



الحامل .. والحائض والنفساء في رمضان



جمعية صندوق إغاثة المرضى
Patients Helping Fund Society

أختي في الله، مبارك لقدوم شهر رمضان، ومبارك لك على الحمل، واسألني الله أن يجعله مخلوقاً سويماً سليماً معافىً، ويهون عليك في حملك وولادتك، وإليك بعض النصائح:

١- **إذا كنتِ في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل** وهي مرحلة تخلق الجنين، فبإمكانك الصوم بسهولة ويسر إذا لم يكن هناك أي مضاعفات وليس للصوم أي تأثير على الحمل. وعند الإفطار عليك باختيار الطعام المتنوع الغني بكل عناصر الغذاء من بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات ودهون، فقد ثبت أن هذه العناصر تساعد بفضل الله على تكوين جنين متعافي.

أما إذا كنتِ كثيرة القيء والوحم فهذه الأعراض لها عامل نفسي كبير، والوضع يعتمد على حالتك، فكثرة 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 مرتان) باليوم فتوكلي على الله واسأليه العون على الصيام بعد أخذ قدر من الحليب وقت السحور.

٢- **في الشهور الوسطى من الحمل (الرابع والخامس والسادس)**، يثقل الرحم ويزداد ضخ الدم إليه، لزيادة حجمه وكبر الجنين والمشيمة، ومن الظواهر الفسيولوجية الملموسة انخفاض ضغط الدم وهذا ما يسبب الشعور بالدوخة وأحياناً الإغماء بعد الوقوف طويلاً، في هذه الحالات يُنصح بأخذ كميات كبيرة من السوائل خصوصاً في فصل الصيف، وتجنب الإجهاد، ويُنصح بتعجيل الإفطار على سوائل دافئة بعد التمر، وتأخير السحور كما أمرنا رسولنا ﷺ، فقال: «**لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر**» متفق عليه.

٣- **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، وبإمكانك أيضاً القيام ببعض الصلوات كالتراويح وقيام الليل مع الإكثار من تناول التمر عند الفطور؛ لأنه يعطي طاقة كافية لليوم كله، وللمر فوائد لا تحصى، فهو سهل الهضم وفاتح للشهية.

أختي الحامل، لا تكثري من تناول الدهون والسكريات، واتبعي 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 تتسي أن 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 الدراسة العلمية أن الدم أثناء فترة الحمل يعود إلى الأسباب التالية:

- ١- نزيف ينذر بالإجهاض في الشهور الأولى للحمل.
 - ٢- الحمل خارج الرحم، ويكون عادة مصحوباً بآلام أسفل البطن.
 - ٣- الحمل العنقودي.
 - ٤- أسباب في الجهاز التناسلي، مثل اللحميات، الالتهابات المهبلية، دوالي عنق الرحم، وجود 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، أما إذا أصابها الطلق فإنهم متفقون على أنه دم نفاس (المجموع للنوي، المغني، بداية المجتهد، القوانين الفقهية).
- «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» (الحيض والنفاس والحمل، د. عمر الأشقر).

وللمستحاضة أن تصلي وتصوم وتقرأ القرآن، ولكنها تتوضأ لكل صلاة، وذلك في قوله ﷺ لفاطمة بنت أبي حبيش: «وتوضئي لكل صلاة حتى يجيء ذلك الوقت» (رواه أبو داود).
ونصح بالصوم في حالات نزول الدم الخفيف الذي لا يسبب هبوط معدل الهيموجلوبين والأنيميا، أما النزيف الشديد والإغماء فإنه يتطلب 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.

السكري والحمل والصيام

تكثر في الكويت حالات السكري المصاحبة للحمل، وأعني بذلك ارتفاع معدل السكر في الدم الذي يُكتشف 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، آخذين 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 تُصاب بهبوط في معدل السكر بالدم الذي يؤثر سلباً عليها وعلى الجنين.

أما السيدة المصابة أصلاً بداء السكري قبل الحمل وتتعاوى الأنسولين وحدث الحمل في رمضان، فالأفضل لها الاستمرار في أخذ الأنسولين والإفطار في رمضان؛ لأن تنظيم السكر في هذه المرحلة مهم جداً لتجنب التشوهات الخلقية في الجنين.

ارتفاع ضغط الدم والحامل وصيامها

هناك ثلاثة أنواع من حالات ارتفاع ضغط الدم التي هي بازدياد مستمر:

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

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

أما النوع الثالث والخطير: فهو ارتفاع ضغط الدم الشديد مع ظهور الزلال في البول والتورم في الرجلين وازدياد الوزن فوق المعدل، وذلك ما يُسمى تسمم الحمل وهو بحاجة لرعاية خاصة وأخذ العقاقير لأكثر من ثلاث مرات في اليوم أحياناً والراحة في السرير وتكرار أخذ عينات الدم للاطمئنان على سلامة الكلى والكبد وصحة الجنين، فننصح بالراحة وعدم الصوم في هذه الفترة الحرجة، حتى تستقر الحالة، وقد يُقرر الطبيب الولادة المبكرة إذا كان هناك من خطورة على الأم وجنينها.

الرضاعة والصيام

﴿والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة﴾ (البقرة: ٢٣٣).

لا يوجد مثل حليب الأم حتى هذه اللحظة، وبعض فوائده أنه: دافئ، معقم، متوفر، غني بالبروتينات والكالسيوم والدهون، سهل الهضم، غني بالأجسام المضادة لبعض الأمراض. وللرضاعة فوائد أخرى على الأم برجوع الرحم إلى وضعه الطبيعي ومنعه لسرطان الثدي بإذن الله، فإن كنتِ من المرضعات وهلِّ عليكِ رمضان، فتوكلي على الله وأكثرِ من الدعاء بيسر الله عليكِ رضاعة طفلك مع الصيام، مع الأخذ بالأسباب، والإكثار من أخذ السوائل بين الفطور والسحور

والإكثار من الخضار وتتنوع عناصر الطعام، وتناول السحور متأخراً قبل الفجر ليعطيك ويعطي طفلك 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 بالإفطار لأن الله عز وجل رخص لك ذلك إن كنت تخافين نقصان الحليب بعد بذل الأسباب والدعاء المستمر، ولكن أنصحك أيضاً بهذه التجربة إذا عزمت على الإفطار، فحاولي أن تفطري يومين في الأسبوع مثلاً أو أفطري يوماً وصومي يوماً، وعليك قضاء هذه الأيام بعد ذلك، قال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ (البقرة: ١٨٤). أو بإمكانك أخذ إجازة من العمل للتفرغ للرضاعة وأخذ قسط من الراحة الكافية.

النفاس والصيام

ذهب جمع من أهل العلم أن أقصى مدة للنفاس هي أربعين يوماً، وحجتهم 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 يتطهرن بعد ٢٠ يوماً، وبعضهن تأخذ أكثر من أربعين يوماً للتطهر. 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 تستلزم عليها أخذها في ساعات معينة 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 تعتاده النساء، ويتكرر دورياً، ومدته تختلف من سيدة لأخرى، أقلها يومين وأكثرها عشر 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 أو في أوقات ما بين الدورة الشهرية، وغير منتظم. وكما تعلمين أن الحائض لا تصلي ولا تصوم، ولكن المستحاضة تصلي وتصوم وتقوم بالعبادات الأخرى، ولكنها 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؛ وذلك 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 أسبوع، أو أن تبدئيها من 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 مع أخذ هذه الحبوب، وبدلاً من أن تفتقر ٥ أو ٧ أيام تجدها تفتقر أكثر من عشرة أيام بتعاطيها الحبوب، والإفطار رخصة من الله عز وجل، والله يحب أن تؤتى رخصه. واعلمي أختي في الله أن إفطارك في رمضان أيام نزول الدم لا يمنعك من الدعاء إلى الله عز وجل والتسبيح والتكبير والإكثار من فعل الخيرات والتصدق وغيره، وقد ذكر الشيخ ابن عثيمين حفظه الله في كتاب فتاوى الصيام (اللجنة الدائمة للإفتاء): «الذي أراه في هذه المسألة هو أن أخذ حبوب في رمضان لمنع الدورة الشهرية (الحيض) يجب ألا 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 لا تفتقر

١- القيء في فترة الوحام، وعادة تكون في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، حكمها حكم القيء غير المتعمد؛ لقوله ﷺ: «من ذرعه القيء فلا قضاء عليه ومن استقاء فعليه القضاء».

٢- سحب الدم لعمل بعض التحاليل اللازمة، والتي لا يمكن تأجيلها للحامل، كحالات السُّكري والأنيميا وتسمم الحمل. قال الشيخ ابن باز في كتاب فتاوى الصيام: «مثل هذه التحاليل لا تُفسد الصوم بل يعفى عنه؛ لأنه مما تدعو الحاجة إليه، وليس من جنس المفطرات المعلومة من الشرع المُطهر».

٣- الفحص المهبلي للسيدات: يُفضل تأجيله إن لم يكن ضرورياً، وذلك يقرره الطبيب، حيث يستلزم فيه كشف

العورة، ويُفضل أن تكشف السيدات عند طبيبات، وإن وُجد طبيب مسلم في المرتبة الثانية، آخذين بالاعتبار خبرة الأطباء إذا استدعت الحاجة؛ لأنها عورة مغلظة، ولكن الفحص المهبلي بحد ذاته لا يُفطر؛ حيث أنه لا هو طعام يدخل الجوف، ولا هو بالجماع، ويدخل في هذا الباب عمل السونار المهبلي أيضاً.

٤- **سلس البول:** وهو عدم القدرة على التحكم في خروج البول، خاصة مع العطس أو الكحة، وربما يكون ذلك أثناء الصلاة، وحكمه إن شاء الله حكم المستحاضة، فهو لا يُفسد الصيام، ولكن يجب فيه الوضوء عند كل صلاة، وإن نزل شيء من البول أثناء الصلاة فلا يُبطلها 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 وتلدن.

شكر وتقدير

الدكتورة سميرة العوضي

استشارية أمراض النساء والولادة

على تقديمها المادة العلمية

ساهم معنا بـ

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى