

## الحمل والإرضاـع وصيـام رمضان

حل شهر رمضان الفضـيل مـرة أخـرى وبدأـت الأـسـر تـخطـط لـاستـضـافـة عـزـائم الإـفـطـارـ. محلـات الـبـقالـة جـلـبت الأـطـعـمـة الـخـاصـة وـاسـتـعـدـ الآـباء بـتـذـكـيرـ أـطـفالـهـم بـالـصـيـامـ.

الـصـيـامـ خـلـالـ شـهـرـ رـمـضـانـ فـريـضـةـ عـلـىـ كـلـ الـبـالـغـينـ الـلـذـينـ يـتـمـتـعـونـ بـصـحةـ جـيـدةـ، وـلـكـنـ تـوـجـدـ بـعـضـ الـإـسـتـثـنـاءـاتـ الـقـلـيلـةـ وـمـنـ ضـمـنـهـاـ النـسـاءـ الـحـوـامـلـ وـالـمـرـضـعـاتـ.

كلـ عـامـ فـيـ هـذـاـ الـوقـتـ أـتـلـقـيـ مـكـالـمـاتـ هـاتـفـيـةـ وـرـسـائـلـ الـبـرـيدـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ تـسـأـلـ عـنـ مـعـلـومـاتـ حـولـ الـصـيـامـ أـثـنـاءـ الـحـمـلـ أـوـ خـلـالـ فـتـرـةـ الـإـرـضاـعـ. الـأـمـهـاـتـ الـحـوـامـلـ يـتـسـأـلـنـ دـائـمـاـ إـنـ كـانـ الصـومـ مـضـرـاـ لـهـنـ أـوـ لـأـطـفـالـهـنـ. "هـلـ سـتـكـونـ طـاقـتـيـ كـافـيـةـ؟ هـلـ سـيـبـدـ مـخـاضـيـ مـبـكـراـ؟ هـلـ سـأـفـقـ أـنـاـ أـوـ طـفـلـيـ الـوزـنـ؟ هـلـ سـنـمـرـضـ أـنـاـ أـوـ طـفـلـيـ؟"

أـمـاـ الـمـرـضـعـاتـ فـأـسـئـلـتـهـنـ مـخـتـلـفـةـ: "هـلـ سـيـكـونـ حـلـيبـيـ كـافـيـاـ لـإـشـبـاعـ طـفـلـيـ الرـضـيعـ؟ هـلـ سـتـتأـثـرـ صـحتـيـ؟"

مـنـ الـمـهـمـ أـنـ نـكـونـ عـلـىـ يـقـيـنـ أـنـ لـكـلـ اـمـرـأـ وـضـعـهاـ الـخـاصـ وـطـلـبـاتـ مـعـيـنـةـ لـجـسـدـهـاـ. أـحـيـاـنـاـ قـدـ تـخـضـعـ الـأـمـهـاـتـ لـضـغـوطـ مـنـ الـأـهـلـ أـوـ الـأـصـدـقـاءـ، فـقـدـ تـقـوـلـ الـعـمـةـ: "أـنـاـ صـمـتـ طـوـالـ شـهـرـ رـمـضـانـ خـلـالـ حـمـلـيـ بـكـلـ الـأـمـهـاـتـ لـأـلـادـيـ الـثـلـاثـةـ، لـمـاـذـاـ لـاـ يـمـكـنـكـ فـعـلـ ذـلـكـ؟" أـوـ قـدـ تـنـصـحـ صـدـيقـةـ: "عـنـدـمـاـ كـنـتـ أـرـضـعـ طـفـلـيـ، خـفـتـ أـنـ يـقـلـ إـنـتـاجـيـ لـلـحـلـيـبـ، فـلـمـ أـصـمـ أـيـ يـوـمـ خـلـالـ شـهـرـ رـمـضـانـ."

أـنـاـ شـخـصـيـاـ صـمـتـ خـلـالـ الـحـمـلـ وـفيـ فـتـرـةـ الـرـضـاعـةـ، وـأـيـضاـ خـلـالـ إـرـضاـعـيـ طـفـلـاـًـ وـأـنـاـ جـبـلـىـ بـآـخـرـ. وـلـكـنـيـ لـاـ أـسـتـطـعـ أـنـ أـنـصـحـ أـمـاـ بـالـصـيـامـ أـوـ الـفـطـرـ بـنـاءـ عـلـىـ تـجـربـتـيـ. كـلـ مـاـ يـمـكـنـنـيـ فـعـلـهـ هـوـ أـنـ اـقـدـمـ لـأـيـ أـمـ تـسـأـلـنـيـ الـمـعـلـومـاتـ الـتـيـ تـحـاجـجـهـاـ، وـأـنـ أـدـعـمـ قـرـارـهـاـ وـأـنـ أـثـقـ بـأـنـهـاـ تـعـلـمـ كـيـفـ تـشـعـرـ بـجـسـدـهـاـ وـمـاـ هـيـ اـحـتـيـاجـاتـ طـفـلـهـاـ.

الـحـاـيـاـتـ الـتـيـ تـعـانـيـ مـنـ الـغـثـيـانـ (ـالـوـحـامـ)ـ أـوـ أـعـراـضـ مـزـعـجـةـ أـخـرىـ يـجـبـ أـنـ تـتـأـكـدـ مـنـ أـنـ هـذـهـ الـأـعـراـضـ لـنـ تـصـعـبـ عـلـيـهـاـ الـصـيـامـ. وـالـأـمـ الـتـيـ تـعـانـيـ الدـوـخـةـ وـالـغـثـيـانـ يـمـكـنـ أـنـ تـجـدـ تـنـاوـلـ الـوـجـبـاتـ صـغـيرـةـ مـرـيـحاـ لـهـاـ. وـالـأـمـ الـتـيـ تـعـانـيـ مـنـ اـكـتـسـابـ الـوـزـنـ الـزـائـدـ خـلـالـ حـمـلـهـاـ قـدـ يـفـاقـمـ الـصـيـامـ مـشـكـلـتـهـاـ؛ لـذـاـ وـجـبـ عـلـىـ الـأـمـ أـنـ تـفـكـرـ مـلـيـاـ حـيـالـ قـرـارـ الـصـيـامـ. إـذـاـ كـانـتـ لـدـيـكـ أـيـ شـكـوكـ حـولـ تـمـكـنـكـ مـنـ الـصـيـامـ أـوـ عـدـمـهـ، اـسـتـشـيرـيـ طـبـيـاـ.

بعـضـ الـأـمـهـاـتـ لـاـ يـوـاجـهـنـ هـذـهـ الـأـسـئـلـةـ الـمـتـعـلـقـةـ بـالـحـمـلـ وـالـصـيـامـ، إـمـاـ لـأـنـهـنـ فـيـ مـرـحـلـةـ مـنـ الـحـمـلـ تـسـمـحـ بـالـصـيـامـ أـوـ لـأـنـ عـوـارـضـ الـحـمـلـ لـاـ تـضـايـقـهـنـ؛ فـبـالـتـالـيـ يـخـتـرـنـ الـصـيـامـ. إـذـاـ كـانـتـ هـذـهـ حـالـتـكـ حـاـوـلـيـ أـنـ تـصـوـمـيـ لـيـوـمـ وـاحـدـ، إـذـاـ مـرـ الـيـوـمـ بـسـهـوـلـةـ فـهـذـاـ أـمـ رـائـعـ! إـذـاـ لـمـ يـكـنـ الـصـيـامـ سـهـلـاـ عـلـيـكـ قـدـ يـكـوـنـ مـنـ الـأـفـضـلـ أـنـ لـاـ تـصـوـمـيـ. بـعـضـ الـأـمـهـاـتـ يـجـدـنـ أـنـهـنـ قـادـرـاتـ عـلـىـ الـصـيـامـ لـيـوـمـ وـفـيـ يـوـمـ آـخـرـ لـاـ يـمـكـنـ مـنـ ذـلـكـ. لـذـاـ قـدـ تـصـوـمـ الـأـمـ يـوـمـاـ وـقـطـرـتـ يـوـمـاـ. أـنـاـ مـثـلـاـ أـسـتـطـعـ الـصـيـامـ لـثـلـاثـةـ أـيـامـ مـتـتـالـيـةـ، إـذـاـ حـاـوـلـتـ الـصـيـامـ لـيـوـمـ رـابـعـ أـشـعـرـ بـالـضـعـفـ وـالـلـوـهـنـ. لـذـاـ، خـلـالـ رـمـضـانـ صـمـتـ كـلـ ثـلـاثـةـ أـيـامـ وـفـطـرـتـ فـيـ الـرـابـعـ، وـتـابـعـتـ عـلـىـ هـذـاـ الـمـنـواـلـ حـتـىـ نـهـاـيـةـ الـشـهـرـ. بـعـضـ النـسـاءـ يـمـكـنـهـنـ الـصـيـامـ لـيـوـمـيـنـ مـتـتـالـيـنـ. كـلـ حـاـمـلـ عـلـيـهـاـ أـنـ تـجـرـبـ لـتـعـرـفـ أـيـ جـدـولـ بـيـنـ الـصـيـامـ وـالـإـفـطـارـ يـنـاسـبـ وـضـعـهـاـ.

بـعـدـ الـولـادـةـ لـاـ تـتـوـقـفـ الـأـمـهـاـتـ عـنـ تـغـذـيـةـ أـطـفـالـهـنـ؛ فـبـعـدـ اـنـتـهـاءـ شـهـورـ الـحـمـلـ تـبـدـأـ أـشـهـرـ، أـوـ سـنـوـاتـ، الـرـضـاعـةـ. قـدـ يـنـتـابـ الـأـمـ الـمـرـضـ القـلـقـ بـشـأنـ صـحةـ طـفـلـهـاـ وـإـنـتـاجـهـاـ لـلـحـلـيـبـ. الـمـرـضـعـاتـ يـسـأـلـنـ غالـباـ: "هـلـ عـلـيـ الـصـومـ فـيـ فـتـرـةـ إـرـضاـعـ طـفـلـيـ؟" هـذـاـ سـؤـالـ إـجـابـتـهـ صـعـبةـ. تـذـكـرـيـ: أـنـ جـسـدـ كـلـ اـمـرـأـ يـخـلـفـ عـنـ

الأخرى، وكل رضيع كذلك يختلف. بتعبير آخر: الأم التي ترضع طفلها الثاني قد تجد التجربة مختلفة جداً عن إرضاع طفلها الأول. قد يشغل بال الأم المرضع صحة طفلها هل سيحصل على كفايته من الحليب إذا صامت؟ هل سيقل إدرار الحليب لديه؟

إذا قررت الأم المرضع أن تصوم من المهم أن تنتبه لأي تغيير قد يطرأ على طفلها. مراقبة الطفل هي طريقة سهلة لمعرفة ما إذا كان يأخذ كفايته من الحليب. هل تلاحظين تغيراً في براز طفلك؟ هل يتبع طفلك نفس وتيرة إخراج البراز كما كان قبل بدء صيامك؟ لاحظي التغييرات في البول والبراز. إذا شكت في أخذك كفايته من حليبك، يمكنك مراقبة وزنه كذلك للتأكد.

إذا بدا جائعاً أو منزعجاً أكثر من عادته وبدون أي عوامل أخرى سوى صيام الأم، قد ترجح الأم قلة إدرار الحليب إلى الصيام.

تؤكد الدراسات أن الصيام (المؤقت) خلال ساعات النهار لا يؤثر على إنتاج الحليب. ولكن هناك مخاوف أن تصاب الأم بالجفاف؛ إذا حدث ذلك فقد يتأثر إنتاجها للحليب. عوارض الجفاف تشمل العطش الشديد، ورائحة قوية ولون داكن للبول، والشعور بالتعب والإغماء أو الشعور بالصداع وألام أخرى. إذا شعرت الأم بأي من هذه العوارض، يجب أن تعيد التفكير في قرارها بالصيام. يصبح الصيام أصعب بشكل خاص في شهور الصيف حيث النهار أطول والحر أشد.

إذا اختارت الأم أن تصوم، يجب أن تنتبه لما تأكل وتشرب وقت الليل بعد الإفطار. اشربى الكثير من الماء فهو أفضل مشروب للإرتواء، عصائر الخضار والفواكه جيدة أيضاً ولكن المشروبات المحلاة والتي تحتوي على الكافيين يجب التقليل منها. أضيفي إلى غذائك الكثير من الخضار والفاكهية.

الوجبات المتوازنة بعد الإفطار هي من أولويات الأم المرضع. تناولي وجبتي الإفطار والسحور ووجبة أخرى بينهما. اجعلى من السحور وجبة مشبعة وأدخلى الألياف والحبوب الكاملة فهي تعزز الإحساس بالشبع. حاولي الحد من تناول الحلويات واستبدلها بالفاكهية الطازجة.

الحوامل والمرضوعات يجب أن يحظى بالكثير من الراحة. القليلة في فترة بعد الظهر هي طريقة ممتازة لتجديد طاقة الجسم؛ أنهى مهامك المنزلية في وقت باكر من النهار حين تكون طاقتكم في مستويات أعلى. حتى إذا اقترب النهار من نهايته، يمكنك الحصول على بعض الراحة أو القيام بنشاطات سهلة فقط. حتى في الأيام العادية، يشعر الناس بالتعب والجوع والغصب أكثر مع انتهاء النهار.

صيام الحامل أو المرضع أمر مقدر عليه، ولكن يعود لحالة الأم الشخصية. يجب أن لا تشعر أي أم بالضغط من قبل أيٌ كان في كلا الحالتين، وعليها أن تقرر هي ما إذا كانت قادرة على الصيام. إذا قررت أن تصومي، ارتاحي كثيراً، قللِي من النشاطات بعد الظهر واحرصي على أن تأكلين وتشربين جيداً، وراقبِي طفلك تحسباً لأي مشاكل.