

Nourrir la vie

رمضان أثناء الحمل

هل يجب الصيام أم عدم الصيام أثناء الحمل؟

قبل إتخاذ القرار يجب أخذ العوامل الطبيّة و الشخصية 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.

تحدثي مع طبيبك

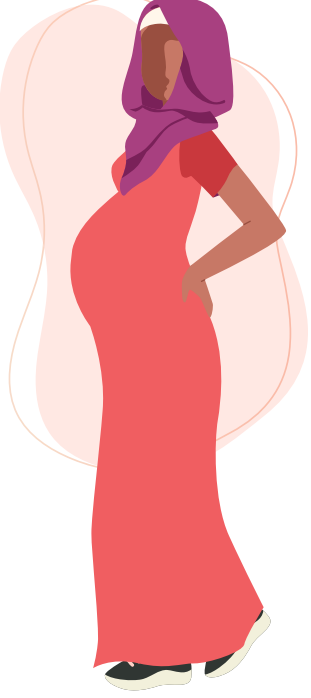
تحدثي مع طبيبك حول صحتك. قد ينصحك طبيبك بعدم الصيام إذا:

- أنت أو طفلك لا تكتسبان وزناً كافياً
- أنتِ معرضة لخطر الولادة المبكرة
- أنتِ حامل بأكثر من طفل واحد
- أنتِ تشعرين بقدر 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 تأخر في النمو
- إذا لم تكتسبي وزناً كافياً



في حين أنه من المهم استشارة طبيبك، إلا أن قرار الصيام أثناء الحمل يظل قراراً شخصياً.

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: البودينغ، دقيق الشوفان
- الزبادي، الجبن، اللبنة، الحليب
- الفواكه المجففة مع البذور والمكسرات

الإفطار: الوجبة التي تكسر الصيام

- تناول 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 حساء 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.
- لتتمكني من مواصلة الصيام طوال اليوم، تأكدي من أن الوجبة التي تتناولينها قبل الصيام تحتوي على كافة عناصر الوجبة المتوازنة.
- لا تنسي تناول الفيتامينات الحمل.

الوجبات الخفيفة

- تناول وجبة خفيفة واحدة أو أكثر قبل النوم لزيادة احتياطات الطاقة لديك لليوم التالي.

الترطيب

لتعزيز ترطيب الجسم بعد الصيام:

- قومي بتفضيل وجبات الحساء.
- 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 الحارة لأنها قد تزيد من الشعور بالعطش، خصوصاً إذا تم تناولها أثناء السحور.
- استيقظي أثناء الليل لشرب الماء حسب الحاجة

رسالة رئيسية: بما أن كمية الطعام

التي تتناولينها محدودة بفترة
زمنية أقصر، فأنت بحاجة إلى
جعل كل لقمة ذات قيمة!

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