**الصيام للحامل**

**ان الحمل في حد ذاته ليس مرضا، بل هو حالة فيزيولوجية طبيعية خلق الله عز وجل جسم الأنثى مهيأ لها من كل النواحي, وقد أثبتت معظم الدراسات عدم وجود آثار سلبية لصيام الأم على صحتها ووزن الجنين ونموه إذا كان الحمل طبيعيا؛ لذلك فإن كانت الحامل تمتع بصحة جيدة ولا تعاني من بعض الأمراض مثل السكري أو الكلى أو غير ذلك, فإنه يمكنها الصوم مثلها مثل أي سيدة غير حامل, وبدون أن يكون هنالك أي ضرر على الحمل بإذن الله.**

 **فوائد الصيام للحامل**

**يحسّن الصوم من الحالة النفسية للمرأة الحامل، وخاصّةً أنّ العديد من السيدات قد يتعرّضن للاكتئاب خلال فترة الحمل، بسبّب التعب، وتغير الحالة المزاجية نتيجةً لهرمونات الحمل، فبالصوم، ستشعر بالراحة والطمأنينة والارتياح، عن طريق التقرّب من الله تعالى وأداء فرائضه.**

**2- يحسّن الصوم من أداء الجهاز الهضمي عند المرأة الحامل، بحيث إنّ العديد من السيدات يعانين من اضطراب في الجهاز الهضمي خلال فترة الحمل، مثل عسر الهضم، والغازات، وارتفاع نسبة الحموضة في المعدة، ومن خلال الصوم ستقلّ هذه المشاكل، ولكن يجب على المرأة الحامل أن لا تبالغ في تناول الطعام عند الإفطار.**

**نصائح للحامل في شهر رمضان**

* **الحرص على تناول وجبة السحور، وأن تكون الوجبة متكاملةً وصحيّةً وكافيةً بإمداد الجسم الطاقة اللازمة خلال النهار حتى موعد الإفطار. أن تحرص على تناول الطعام عند موعد الإفطار بشكل تدريجي، بحيث تعمل على تقسيم الطعام إلى وجبات متفرّقة. أن تبدأ إفطارها بشرب الماء وأكل التمر واللبن؛ لأنّ التمر واللبن يجنّب حدوث الإمساك. أن تكون وجبة الإفطار غنية بالبروتينات الحيوانية، حيث أنها سهلة الهضم، ممّا يقلّل الإصابة بعسر الهضم. أن تحتوي وجبة الإفطار على طبق من الخضروات الطازجة، حتى تحصل على الفيتامينات. تناول وجبتين رئيسيتين ومتوازنتين في المحتوى الغذائي عند الإفطار والسحور بحيث لا تقل عدد الوحدات الحرارية في طعام الحامل بشكل كلي عن 2400 -2200 تقريبا فبهذا لن تخسر أي وزن .**

**- تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الأذان مباشرة، مع زيادة كمية البروتين فيها.**

**- عدم الخروج من المنزل خلال النهار ووقت ارتفاع الحرارة مع أخذ قسط وافر من الراحة والنوم خلال ساعات النهار والحفاظ على جو البيت مكيفا لتخفيف الشعور بالعطش.**

**- تجنب اكل الدهونات والاكل الدسم بكثرة**

**- اخذ الفيتامينات وخصوصا الفولك اسيد واقراص الحديد واقراص فيتامين دي .**

**- تجنب النوم مباشرة بعد الافطار وكذلك تجنب الاكثار من الشاي و المنبهات .**

**موانع صيام الحامل في رمضان**

**1- الأشهر الأولى من الحمل تعاني المرأة من الضعف الشديد وانخفاض في ضغط الدم والقيء المتكرر في الأشهر الأولى من الحمل، والانقطاع عن الطعام والشراب لفترات طويلة، قد يعرضها لخطر الإصابة بالهبوط والإعياء، نتيجة استهلاك الطاقة المختزلة في الجسم.**

**2- القيء المستمر.**

**3- ارتفاع نسبة الأملاح قد تُظْهِر نتائج التحاليل التي تجريها المرأة خلال مراحل الحمل المختلفة، زيادة في نسبة الأملاح أو وجود صديد بولي.**

**4- انخفاض وزن الجنين**

**.5- ارتفاع ضغط الدم.**

**6- سكري الحمل**

**7- الحمل بتوأم. الدكتورة : زينب حسين طاهر**

 8- تسمم الحمل . اختصاص طب اسرة \ م. الزبير العام