

المملكة العربية السعودية
الهيئة الملكية للجيبيل وينبع
الإدارة العامة للهيئة الملكية بالجيبيل
إدارة الخدمات الصحية
الرعاية الصحية الأولية



نصائح للحامل والمرضع في رمضان



نِيَّةُ الصَّوْمِ

- على الحامل أن تتوي الصيام
- يجب أن تثبت نية الصوم وتتسحر
- سحوراً جيداً بنية الصيام



أثناء الصوم

• عليها أن تلاحظ نفسها إذا وجدت أنها تعاني من:

– وهن شديد أو

– شعور بالعطش الشديد أو

– عدم القدرة على التركيز أو

– فقدان الوعي



فيجب عليها الإفطار مباشرة

أثناء الصوم

- إذا تيسر لها الصوم بسهولة وبدون مضاعفات تكمل الصيام ولا تخاف على حملها فهو آمن بإذن الله.
- لقد ثبت طبيياً أن الصيام لا يشكل خطراً على صحة الأم الحامل أو الجنين في الأحوال الطبيعية.
- كما أن الصيام لا يؤثر على ثبات الجنين أو نموه داخل الرحم.



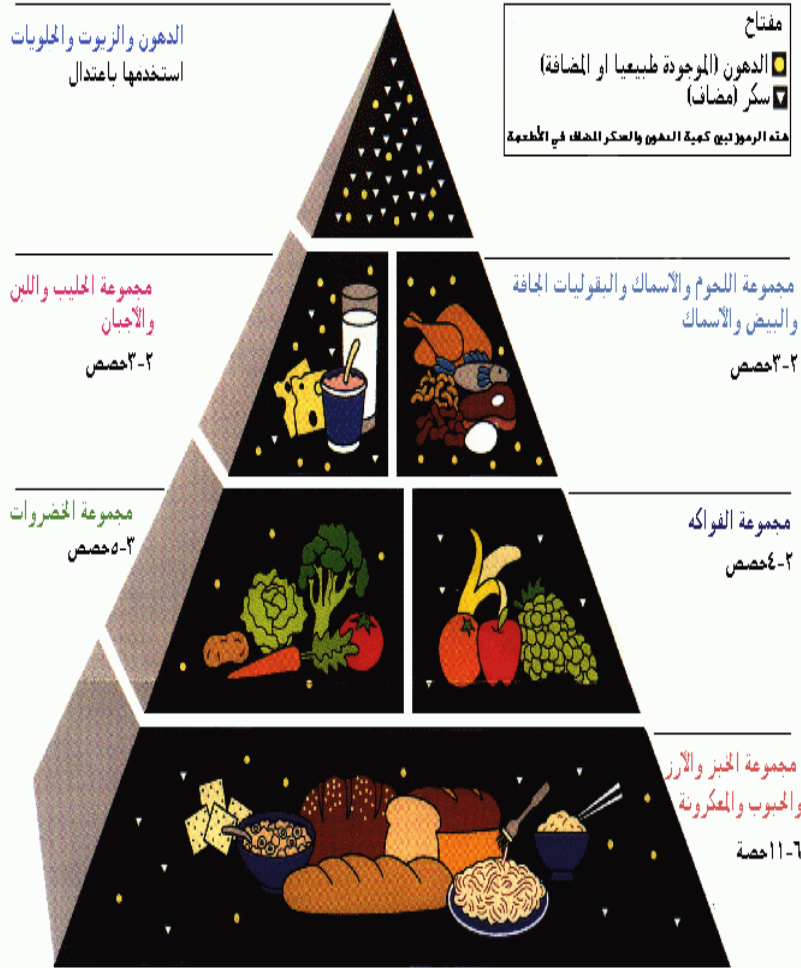
رأى الطيبية

- رأى الطيبية هو الفيصل فى حالة إذا ما كانت تستطيع الحامل الصيام أم لا ...
- تضع الطيبية فى اعتبارها جواز الصيام والإفطار بحسب صحة الأم والجنين معا.
- فى حالة تصريح الطيبية للحامل بالإفطار فقد وجب عليها الإفطار خوفا على صحتها وصحة جنينها .

اتفق الأئمة على منح الحامل رخصة الإفطار

إذا كان ذلك بناء على مانع طبي

نصائح للحامل الصائمة



- تناول إفطاراً جيداً غنياً بالمواد الغذائية والسعرات الحرارية
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم: البيض - الألبان
- تناول كمية كبيرة من السوائل لا تقل عن 2 لتر

نصائح للحامل الصائمة

- تناول وجبة سحور غنية بجميع العناصر الغذائية
- الاهتمام بتناول الخضروات والفاكهة ما بين الإفطار والسحور
- الحلويات مطلوبة لأنها غنية بالسعرات الحرارية اللازمة لطاقة الجسم .



صيام الأم الحامل في توأم

• إذا كانت الأم الحامل حامل في توأم

فإنها تحتاج الى طعام

مضاعف لنمو الأجنة داخل أحشائها

ويعتبر الصيام مرهق على صحتها

.... وعليها مراجعة الطبيب لأن

الصوم ممكن أن تكون له أخطار

عليها وعلى الضيف القادم.



المرضع والصيام

- الرضاعة ونتاج الحليب تعتمد على كمية السوائل والغذاء السليم الذي تتناوله المرضع .
- كثير من النساء المرضعات يتساوين في إمكانية الصيام.
- تعتمد قدرة المرأة على الرضاعة على عدة عوامل أهمها :

1- الرضاعة المستمرة .

2- الإكثار من شرب السوائل .

3- الغذاء السليم المتكامل .

4- الراحة الجسدية .



نصائح للمرضع الصائمة

- الإكثار من السوائل بعد الإفطار
- تناول المقويات التي وصفتها لها الطبيبة.
- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة .
- يجب أن تستمر في إرضاع الطفل حتى وهي صائمة.



نصائح للمرضع الصائمة

- إذا شعرت بالإرهاق الشديد فعليها أن تفر وتراجع الطيبة
- التأكد من عدم الإصابة بأمراض تلزمها الإفطار مثل:
 - ◀ السكري الذي يستدعي أخذ علاج وسوائل باستمرار
 - ◀ الالتهابات التي تستدعي أخذ المضادات الحيوية بانتظام
 - ◀ فقر الدم الحاد والذي تشعر معه المرأة بالدوار الشديد
- أمراض أخرى تكتشفها الطيبة.

