



## جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧١م  
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٦٦

سلسلة الوعي الصحي والثقافي

# الحامل في رمضان

الطبعة الثانية

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

طُبعت بدعم من شركة باب الخير

- حساب الصدقات رقم ١١٠٢٠١٠٧٥٠٣
- حساب الزكاة ١١٠١٠٠٤٢٥٨٠
- حساب الإغاثة رقم ١١٠١٠١٣٥٥٥٤
- بيت التمويل الكويتي

اللجنة الإعلامية

١١٧-١١٦-١١٥ داخلي ٢٥٦٠٠٦١/٢/٣

فاكس: ٢٥١٩٨٠٣

ص.ب ٢٤٤٠٩ الصفاة - ١٣١٠٥ الكويت

ماهر معناني

وقفية التوعية الصحية

لخدمة المجتمع

دينار واحد

لطباعة النشرات الصحية وبوسترات التوعية  
قال تعالى ﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى ﴾  
رقم الحساب ١١٠٢٠٨٩٣٨٨٦ بيت التمويل الكويتي

حقوق الطبع محفوظة

لجمعية صندوق إعانة المرضى

# الحامل في رمضان

أختي في الله مبارك لقدوم شهر رمضان ومبارك لك في الحمل، وأسألي الله أن يجعله مخلوقاً سوياً سليماً معافى، ويهون عليك في حملك وولادتك. وإليك بعض النصائح:

1- إذا كنت في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل وهي مرحلة تخلق الجنين فيإمكانك الصوم بسهولة ويسر إذا لم يكن هناك أي مضاعفات، وليس للصوم أي تأثير على الحمل. عند الإفطار عليك اختيار الطعام المتنوع الغني بكل عناصر الغذاء من بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات ودهون، فقد ثبت علمياً أن هذه العناصر تساعد بفضل الله على تكوين جنين سليم.

أما إذا كنت كثيرة القيء فهذه الأعراض لها عامل نفسي كبير، والوضع يعتمد على حالتك، فكثر القيء تؤدي إلى ارتفاع نسبة الأسيتون في البول وخلل في نسبة الأملاح والتمثيل الغذائي، وهذه الحالات تحتاج علاجاً بالمستشفى. وعليه فلا ننصح بالصوم. أما الحالات البسيطة من القيء (مرة أو مرتين) في اليوم فلا بأس بالصيام بعد أخذ قدر من الحليب وقت السحور.

2- في الشهور الوسطى من الحمل (الرابع والخامس والسادس) يثقل الحمل ويزداد ضخ الدم إليه لزيادة حجمه. ومن الظواهر الفسيولوجية الملموسة انخفاض ضغط الدم، وهذا ما يسبب الشعور بالدوار وأحياناً الإغماء بعد الوقوف طويلاً، في هذه الحالات ينصح بأخذ كميات كبيرة من السوائل خصوصاً في فصل الصيف وتجنب الإجهاد وينصح بتعجيل الإفطار على سائل دافئة بعد التمر وتأخير السحور كما أمرنا رسولنا عليه الصلاة والسلام فقال: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر، (متفق عليه).

3- الفترة الأخيرة من الحمل ( الشهر السابع والثامن والتاسع): ننصح بأخذ كميات قليلة من الغذاء المتوازن، حيث أن امتلاء المعدة بالطعام قد يسبب عسر الهضم، فالصيام هو

خير وصفة طبية يجعلك نشيطة خفيفة وإمكانك أيضاً القيام ببعض الصلوات كالتراويح وقيام الليل مع الاكثار من تناول التمر عند الفطور، لأنه يعطي طاقة كافية لليوم كله ولتتمر فوائد لا تحصى فهو سهل الهضم وفتح للشهية.

أختي الحامل لا تكثري من تناول الدهون والسكريات، وأتبعي الفطور الخفيف بوجبة ثانية بعد ساعتين تكون أيضاً خفيفة، ثم أخرى عند السحور، ففي السحور بركة. كل هذه النصائح والرخص تخص اللائي لا يعانين أية أمراض مع الحمل ولا تنسى أنك بعد الإفطار ربما تشعرين بدوران وذلك بسبب عملية هضم الطعام، وهذا طبيعي، لذلك عليك بأخذ قسط من الراحة بعد الإفطار مباشرة.

## نزول الدم أثناء فترة الحمل والصيام

دلت الدراسات العلمية على أن نزول الدم أثناء فترة الحمل يعود إلى الأسباب التالية:

- 1- نزيف ينذر بالإجهاض أول الحمل.
  - 2- الحمل خارج الرحم تصاحبه آلام أسفل البطن.
  - 3- الحمل العنقودي.
  - 4- أسباب في الجهاز التناسلي مثل اللحميات، والالتهابات المهبلية، ودوالي عنق الرحم، ووجود مشيمة متقدمة والذي يجعل الدم ينزل بدون آلام أحياناً وقد يكون دورياً.
- وقد اختلف العلماء في احتسابه حيضاً أو استحاضة وهذا الخلاف إنما هو في الحامل قبل أن يصيبها الطلق فإنهم متفقون على أنه دم نفاس.
- ونزول الدم أثناء فترة الحمل إنما هو استحاضة ويختلف تماماً عن دم الحيض، ولا يجتمع دم الحيض مع الحمل لأنهما نقيضان، فإذا وجد الحيض فلا حمل وإذا وجد الحمل فلا حيض.

وللمستحاضة أن تصلي وتصوم وتقرأ القرآن ولكنها تتوضأ لكل صلاة. وذلك في قول الرسول ﷺ: لفاطمة بنت أبي حبيش: « وتوضئي لكل صلاة حتى يجيء ذلك

الأنسولين والإفطار في رمضان لأن تنظيم السكر في هذه المرحلة مهم جداً لتجنب التشوهات الخلقية في الجنين.

### ارتفاع ضغط الدم والحامل وصيامها

حالات ارتفاع ضغط الدم نوعان:

**النوع الأول:** ارتفاع ضغط الدم موجود عند السيدة قبل الحمل وتتعاطى له عقارات معينة فبعض أنواعه يحتاج إلى كميات قليلة من الدواء ولا يؤثر على الصيام، وبالإمكان أخذ الدواء وقت الفطور والسحور.

**أما النوع الآخر:** والذي يكتشف أثناء الحمل فقد يكون خفيفاً، وعلاجه بالراحة وأخذ العقاقير أيضاً، والصيام يدعمه حيث قلة الأكل تخفضه وتعده.

**أما النوع الخطير:** وهو ارتفاع ضغط الدم الشديد مع ظهور الزلال في البول والتورم في الرجلين وازدياد الوزن فوق المعدل، وذلك ما يسمى تسمم الحمل، وهو بحاجة لرعاية خاصة وأخذ عقاقير لأكثر من ثلاث مرات في اليوم أحياناً والراحة في السرير وتكرار أخذ عينات الدم للأطمئنان على سلامة الكلى والكبد وصحة الجنين. فننصح بالراحة والإفطار في هذه الفترة الحرجة حتى تستقر الحالة، وقد يقرر الطبيب الولادة المبكرة إذا كان هناك خطورة على الأم أو جنينها.

### الرضاعة والصيام

قال تعالى ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ

كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ﴾ (البقرة- ٢٣٣).

إن حليب الأم لم يصنع له مثيل حتى الآن. وبعض فوائده أنه (دافئ، معقم، متوفر، غني بالبروتينات والكالسيوم والدهون، سهل الهضم، غني بالأجسام المضادة لبعض الأمراض) وللرضاعة فوائد أخرى على الأم برجع الرحم إلى وضعه الطبيعي ومنعه لسرطان الثدي بإذن

الوقت.. (رواه أبو داود). وننصح بالصوم في حالات نزول الدم الخفيف الذي لا يسبب هبوط معدل الهيموجلوبين والأنيميا، أما النزيف الشديد والإغماء فإنهما يتطلبان دخول المستشفى وأخذ كميات كبيرة من السوائل الوريدية ونقل أكياس من الدم، فالصوم يكون شاقاً خاصة إذا اضطر الطبيب إلى التخطيط لعملية جراحية قريبة، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها.

### السكر والحمل والصيام

تكثر في الكويت حالات السكر المصاحبة للحمل وأعني بذلك ارتفاع معدل السكر في الدم الذي يكتشف أثناء الحمل.

♦ إذا كان مستوى السكر بالدم خفيفاً ويحتاج إلى نظام غذائي لتنظيمه فإن الصيام أفضل علاج لهذه الفئة، مع مراعاة أخذ وجبات خفيفة بين الفطور والسحور وعدم أكل الوجبة كاملة ودسمة، أخذين بالاعتبار المتابعة مع الطبيب المختص للمحافظة على معدل السكر بالدم.

♦ أما إذا كان مستوى السكر مرتفعاً ويحتاج إلى حقن الأنسولين لتخفيفه فالأفضل الإفطار، خاصة إذا كانت الحقن أكثر من جرعة واحدة باليوم لأن الأنسولين يخفض معدل السكر بعد وقت قصير جداً من تناوله، فيجب أن تكون الوجبة جاهزة للأكل مباشرة. وغالباً يمتد مفعول الحقن إلى ساعات أخرى قبل موعد الجرعة الثانية، وفي هذه الفترة تحتاج السيدة الحامل إلى وجبة أخرى خفيفة حتى لا تصاب بهبوط في معدل السكر بالدم الذي يؤثر سلباً عليها وعلى الجنين.

أما السيدة المصابة أصلاً بداء السكري قبل الحمل وتتعاطى الأنسولين وحدث الحمل في رمضان فالأفضل لها الاستمرار في أخذ

الله. فإن كنت مرضعة فصومي رمضان إن استطعت وأكثر من أخذ السوائل بين الفطور والسحور والاكثار من الخضار وتنوع عناصر الطعام وتناول السحور متأخراً قبل الفجر ليعطيك وطفلك مخزوناً من الطاقة وإدرار الحليب.

وهناك بعض الظروف التي قد تحول بينك وبين الرضاعة مثل حلول رمضان في فصل صيف حار وطول النهار يجعلك تحتاجين لسوائل أكثر، أو كونك تعملين خارج المنزل لساعات أكثر من المعتاد، ففي هذه الحالات لك الخيار بالافطار لأن الله عز وجل رخص لك ذلك إن كنت تخافين نقصان الحليب بعد بذل الأسباب والدعاء المستمر ولكن انصحك أيضاً بهذه التجربة إذا عزمتم على الافطار فحاولي أن تظطري يوماً أو يومين في الأسبوع وعليك قضاء هذه الأيام بعد ذلك قال تعالى ﴿ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴾ (البقرة ١٨٤).

## النفاس والصيام

ذهب جمع من أهل العلم أن أقصى مدة للنفاس أربعين يوماً حجتهم حديث أم سلمة رضي الله عنها قالت: «كانت النفساء تجلس على عهد رسول الله ﷺ أربعين يوماً» (رواه الخمسة إلا النسائي).

وفترة النفاس تختلف من امرأة لأخرى فهناك نساء يطهرن بعد ٢٠ يوماً وبعضهن تأخذ أكثر من أربعين يوماً لتطهر. ولا يختلف ذلك إذا ولدت السيدة بعملية قيصرية أو ولادة طبيعية، وبعد الطهارة يجب عليها الصلاة والصوم ولا يوجد هناك مانع طبي يمنعها من الصوم أبداً إلا إذا كانت تتعاطى عقاقير معينة يستلزم أخذها في أوقات محددة ومتكررة، مثل أخذ المضادات الحيوية أو إبر الأنسولين أو حبوب الصرع وغيرها، ففي هذه الحالات يجب عليها الإفطار وأن تصوم بعد زوال السبب وانتهاء العلاج.

## الحيض والاستحاضة والصيام

**الحيض:** هو دم يخرج من المهبل مصدره قعر الرحم، يتكون من كريات الدم الحمراء والبيضاء والغشاء المخاطي المبطن للرحم، لا يتجلط، له رائحة مميزة وله وقت تعاده النساء ويتكرر دورياً، ومدته تختلف من سيدة لأخرى أقلها يومين وأكثرها عشرة إلى خمسة عشر يوماً والمدة ما بين الحيضة والأخرى أقلها ١٠ أيام وأكثرها ٤٥ يوماً.

أما دم الاستحاضة فيحتوي على كريات الدم الحمراء والبيضاء فقط، ويخرج الدم من أدنى الرحم أو الرحم أو الفرج، فيتجلط ولونه أحمر قاني وليس له رائحة قد يأتي مستمراً في أوقات ما بين الدورة الشهرية وغير منتظم.

والحائض لا تصلي ولا تصوم، بخلاف المستحاضة التي تتوضأ لكل صلاة. والسؤال الذي يتكرر دائماً عند النساء في رمضان هو كيفية رفع دم الدورة أو الاستحاضة وتأخيرها لحين الانتهاء من شهر رمضان وخاصة العشر الأواخر من رمضان لانتهازه في قيام الليل وقراءة القرآن. هناك طرق عديدة لأخذ العقاقير وباختصار إذا كنت ممن يتعاطين حبوب منع الحمل قبل رمضان فبإمكانك مواصلة أخذ الحبوب بدون توقف حتى تنتهي من الصيام، وتوقعي نزول الدم بعد فترة أقصاها اسبوع، أو أن تبدليها مع آخر دورة شهرية لك وتستمري في أخذها بدون توقف حتى تنتهي من الصيام.

والطريقة الأخرى بأخذ حبوب أحادية الهرمون (البروجيستيرون) قبل موعد الدورة القادمة بمدة كافية عشرة أيام، مثلاً- لضمان عدم نزول الدم في موعد الدورة أما إذا أخذت قبل أيام قليلة من الدورة فقد لا ترفع دم العادة تماماً وكميتها تختلف من سيدة لأخرى، فهناك بعض السيدات يحتجن لأكثر من حبة واحدة قد تصل إلى ٤-٦ حبات في اليوم لرفع الدم وحبسه خاصة إذا كانت السيدة تنوي العمرة في رمضان.

ولكن الكثير من السيدات تحدث لهن بعض المشاكل وبدلاً من أن تفطر ٥ أو ٧ أيام تجدها تفطر أكثر من عشرة أيام بتعاطيها الحبوب، والافطار رخصة من الله عز وجل، والله يحب أن تؤتى رخصه، واعلمي أختي في الله أن إفطارك في رمضان أيام نزول الدم لا يمنعك من دعاء إلى الله عز وجل والتسبيح والتكبير والإكثار من فعل الخيرات والتصدق وغيره. وقد ذكر الشيخ ابن عثيمين رحمه الله أن أخذ حبوب في رمضان لمنع الدورة الشهرية (الحيض) إلا تفعله المرأة وتبقى على ما قدره الله عز وجل وكتبه على بنات آدم فإنه لا شك يحدث منها رد فعل ضار على جسم المرأة وقد قال النبي ﷺ «لا ضرر ولا ضرار»، وكما تعلمين أختي في الله أن هذه العقاقير كلها هرمونات تحبس نزول الدم وقد تكون لها مضار إذا لم تؤخذ للعلاج وتحت إشراف الطبيب.

## أمور نسائية

- ١- الضيء في فترة الوحام وعادة ما تكون في الأشهر الثلاث الأولى من الحمل حكمها حكم الضيء غير المتعمد لقوله ﷺ «من زرعه الضيء فلا قضاء عليه ومن استقاء فعليه القضاء».
- ٢- سحب الدم لعمل بعض التحاليل اللازمة والتي لا يمكن تأجيلها للحامل كحالات السكر والأنيميا وتسمم الحمل. قال الشيخ ابن باز (مثل هذه التحاليل لا يفسد الصوم بل يعفي عنه، لأنه مما تدعو الحاجة إليه، وليس من جنس المضطرات المعلومة من الشرع المطهر).
- ٣- الفحص المهبلّي للسيدات: يفضل تأجيله إن لم يكن ضرورياً وذلك بقرره الطبيب حيث يستلزم فيه كشف العورة ويفضل أن تكشف السيدات عند طبيبات وإن وجد طبيب مسلم ففي المرتبة الثانية آخذين بالاعتبار خبرة

الأطباء إذا استدعت الحاجة لأنها عورة مغلظة ولكن الفحص المهبلّي بحسب ذاته لا يفطر حيث أنه لا هو طعام يدخل الجوف ولا هو بالجماع ويدخل في هذا الباب عمل السونار المهبلّي أيضاً.

٤- سلس البول: وهو عدم القدرة على التحكم في خروج البول خاصة مع العطس أو الكحة وربما كون ذلك أثناء الصلاة وحكمه إن شاء الله حكم المستحاضة فهو لا يفسد الصيام ولكن يجب فيه الوضوء عند كل صلاة وإن نزل شيء من البول أثناء الصلاة فلا يبطلها إن شاء الله ويفضل استعمال فوط صحية.

## كلمة أخيرة

بعض السيدات تجد لها العذر للإفطار في رمضان لمجرد أنها حامل أو مريضة ولله الحمد والمنة فإن سبل الراحة متوفرة في أيامنا هذه وظروفنا أفضل بكثير من غيرنا في بلاد المسلمين.

أختي في الله تذكري أنك تصومين في مكان بارد مكيف وهناك سبل الراحة متوفرة تقريباً في كل بيت أفلا نشكر الله على هذه النعم بإكمال الصوم في هذا الشهر الفضيل وتذكري أيضاً أن الحمل ليس مرضاً إنما هو عملية فسيولوجية يجب أن تتعايشي معها حتى يسهل الله أمرك وتلدين.

## شكر وتقدير

للدكتورة/ مميّرة الصوّبي  
استشاري أمراض النساء والولادة  
فجزاها الله خير الجزاء