

دول العالم تحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

(رغم عدم مأمونيته) لتنظيم الولادات (تضمن حماية بنسبة 98٪ في الأشهر الستة الأولى التي تعقب الولادة). كما أنها تسهم في الحد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والسرطان المبيضي في مراحل لاحقة وتساعد النساء على العودة، بسرعة، إلى الأوزان التي كن عليها قبل الحمل وتقلص معدلات السمنة. وتسهم الرضاعة الطبيعية، فضلا عن الفوائد الفورية التي تتيحها للأطفال، في ضمان الصحة الجيدة مدى الحياة. فبالإغون الذين رضعوا أمهاتهم عند الصغر يتعرضون، أقل من غيرهم، لفرط ضغط الدم وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم في كثير من الأحيان، كما أن معدلات تعرضهم لفرط الوزن والسمنة والسكري من النمط الثاني تقل عن معدلات تعرض غيرهم لها. وهناك بيانات تشير إلى أن من رضعوا أمهاتهم يحققون نتائج أحسن في اختبارات جس الذكاء.

الطفل. وينبغي إعطاء الطفل أغذية تكميلية اعتبارا من الشهر السادس وذلك حتى بلوغه عامين من العمر أو أكثر من ذلك. وأكدت المنظمة إلى لبن الأم هو أنسب غذاء يمكن إعطاؤه للولاد والرضع. ذلك أنه يوفر للرضع جميع العناصر المغذية التي يحتاجونها للنماء بطريقة صحية. والمعروف أن هذا اللبن مأمون ويحتوي على أضداد تساعد على حماية الرضع من أمراض الطفولة الشائعة- مثل الإسهال والالتهاب الرئوي، وهما السببان الرئيسيان لوفاة الأطفال في جميع أنحاء العالم. كما أن هذا اللبن متاح بسرعة وبدون مقابل، مما يساعد على ضمان الغذاء المناسب للرضع. وافتت المنظمة إلى أن الرضاعة الطبيعية تعود بفوائد على الأمهات أيضا. فكثيرا ما تؤدي هذه الممارسة، عندما يقتصر عليها، إلى وقف الحوض ما يشكل وسيلة طبيعية

1990 والداعي إلى حماية الرضاعة الطبيعية وتشجيعها ودعمها. وذكرت منظمة الصحة العالمية أن الرضاعة الطبيعية وكأكثر السبل فعالية لضمان صحة الطفل وبقائه. وتساعد الممارسات المقلية في مجال الرضاعة الطبيعية، هي والتغذية التكميلية، على الوفاية من سوء التغذية وبإمكانها إنقاذ أرواح مليون طفل تقريبا. وتشير المنظمة إلى أنه في جميع أنحاء العالم، هناك أقل من 40٪ من الرضع دون سن 6 أشهر ممن يغذون بلبن أمهاتهم فقط. ويمكن، بتوفير ما يلزم من دعم للأمهات والأسر في هذا المجال، إنقاذ الكثير من الأطفال. وتشجع منظمة الصحة العالمية الرضاعة الطبيعية بوصفها أفضل مصدر لتغذية الرضع وصغار الأطفال. وتوصي منظمة الصحة العالمية، بشدة، الاقتصر على الرضاعة الطبيعية طيلة الأشهر الستة الأولى من حياة

تحتفل هذا الأسبوع أكثر من 170 دولة حول العالم بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية في الفترة بين 1 و7 آب/أغسطس وذلك من أجل تشجيع الرضاعة الطبيعية وتحسين صحة الرضع في جميع أنحاء العالم. وفي بيان صحفي نشر على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية أمد التحالف العالمي للعلم من أجل الرضاعة الطبيعية، وهو منسق الحدث ، بأن تلك الرضاعة هي أحسن وسيلة لتزويد الولدان بالعناصر المغذية التي يحتاجونها. وتوصي منظمة الصحة العالمية بالاقتصار على الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ الرضيع ستة أشهر من عمره. وجاء في البيان الصحفي أن الاحتفال بهذا الأسبوع يعد تخليدا لذكرى إعلان إينوتشيتيني الصادر عن مسؤولي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف في عام



في حفل نظمته هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بصنعاء

مبادرة عمار الأرض وشركة سبأ فارما تدشن مشروع دعم المرضى المحتاجين بالأدوية المبادرة شبابية وتساهم في الارتقاء بالخدمات الصحية ومساعدة المرضى الفقراء في المجتمع



المرضى الفقراء المترددين على المستشفيات والمراكز الصحية بأمانة العاصمة وتعهدت بتقديم كميات كبيرة من الدواء للمحتاجين . وأوضح أن الشركة حاصلة على شهادة التصنيع الدوائي الجيد من منظمة الصحة العالمية وصالحة على آخر إصدارات شهادة الجودة العالمية الايزو وقد تم اختيارها ضمن 20 شركة عالمية لتزويد منظمة اليونيسيف بالأدوية وهو ما يعد اعترافاً بجودة منتجاتها ومطابقتها للمعايير والمواصفات العالمية. متمنيا أن تحقق المبادرة ومشروعها الأول كل النجاح وأن تعمم التجربة لتشمل بقية محافظات الجمهورية. داعيا الجميع إلى دعم هذه المبادرة وتذليل كل الصعوبات التي تواجهها.

الأخ شرف المنصور من أعضاء مبادرة عمار الأرض قال سنعمل في هذه المبادرة على نشر ثقافة التآخي والتعاون والتكافل بين أفراد المجتمع بحيث يساعد الغني الفقير وكل فرد يمد يد المساعدة والعون لأخيه الفقير المحتاج وأضاف بأن هذه المبادرة ليست مجرد مبادرة وهي مشروع للاستثمار في الإنسان وتعزيز الصحة في المجتمع ودعم المرضى الفقير غير القادر على توفير الدواء من خلال تقديم الأدوية المجانية لكل محتاج .

وتقول الأخت سارة الحطامي من أعضاء المبادرة أن الشباب اليوم قادرون على المساهمة في بناء اليمن الجديد والقطار من خلال مبادراتهم المختلفة في كافة القطاعات والمجالات العلمية والتكنولوجية. مؤكدة أهمية دور الشباب في صناعة مستقبل اليمن ومد يد العون والمساعدة لإخوانهم المحتاجين من المرضى الفقراء وزرع الإستهامة لدى الأطفال المرضى والتخفيف عنهم. آملة دعم ومساندة الجميع لهذه المبادرة الشبابية وتوفير كل الوسائل والسبل الكفيلة بإنجاحها وبما يحقق الأهداف المرسومة .

للاقسام وهناك منسق في كل قسم ويكون من شباب المبادرة مشرفي مباشر بشكل دوري لبيّاع كيفية صرف هذه الأدوية وكيف توزع وحتى لا يتم استغلالها استفلا سينا وتذهب لغير مستحقيها.

مشروع خيرى

أما الأخ عبد الله العامري رئيس المبادرة فقد تحدث من جانبه وقال المبادرة ليست مجرد مبادرة وإنما مشروع خيرى يهدف إلى بناء الإنسان اليمنى من أجل أن نعلم الأرض ، ونهدف هذه المبادرة إلى إيراد وتنمية وتطوير القدرات اليمينية الشابة وبناء اليمن الجديد وعمرته كلا في مجال تخصصه . ورفع مستوى التقدير الذاتي لدى الشباب اليمني ، والتعاون مع كل فئات المجتمع لتقديم الخدمات والمساهمات التنموية . وأوضح أن المشروع الخيري الأول للمبادرة هو يركز على مساعدة الفقراء المحتاجين من المرضى بالدواء المجاني من خلال تبني شركات وطنية مصنعة للأدوية في تقديمه بشكل مجاني المرضى الفقراء وسيتم تقديمه لهم يبدأ بيد بوساطة المستشفيات والمراكز الصحية الحكومية في أمانة العاصمة كخطوة أولى وفي آلية توزيع معتمدة متفق عليها بين مختلف الأطراف وبما يضمن وصول هذه الأدوية إلى مستحقيها من المرضى الفقراء وبخاصة الأطفال .

تفاعل القطاع الخاص

ويقول الأخ مروان السيد مندوب شركة سبأ فارما لصناعة الأدوية وعضو المبادرة لقد تفاعلت شركة سبأ فارما لصناعة الأدوية وهي شركة خاصة مع مجموعة الشباب الذين كونوا هذه المبادرة وقررت مساندة جهودهم من خلال رعايتها لتدشين مشروعها الأول الخاص بتقديم الدواء المجاني

برعاية الأستاذ الدكتور أحمد قاسم العنسي وزير الصحة العامة والسكان والأستاذ عبد القادر علي هلال أمين العاصمة دشنت مبادرة عمار الأرض بالتعاون مع شركة سبأ فارما لصناعة الأدوية نهاية الأسبوع الماضي بالعاصمة صنعاء مشروع دعم المرضى المحتاجين بالأدوية في مستشفيات الجمهورية والثورة والكويت والمراكز الصحية الحكومية بأمانة العاصمة.

صحيفة (14 أكتوبر) التقت على هامش حفل التدشين الذي نظمته هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بصنعاء بعدد من القيادات الصحية وممثلين عن المبادرة الشبابية واستمعت إلى آرائهم حول أهمية هذه المبادرة والهدف منها ودور مختلف الأطراف في تنفيذها.

ومشروعهم مشروع تجارة مع الله وهو مشروع خيرى يهدف إلى تقديم العلاج المجاني وتوصيله بدأ بيد إلى الفقراء من المرضى ، وهذه بادرة طيبة ونحن في المستشفى الجمهوري سوف نذلل لهم كل الصعوبات ونوفر لهم كل الإمكانيات لتوفير وتوصيل هذا العلاج إلى كل فقير مريض ليس فقط في المستشفى الجمهوري ولكن أيضا في عموم مستشفيات الأمانة . وأضاف بأن المستشفى سيضع صناديق دواء في كل قسم من أقسامه وسيتم تعيين شخص من قبل المستشفى وشخص آخر من قبل المبادرة لصراف هذا العلاج للمرضى الفقراء بعد التأكد من أن هؤلاء المرضى من الفقراء ويستحقون العلاج المجاني. وسيتم التواصل مع الأخوة المبادرة لكي يمدونا بالعلاج في حالة النقص حتى يكون هناك استمرارية في توزيع العلاج وتوصيله للفقراء في المستشفى.

موضحا أن الأدوية التي سيتم تقديمها للمرضى الفقراء تشمل الأدوية الاسعافية وغير الاسعافية ولكل الحالات للمرضى الفقراء . وأشاد بمبادرة شركة سبأ الراعي الرسمي للمبادرة في تقديم الأدوية المجانية للمرضى الفقراء عبر هذه المبادرة . وتتمنى من الشركات الأخرى أن تحذو حذو هذه الشركة وتتمنى لهم التوفيق والنجاح .

مبادرة للمساعدة المرضى المحتاجين

ويقول الدكتور جلال العرقى منسق المبادرة مع المستشفى الجمهوري نحن نشرفنا بدعم هذه المبادرة التي ينفذها شباب ليس لديهم أي انتماء سياسي ولديهم مبادرة تشمل على مساعدة المحتاجين وقد خصوا في حملتهم الأولى المرضى الفقراء وخاصة الأطفال لان الأطفال وكما نعلم يعانون من مشاكل صحية كثيرة ومشاكل سوء التغذية .

وأضاف: بحكم عملي كطبيب أطفال أعمل في هذا المجال من 16 عاماً أدرك أن جميع مستشفيات الجمهورية تعاني في هذا المجال ولا توجد عين تنظر للأطفال بالشكل الصحيح باعتبار أن الأطفال هم ثمرة المجتمع وحضارة المجتمع وحضارة أي امة تقوم على صحة أطفالها وصحة المواليد وكلما كان الوضع الصحي للأطفال جيدا فكس ذلك نفسه على تطور المجتمع والدولة . واتمنى أن تلقى هذه المبادرة اهتماما كبيرا من قبل الجهات المختلفة في الدولة بحيث أن الأطفال هم لبنة المجتمع وهم أمانة في أعناقنا جميعا ويجب أن ندعم لهم الخدمات . داعيا الجميع إلى دعم جهود هذه المبادرة التي تبناها مجموعة من الشباب ولديهم أفكار جيدة حول بناء المجتمع اليمني .

وأوضح أن هناك آلية قد اعتمدت لتوزيع هذه الأدوية بحيث يضمن وصولها إلى الفقراء المرضى المحتاجين له وحتى لا يتم التلاعب بها . فعند وصول الأدوية من الشركة سيتم استلامها وفق كشوفات رسمية ومن خلال منسقين معتمدين وستكون هذه الأدوية مؤقته وعليها علامات معينة حتى لا يتابع أو تسرب إلى جهات أخرى وتكون نوع من الشفافية بحيث توزع

صنعاء / بشير الحزمي:

تقوم به مبادرة عمار الأرض لدعم المرضى المحتاجين من الفقراء هو عمل خيرى عظيم . وأضاف أن وزارة الصحة العامة والسكان تشجع مثل هذه المبادرات وتعبر عن تقديرها العالي لما يقوم به الشباب من خلال هذه المبادرة لمساعدة إخوانهم المرضى المحتاجين .موضحا أن الشباب هم اليوم أمل الغد وبنوة اليمن الجديد وهم من يعول عليهم المجتمع في تحقيق نهضة اليمن والمضي به نحو مستقبل مشرق .

وقال إن تدشين هذا العمل الإنساني العظيم يدل على وعي عال بالمسؤولية تجاه الوطن وشعبه لدى الشباب من أعضاء هذه المبادرة الخيرة .

وأضاف أن الوطن بحاجة إلى مزيد من المبادرات والأعمال الخيرة التي تستهدف الفئات الفقيرة في المجتمع. مؤكدا دعم الوزارة وقيادتها لمثل هذه المبادرات والمشاريع الخيرية في المجال الصحي .

وأعرب عن شكره وتقديره للمستشفى الجمهوري بصنعاء على احتضانه لهذه المبادرة وتدشينه للمشروع الأول لها .

موضحا أن جميع مسئولون عن ارتقاء الخدمات الصحية وتخفيف العبء من نفقاتها على المواطنين وبخاصة على أولئك الفقراء الذين لا يجدون قوت يومهم فكيف بتكاليف الدواء والتطبيب التي ارتفعت أسعارها إلى حد لم يعد قادرا على الوفاء بها إلا من انعم الله عليه باليسر في الحال والسعة في الرزق .

الشباب يتحمل مسؤوليته

من جانبه قال الدكتور محمد باعلوي مدير عام مكتب الصحة بالأمانة أن هذه المبادرة كانت مفاجئة للجميع لأن شبابنا من بعض كليات جامعة صنعاء الذين لا يملكون علاقة مباشرة مع المرضى والمستشفيات يفكرون هذا التفكير الإنساني في قضية القيام بإنشاء هذه المبادرة واسموا أنفسهم بعمار الأرض واستطاعوا أن يتواصلوا مع إحدى الشركات الوطنية المتخصصة في صناعة الدواء وهي شركة سبأ فارما لصناعة الأدوية واستطاعوا أن يقنعوها بأن تساهم بكميات كبيرة من الأدوية لتقديمها للمرضى الفقراء وهي بادرة طيبة نستطيع أن نقول أن الدنيا بخير وأن شبابنا سيتحملون مسؤولياتهم في المستقبل القريب من خلال هذه المبادرات التي ستخفف عن كامل الدولة بعض الشيء وفي نفس الوقت ترغد المرضى بما يحتاجونه من علاجات .

مشروع تجارة مع الله

أما الدكتور ناصر القدسي مدير عام هيئة مستشفى الجمهوري التعليمي بصنعاء فقد تحدث و قال أن مبادرة عمار الأرض هي مبادرة خيرية لأول مرة في اليمن لقاخ الفيروسات العجلية (الروتا)

إدخال اللقاح ضمن برنامج التحصين سيضيق الفجوة في معدل وفيات الأطفال لأول مرة في اليمن لقاخ الفيروسات العجلية (الروتا)

إعداد / بشير الحزمي

في اليمن على المستوى الوطني مجابا في جميع المرافق الصحية . وتوقع السلطات الصحية في بلانا من إدخال لقاح الفيروسات العجلية ضمن برنامج التحصين الروتيني الموسع تضيق الفجوة في معدل وفيات الأطفال دون سن الخامسة نحو تحقيق المرمى الرابع من مرامي الألفية .

وأوضحت دراسات اقتصادية بأن التحصين يعد أكثر التدخلات الصحية من حيث الجدوى الاقتصادية، حيث يقابل كل دولار ينفق على اللقاحات عائد لا يقل عن 20 دولار في الناتج القومي. ولا تقتصر فائدة اللقاح على الأفراد بل تمتد إلى المجتمعات، الدول. والعالم. وستهدف اللقاحات لضعاء وحمايتهم قبل الوقوع في برائن المرض وبالتالي التغلب على معوق رئيسي من معوقات التنمية

ووفقا لمعلومات رسمية عالمية معلنه فإن التحصين يعتبر من أهم عشرة حلول تأتي أعلى جدوى اقتصادية في مواجهة التحديات العالمية ، وفي الولايات المتحدة الأمريكية تحتل التحصين المركز الأول في قائمة أهم عشرة تدخلات في مجال الصحة العامة للقرن العشرين، ويعتبر التحصين نقطة تحول هامة. وتعتبر اليمن ثاني دولة على مستوى الإقليم تدخل اللقاح على نطاق وطني بدعم من GAVI. حيث يتوافر اللقاح بدء من

أوضحت دراسة علمية أن الأسباب الرئيسية لوفيات الأطفال دون سن الخامسة من العمر في اليمن هي أسباب متعلقة بالحمى بنسبة 33٪ والالتهابات التنفسية بنسبة 20٪ والإسهالات بنسبة 16٪ والملا ريا بنسبة 8٪ والإصابات الفيروسية بنسبة 4٪ وأسباب أخرى متنوعة بنسبة 17٪ . وأوضحت الدراسة أن الاسهالات هي السبب الثاني في وفيات الأطفال (عالميا ومهديا)، وتقدر منظمة الصحة العالمية وفاة 1.8 مليون طفل دون سن الخامسة سنويا على مستوى العالم بسبب الإسهالات، ويعد اليفيروس العجلي (الروتا) السبب الرئيسي لتلك الإسهالات، وهو على العكس وينتقل بشكل مباشر (البراز- الفم)، أو بشكل غير مباشر (مأكولات أو مشروبات ملوثة).

وتشير الدراسة إلى أن أغلب الإسهالات التي يسببها الفيروس وأشدها وطأة في الفئة العمرية دون العام من العمر. وأثبتت دراسات أجرتها منظمة الصحة العالمية في اليمن أن 43٪ من الإسهالات بسبب الفيروس العجلي، بمقدرة وفاة 5000 طفل بسبب الإسهالات الناجمة عن الفيروس العجلي. وتشير الدراسات إلى أن 80٪ من مجموع الأطفال الذين قضوا بحيهم بسبب الإسهال في عام 2004م كانوا دون سن الثانية من العمر.

وتحصل معظم حالات الإسهال المسبب بالفيروس العجلي (الروتا) خلال الفترة من عمر 3 أشهر إلى سنتين ، وغالبا ما تحدث الإصابات الأولى في عمر 6 أشهر إلى 9 أشهر ، وتكون هي الأشد والأخطر لأن الطفل ليس لديه مناعة . بينما يحصل على مناعة قليلة في كل مرة يحصل بها بإسهال الروتا.

وفي البلدان النامية يصاب الأطفال دون سن الثالثة في المتوسط بثلاث نوبات من الإسهال كل عام. والمعروف



صيام الحامل في حدود الاستطاعة ولا بد أن يقترن بتغذية جيدة

ويفضل أن تتألف هذه الوجبة من السلطة والسمك أو اللحم المشوي قليل الدهون أو الدجاج بمعية القليل من الزر والخضراوات. وبعدها يساعدها يمكن أن تأخذ وجبة خفيفة أخرى، مثل الفواكه والقليل من الحلويات أو الفطائر، إلى جانب أهمية تناولها للفيتامينات والأملاح الضرورية خلال رمضان، وكذا حمض (الفوليك) المهم جداً لصحتها أثناء الحمل ولبناء الجهاز العصبي للجنين، ولكونه يساعد على تقليل من حدوث العيوب الخلقية بجهازه العصبي.

وأبرز وأهم المصادر الطبيعية الجيدة والغنية بحمض الفوليك: (الفواكه، الخضراوات، عصير البرتقال، الأرز). كما تحتاج الحامل إلى كمية كبيرة من الحديد في غذائها، ولها أن تحصل عليه من الخضراوات كالسبانخ والسلمة، ومن الفواكه مثل الفراولة والتفاح، وكذا من اللحم والكبد.

وعلى المرأة الحمل عدم الاكتفاء فقط بوجبتي الفطور والسحور، بل يجب أن تتناول وجبة أخرى بين فترتي الإفطار والسحور، تحتوي على اللبن والبروتينات والأملاح والمعادن، وأنهو إلى أهمية تناولها لوجبة إضافية خفيفة عند منتصف الليل، مثل (السندوتش) وبعض الفواكه والقليل من التمر. إن وجبة السحور التي تتناولها الحامل، ينبغي أن تكون قريبة من موعد الإمساك، ويفترض أن تكون وجبة خفيفة غير دسمة كي لا تهيج الحوضه أثناء الصيام، منهيبة بها وجباتها كاملة، ولا بد أن يكون موعدها قريبا من موعد الإمساك. وعلى الدوام يجب على الأم الحامل تجنب المنبهات، كالشاي والقهوة، وكذلك عدم الأكل، والامتناع عن الأطعمة كثيرة الملح والمشرى والغازية والبهارات الحارة . ويمكن أن يتألف سحور الحامل -كذلك- من البيض والجبين والزبادي وبعض الفاكهة، بينما يفضل تناولها لقدر كبير من السوائل بين فترة السحور والإمساك، لتعويض ما سبقدهه الجسم خلال فترة الصيام وتجنب الإسهال المصاحب للحمل أحيانا.

وحصول الأم على ما يلزمها من خدمات ومساعدات أثناء الحمل، يتعين عليها مراجعة باكرة للمرفق الصحي؛ حتى تتزود بالنصائح والإرشادات المفيدة، بما يهون على الحامل الكثير من الأعباء، فكلما كانت المراجعة باكرة أول الحمل؛ كان هذا أفضل وأسلم لها ولجنينها، متيحاً للكشف عن أي مشكلة صغيرة كانت أو كبيرة أو محتملة تعترض الحمل أو الولادة؛ بما في ذلك المخاطر المرافقة للحمل، لتدارك المشكلة من البداية قبل أن تستفحل ويصعب علاجها ولكي لا تشكل - لاحقا- أي تهديد، بمعنى أن هذه الزيارات تتيح للدخل المناسب في الوقت المناسب بشكل ناجح يكفل حفظ صحة الأم والسلامة للحمل والجنين.



د. محمد أحمد الديبي

والسلطة، ومن الفواكه مثل الفراولة والتفاح، وكذا من اللحم والكبد. وعلى المرأة الحمل عدم الاكتفاء فقط بوجبتي الفطور والسحور، بل يجب أن تتناول وجبة أخرى بين فترتي الإفطار والسحور، تحتوي على اللبن والبروتينات والأملاح والمعادن، وأنهو إلى أهمية تناولها لوجبة إضافية خفيفة عند منتصف الليل، مثل (السندوتش) وبعض الفواكه والقليل من التمر. إن وجبة السحور التي تتناولها الحامل، ينبغي أن تكون قريبة من موعد الإمساك، ويفترض أن تكون وجبة خفيفة غير دسمة كي لا تهيج الحوضه أثناء الصيام، منهيبة بها وجباتها كاملة، ولا بد أن يكون موعدها قريبا من موعد الإمساك. وعلى الدوام يجب على الأم الحامل تجنب المنبهات، كالشاي والقهوة، وكذلك عدم الأكل، والامتناع عن الأطعمة كثيرة الملح والمشرى والغازية والبهارات الحارة . ويمكن أن يتألف سحور الحامل -كذلك- من البيض والجبين والزبادي وبعض الفاكهة، بينما يفضل تناولها لقدر كبير من السوائل بين فترة السحور والإمساك، لتعويض ما سبقدهه الجسم خلال فترة الصيام وتجنب الإسهال المصاحب للحمل أحيانا.

وحصول الأم على ما يلزمها من خدمات ومساعدات أثناء الحمل، يتعين عليها مراجعة باكرة للمرفق الصحي؛ حتى تتزود بالنصائح والإرشادات المفيدة، بما يهون على الحامل الكثير من الأعباء، فكلما كانت المراجعة باكرة أول الحمل؛ كان هذا أفضل وأسلم لها ولجنينها، متيحاً للكشف عن أي مشكلة صغيرة كانت أو كبيرة أو محتملة تعترض الحمل أو الولادة؛ بما في ذلك المخاطر المرافقة للحمل، لتدارك المشكلة من البداية قبل أن تستفحل ويصعب علاجها ولكي لا تشكل - لاحقا- أي تهديد، بمعنى أن هذه الزيارات تتيح للدخل المناسب في الوقت المناسب بشكل ناجح يكفل حفظ صحة الأم والسلامة للحمل والجنين.

خطر محتمل. ولا أنصح بصيام الحامل إذا ساءت واشتدت عليها عوارض الحمل مثل: الغثيان، التقيؤ، الدوار، الأرق، قلة النوم وكثرة الأطعمة، بل يجب أن تفطر في هذه الأحوال، لجوازها شرعا وضرورته من الناحية الصحية.

كما أن الأوضاع الخطيرة للحمل، كعضاعفاته أو إصابة الحامل بالتهابات بولية حادة، تعتبر من موانع الصيام؛ لأن الحامل عندئذ ستحتاج لنظام غذائي معين وتناول الأدوية في أوقات منتظمة.

ويفترض بالحامل المصابة بفقر الدم لأسباب غذائية أن تفطر، ففي إفطارها ضرورة تفرض اتباع نظام غذائي جيد تتوافر فيها نسبة عالية من الحديد. أما المصابات بارتفاع ضغط الدم أو بمرض عضلة القلب أو تسهم الحمل أو بمرض في الكبد، ففي أي من هذه الحالات يكون واجباً على المرأة الحامل الإفطار، تلافياً لتوقع ما لا تحمد عقباه.

والسحور يتعرض ل انخفاض ضغط الدم وهبوط معدل السكر بالدم من حاجة إلى الأكل في فترات متقاربة ولا بد أن يفطر،ن، وعليهن القضاء فيما بعد. وهو ما ينطبق - أيضا- على من يعانين من حمل غير طبيعي أو من علامات ولادة مبكرة. إن لمرحلة الوحم- أي خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل- خصوصية معها تتأثر المعدة نتيجة ارتفاع هرمون الحمل؛ فتزداد القابلية للغثيان والتقيؤ. لذا من المفيد للحامل الصائمت تناول أغذية سهلة الهضم، سريعة الامتصاص والتعويض للجسم بالطاقة كالتمر، وأن يكون عشائوها في رمضان موزعا على عدة وجبات صغيرة مع دفعات خالية من الدسم.

بينما في الفترة الأخيرة للحمل يجب أن يحوي غذؤها كميات من الحديد والكالسيوم، لأن هرمون الحمل يكون قد انخفض في هذه المرحلة، ولها أن تتناول اللحوم والخضراوات مع التقليل من الدهون، لأن الكبد حينها لا يتعامل مع الدهون بصورة جيدة.

ليس الصيام قسريا على الأم الحامل، فقد انتهت رخصة من المولى جل وعلا بالإفطار. بيد أن إصرار البعض منهن على الصيام طالما ليس ما يمنع عنهن أداء هذه الفريضة من مرض أو علة أو أوضاع قهريه مانعة، فإننا لنملك إلا تقديم النصيح حتى تجد الصائمت ما يعينها وما يخفف عنها العناء والشقة.

العناية بالأم الحامل لا تقتصر فقط على الغذاء خلال شهر رمضان أو غير، فالراحة- أيضا- مهمة لها ولا تتعرض للإجهاد الجسدي والنفسي، وتبقى بعيدة عن كل ما من شأنه التأثير سلبا على حملها؛ ملتزمة بزيارة الطبيب أو الطبيبة المختصة عند الحاجة- لاطمئنان على حالتها وللتزود بالنصائح التي ستعود عليها بالفائدة.

وفي حال عدم وجود أي عارض مرضي يستدعي أخذ المرأة الحامل علاجا مبيئا، وطالما أن حملها طبيعي لا مضاعفات فيه ولا مشكلات تصعب، وأنها ليست بأي من الأمراض التي تجربها على الإفطار، ولا تستدعي حالتها أخذ أدوية بانتظام خلال فترة النهار، فلا مانع من أن تصوم شهر رمضان.

وقد ذهب علماء الشريعة الإسلامية إلى جواز أن تفطر بحكم أن هناك عوارض اعترضت الصيام، وحاجة الحامل للحفظه على نفسها وجنينها؛ وحاجة المريضة للطعام والشراب. فعند عدم القدرة، لها أن تفطر وتؤجل الصيام إلى ما بعد رمضان عندما تكون لديها القدرة. أما إذا لم يؤثر عليها، فلا تحمل على شيء وهي باستطاعتها أن تصوم.

ويظل لزاماً على المرأة الحامل - متى صامت- أن تهتم بالأطعمة التي تتناولها على أساس الكيف وليس الكم، دائبة على تعويض العناصر الغذائية؛ كعناصر الطاقة والبروتين والفيتامينات وكذا السوائل بطريقة صحية في فترتي الإفطار والسحور وبشكل متوازن. فالنوعية السليمة والكيفية الملائمة خير ما يؤمن سلامة الأم والحفاظ على صحتها وصحة الجنين أثناء الصيام. لذلك يجب تنظيم أوقات تناولها لها؛ لتتحقق المنفعة والفائدة المرجوة. ولو أن المرأة غير الحامل تحتاج(2,100)سعر حراري كل يوم تقريبا، فإن السيدة الحامل تحتاج (2,500)سعر حراري يومي لتغطي احتياجاتها واحتياجات الجنين الغذائية . وحتى تتحقق استفادة الحامل من الغذاء بهذه الكيفية؛ يجب أن تحرص على أن يكون غذؤها مؤلفا من:

- كوالبي (55 ٪) من السعرات الحرارية من خلال(الكربوهيدرات) الموجودة في الخبز، البطاطا، الذرة، الرز والمكرونه وغيرها.

- نحو(35 ٪) من السعرات الحرارية من الدهون الموجودة في الزبدية، الزيت ومنتجات الحليب.

- (10 - ٪) تقريبا من السعرات الحرارية؛ نالها من البروتينات، وهي موجودة في اللحوم، السمك، البيض، ومنتجات الحليب والألبان.

ومتى تبدل الحال وشعرت الحامل أثناء صومها بتعب مع تسارع ضربات القلب وزيادة العرق وضيق التنفس أو الدوخة، فعليها أن تفطر فوراً، لا أن تواصل الصيام، منعا لأي ضرر أو