

Nourrir la vie

رمضان أثناء الحمل

هل يجب الصيام أم عدم الصيام أثناء الحمل؟

قبل إتخاذ القرار يجبأخذ العوامل الطبية والشخصية بعين الاعتبار.

نقاط يجب مراعاتها

الفترة التي يقع فيها شهر رمضان

هل يقع شهر رمضان في فصل الصيف، حيث تكون فترة الصيام أطول ودرجات الحرارة أعلى؟ تزيد هذه الظروف من خطر الإصابة بالجفاف.

مرحلة حملك

في الثلث الأول من الحمل قد تزداد شدة الغثيان والقيء بسبب الصيام.

هل أنت تعانين من قدر كبير من الانزعاج؟

في الثلث الثالث من الحمل: يتطلب النمو السريع للطفل تناول كميات كبيرة من الطعام لتلبية احتياجاتك واحتياجات طفلك. هل تعتقدين أنك قادرة على تناول ما يكفي من الطعام؟

حالتك الصحية

إذا كنت تعانين من أي مشاكل صحية، فقد يكون الصيام غير موصى به بالنسبة لك. لهذا السبب من المهم مناقشة هذا الأمر مع طبيبك.

تحديٌ مع طبيبك

تحديٌ مع طبيبك حول صحتك. قد ينصحك طبيبك بعدم الصيام إذا:

- أنت أو طفلك لا تكتسبان وزنا كافياً
- أنت معرّضة لخطر الولادة المبكرة
- أنت حامل بأكثر من طفل واحد
- أنت تشعرين بقدرٍ كبير من الإنزعاج مثل الغثيان أو القيء أو الصداع أو التعب الشديد

متى يجب التوقف عن الصيام؟

من الأفضل التوقف عن الصيام واستشارة أخصائي(ة) الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا كنت تعانين من علامات الجفاف الشديد مثل الانقباضات المبكرة، أو الدوخة، أو الغثيان، أو الصداع الشديد، أو التعب الشديد، أو الشعور بالحرقان عند التبول
- إذا كنت تعانين من انقباضات مؤلمة قبل الأسبوع 37 من الحمل
- إذا كان الطفل يتحرك أقل من المعتاد.
- إذا كان الطفل يعاني من تأخير في النمو
- إذا لم تكتسبي وزناً كافياً

Nourrir la vie

رمضان أثناء الحمل

ماذا الذي يجب أكله في رمضان؟

تتضمن الوجبة المتوازنة ما يلي:



- أمثلة على وجبات متوازنة:
 - يخنة باللحم والخضار مع الخبز
 - أرز مع الدجاج والسلطة

أمثلة على وجبات خفيفة مغذية:

- وجبة تحلية تحتوي بشكل أساسي على الحليب: البوظينغ، دقيق الشوفان
- الزبادي، الجبن، اللبن، الحليب
- الفواكه المجففة مع البذور والمكسرات

رسالة رئيسية: بما أن كمية الطعام التي تتناولينها محدودة بفترة زمنية أقصر، فأنت بحاجة إلى جعل كل لقمة ذات قيمة!

الإفطار: الوجبة التي تكسر الصيام

- تناولي الأطعمة الغنية بالسكر والعناصر الغذائية مثل الفواكه الطازجة أو الفواكه المجففة، مع كوب من الحليب. هذه الأطعمة توفر طاقة فورية وتساعد على الحفاظ على رطوبة جسمك.
- تابعي مع حسأء ووجبة مغذية مع التقيد بنسب الوجبة المتوازنة.
- قومي بتفضيل الأطعمة المشوية أو المخبوزة بالفرن والحد من الأطعمة المقلية، والتي قد تحل محل الأطعمة الأكثر تغذية.

السحور: وجبة الصباح

- استيقظي باكراً ليكون لديك الوقت الكافي لتناول وجبة الإفطار أو قومي بتحضيرها مسبقاً.
- لتنمكي من موائل الصيام طوال اليوم، تأكدي من أن الوجبة التي تتناولينها قبل الصيام تحتوي على كافة عناصر الوجبة المتوازنة.
- لا تنسى تناول الفيتامينات الحمل.

الوجبات الخفيفة

- تناولي وجبة خفيفة واحدة أو أكثر قبل النوم لزيادة احتياطيات الطاقة لديك لل يوم التالي.

الترطيب

لتعزيز ترطيب الجسم بعد الصيام:
قومي بتفضيل المشروبات المغذية مثل الحليب بدلاً من العصائر والمشروبات الغازية.

- قومي بتفضيل المشروبات المغذية مثل الحليب بدلاً من العصائر والمشروبات الغازية
- اشربي الماء (1.5 - 2 لتر) والسوائل الخالية من الكافيين (مثل شاي الأعشاب) خلال الفترة بين الإفطار والسحور
- تجنبي الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الملح أو الحرارة لأنها قد تزيد من الشعور بالعطش، خصوصاً إذا تم تناولها أثناء السحور.

استيقظي أثناء الليل لشرب الماء حسب الحاجة

لمزيد من الأدوات، قم بزيارة: www.centrealima.ca