تغذية الحامل في الشهر الفضيل



هل يُؤثّر الصيام على الحامل؟ سؤال توجّهنا به إلى الدكتور سمير سامي، إختصاصي التغذية وعلاج السمنة، والذي أجابنا قائلاً: إذا كان الحمل مصحوباً بأمراض أخرى كإرتفاع ضغط الدم الذي عادة ما يصاحب الحمل، والذي نحتاج لمواجهته إلى إستخدام الأدوية الكيميائية في هذه الحالة يمكن للأُم أن تأخذ الدواء مرّة واحدة أو مرّتين مع الإفطار أو السحور بالطبع بعد إستشارة الطبيب المعالج. والصيام مع مثل هذه الحالات يؤدي إلى سكون النفس وهذا من شأنه تخفيض ضغط الدم المرتفع، بالإضافة إلى العلاج الدوائي.

ويتابع سامي: بالنسبة للحامل التي تعاني البول السكري المصاحب للحمل، فإنّ الصوم مناسب خصوصاً بالنسبة للاتي يلجأن إلى ضبط مستوى السكري في الدم عن طريق تنظيم الغذاء. مع ملاحظة ضرورة إجراء تحليل الجلوكوز في الدم بواسطة الجهاز المنزلي أو الشرائط. أمّا بالنسبة للاتي يحتجن الأنسولين، فيقوم الطبيب المعالج بتحديد الجرعة المطلوب تناولها ويحدد إذا ما كانت في الإفطار أم في السحور، لكن عليها ألا تجازف بالصيام إذا شعرت بتعب شديد وأخذ عرقها في النزول بغزارة وشعرت بدوخة وفقدان للوعي في الحالات الخطرة.

ويضيف د. سامي: "أمّا اللاتي يعانين الإلتهابات البولية المزمنة، فيمكنهنّ الصيام مع الحرص على تناول الدواء، والحامل التي تشكو الأنيميا يمكنها أن تصوم مع تناول أقراص الحديد عند الإفطار أو السحور والإكثار من الأغذية الغنية به".

ويلفت د. سامي إلى أنّ "المرأة الحامل ربّة المنزل تكون أقل تعرّضاً لما ذكرناه سابقاً من المرأة الحامل العاملة، لذا ليست هناك أي مشكلة من الصوم إذا رغبت فيه. أمّا بالنسبة إلى المرأة العاملة الحامل، فبإمكانها أن تصوم لكن بشرط، إذا وجدت أنّ لديها الإستعداد الصحي والنفسي".

وينصح د. سمير المرأة الحامل بشرب 8 أكواب من الماء موزعة على الإفطار والسحور وما بينهما، ويمكن أن تعوض من هذه الكمية بعد الإفطار قدر المستطاع، كما أنه على المرأة الحامل أن تُخفّف من تناول الحلويات، والتأكّد من أنّ الأطعمة التي تتناولها ليست مجرد عملية لسد الجوع، بل يجب أن تحتوي على المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل، مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء. أيضاً من المستحسن للحامل أن تقوم بتقسيم الوجبات على مراحل في رمضان تجنّباً للشعور بالإعياء والتعب والتخمة، مع مراعاة عدم إهمال السحور لأنه ضروري جداً، إذ يمد الحامل بالطاقة والمواد الغذائية اللازمة لها وللجنين. وعلى الحامل ألا تحرم نفسها من جميع أنواع الأطعمة، ولكن تتناولها بإنتظام وبشرط أن تحتوي هذه الأطعمة على جميع العناصر الغذائية الضرورية ولا تنس شرب الحليب يومياً، وتناول التمر لأنه غني جداً بالعناصر الغذائية.

ويضيف د. سامي: "يتوجّب على الحامل الحصول على كفايتها من البروتين والحليب والجبن واللحوم والأسماك في حدود قطعة واحدة، ويفضل لها تناول الكبد لأنه مصدر جيّد للحديد وبيضة واحدة، والإكثار من تناول الخضراوات الطازجة أو المطبوخة والفواكه والأغذية التي تتوافر فيها أملاح الكالسيوم، لأنها تدخل في تكوين الجنين والألياف لتنشيط حركة الأمعاء وأملاح الحديد لتكوين هيموجلوبين دم الجنين وعضلاته وعظامه، مع عدم الإكثار من الدهون والنشويات لضمان عدم زيادة الوزن، والتقليل من الشاي والقهوة لأنهم يعيقان إمتصاص الحديد النباتي.

وبالنسبة للفيتامينات الضرورية التي تساعد على إتمام التفاعلات الكيميائية في الجسم، فتشمل: (فيتامينات مجموعة ب، وفيتامينات أ، ج، د).

وأخيراً، يتوجب على الحامل الامتناع عن تناول الأغذية المُسبّبة للغازات أو المحتوية على التوابل الحارة والمخللات".