

الحمل والإرضاع وصيام رمضان

حلّ شهر رمضان الفضيل مرة أخرى وبدأت الأسر تخطط لاستضافة عزائم الإفطار. محلات البقالة جلبت الأطعمة الخاصة واستعد الآباء بتذكير أطفالهم بالصيام.

الصيام خلال شهر رمضان فريضة على كل البالغين اللذين يتمتعون بصحة جيدة، ولكن توجد بعض الإستثناءات القليلة ومن ضمنها النساء الحوامل و المرضعات.

كل عام في هذا الوقت أتلقّى مكالمات هاتفية ورسائل البريد الإلكتروني تتساءل عن معلومات حول الصيام أثناء الحمل أو خلال فترة الإرضاع. الأمهات الحوامل يتساءلن دائماً إن كان الصوم مضرّاً لهن أو لأطفالهن. "هل ستكون طاقتي كافية؟ هل سيبدأ مخاضي مبكراً؟ هل سأفقد أنا أو طفلي الوزن؟ هل سنمرض أنا أو طفلي؟"

أما المرضعات فأسألتهن مختلفة: "هل سيكون حليبي كافياً لإشباع طفلي الرضيع؟ هل ستتأثر صحتي؟"

من المهم أن نكون على يقين أن لكل امرأة وضعها الخاص و طلبات معينة لجسدها. أحياناً قد تخضع الأمهات لضغوط من الأهل أو الأصدقاء، فقد تقول العمّة: "أنا صمتُ طوال شهر رمضان خلال حملي بكل واحد من أولادي الثلاثة، لماذا لا يمكنك فعل ذلك؟" أو قد تنصح صديقة: "عندما كنتُ أَرْضع طفلي، خفت أن يقل إنتاجي للحليب، فلم أصم أي يوم خلال شهر رمضان."

أنا شخصياً صمتُ خلال الحمل وفي فترة الرضاعة، وأيضاً خلال إرضاعي طفلاً وأنا حبلى بآخر. ولكني لا أستطيع أن أنصح أمّاً بالصيام أو الفطر بناءً على تجربتي. كل ما يمكنني فعله هو أن أقدم لأي أم تسألني المعلومات التي تحتاجها، وأن أدم قرارها وأن أثق بأنها تعلم كيف تشعر بجسدها وما هي احتياجات طفلها.

الحامل التي تعاني من الغثيان (الوحم) أو أعراض مزعجة أخرى يجب أن تتأكد من أن هذه الأعراض لن تصعب عليها الصيام. والأم التي تعاني الدوخة والغثيان يمكن أن تجد تناول الوجبات صغيرة مريحاً لها. والأم التي تعاني من اكتساب الوزن الزائد خلال حملها قد يفاقم الصيام مشكلتها؛ لذا وجب على الأم أن تفكر ملياً حيال قرار الصيام. إذا كانت لديك أي شكوك حول تمكّنك من الصيام أو عدمه، استشير طبيباً.

بعض الأمهات لا يواجهن هذه الأسئلة المتعلقة بالحمل والصيام، إما لأنهن في مرحلة من الحمل تسمح بالصيام أو لأن عوارض الحمل لا تضايقهن؛ فبالتالي يخترن الصيام. إذا كانت هذه حالتك حاولي أن تصومي ليوم واحد، وإذا مر اليوم بسهولة فهذا أمر رائع! إذا لم يكن الصيام سهلاً عليك قد يكون من الأفضل أن لا تصومي. بعض الأمهات يجدن أنهن قادرات على الصيام ليوم وفي يوم آخر لا يتمكن من ذلك. لذا قد تصوم الأم يوماً وتفطر يوماً. أنا مثلاً أستطيع الصيام لثلاثة أيام متتالية، وإذا حاولت الصيام ليوم رابع أشعر بالضعف والوهن. لذا، خلال رمضان صمت كل ثلاثة أيام وأفطرت في الرابع، وتابعت على هذا المنوال حتى نهاية الشهر. بعض النساء يمكنهن الصيام ليومين متتالين. كل حامل عليها أن تجرب لتعرف أي جدول بين الصيام والإفطار يناسب وضعها.

بعد الولادة لا تتوقف الأمهات عن تغذية أطفالهن؛ فبعد انتهاء شهور الحمل تبدأ أشهر، أو سنوات، الرضاعة. قد ينتاب الأم المرضع القلق بشأن صحة طفلها وإنتاجها للحليب. المرضعات يسألن غالباً: "هل علي الصوم في فترة إرضاع طفلي؟" هذا سؤال إجابته صعبة. تذكري: أن جسد كل امرأة يختلف عن

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 سيقبل إدرار الحليب لديها؟

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 تغييراً في براز طفلك؟ هل يتابع طفلك نفس وتيرة إخراج البراز كما كان قبل بدء صيامك؟ لاحظي التغييرات في البول والبراز. إذا شككت في أخذه كفايته من حليبك، يمكنك مراقبة وزنه كذلك للتأكد.

إذا بدأ 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 وآلام 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. اشربي 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 والفاكهة.

الوجبات المتوازنة بعد الإفطار هي من أولويات الأم المرضع. تناولي وجبتي الإفطار و السحور و وجبة أخرى بينهما. اجعلي من السحور وجبة مشبعة وأدخلي الألياف والحبوب الكاملة فهي تعزز الإحساس بالشبع. حاولي الحد من تناول الحلويات واستبدليها بالفاكهة الطازجة.

الحوامل والمرضعات يجب أن يحظين بالكثير من الراحة. القيلولة في فترة بعد الظهر هي طريقة ممتازة لتجديد طاقة الجسد؛ أنهي مهامك المنزلية في وقت باكر من النهار حين تكون طاقتك 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 والغضب أكثر مع انتهاء النهار.

صيام الحامل أو المرضع أمر مقدور عليه، و لكن يعود لحالة الأم الشخصية. يجب أن لا تشعر أي أم بالضغط من قبل أي كان في كلا الحالتين، وعليها أن تقرر هي ما إذا كانت قادرة على الصيام. إذا قررت أن تصومي، ارتاحي كثيراً، قللي من النشاطات بعد الظهر واحرصي على أن تأكلي وتشربي جيداً، وراقبي طفلك تحسباً لأي مشاكل.