



Pregnancy & Planning to Fast

21 March 2025

Drug Information Center
Faculty of Pharmacy
Minia University



Ramadan Kareem

Tips & advice for pregnant women during fasting

استشارة الطبيب

من المهم استشارة الطبيب قبل الصيام لتقييم الحالة الصحية والتأكد من عدم تأثيره السلبي على الصحة أو صحة الجنين، خاصة في حالات مثل سكري الحمل أو ارتفاع ضغط الدم.

1 شرب كميات كافية من السوائل

2 البعد عن الأطعمة المالحة لأنها تسبب احتباس السوائل في الجسم و الشعور بالعطش

3 تناول الوجبات الصغيرة و المتعددة



مراقبة علامات الخطر و تجنب الاجهاد

حاولي تجنب الأنشطة المجهدة و الراحة قدر الإمكان خلال فترة الصيام، احرصي علي اخذ فترات راحة كافية خاصة في الأيام الحارة لتجنب الإرهاق و التعب الزائد



مراقبة علامات الخطر

أي علامات قد تشير إلى خطر صحي مثل الدوخة، التعب الشديد، أو انخفاض حركة الجنين. إذا لاحظت أي من هذه الأعراض، يجب عليك التوقف عن الصيام واستشارة الطبيب فورًا



اتباع نظام غذائي متوازن

احرصي على تناول وجبات متكاملة تحتوي على البروتينات، الألياف، والكربوهيدرات المعقدة. وجبة السحور يجب أن تكون غنية بالعناصر الغذائية لتوفير الطاقة اللازمة خلال النهار



المكملات الغذائية التي تتناولها الحوامل



تحتاج الحوامل إلى مجموعة متنوعة من المكملات
الغذائية والفيتامينات لضمان صحة الأم والجنين مثل

حمض الفوليك

يقي من العيوب الخلقية في الدماغ والعمود الفقري
يجب تناوله بعد الإفطار لضمان امتصاص أفضل



الحديد

يساعد في نقل الأكسجين إلى الجنين ويمنع فقر الدم
يفضل تناوله بعد الإفطار مع الأطعمة الغنية بفيتامين سي لتعزيز الامتصاص
يجب تجنب تناوله مع الكالسيوم أو الكافيين لأنه يقلل من امتصاص الحديد
أيضا يفضل تناول مكملات الحديد بعيدا عن أوقات تناول ادوية الضغط
لتجنب تثبيط فاعليتها



المكملات الغذائية التي تتناولها الحوامل



فيتامين ب 12



يدعم وظيفة الاعصاب و انتاج خلايا الدم الحمراء
يجب تناول بعد السحور
يجب تجنب تناوله مع الميتفورمين و بعض المضادات الحيوية

الكالسيوم



ضروري لصحة العظام للأم والجنين
تناول بعد السحور لتجنب التداخل مع امتصاص الحديد
يجب تجنب تناوله مع الحديد و بعض المضادات الحيوية لأنه يقلل من
امتصاصهم و يفضل تاوله بفواصل زمني لا يقل عن ساعتين من ادوية الضغط
لتجنب تثبيط امتصاصهم

أوميغا 3



يدعم تطور الدماغ والعينين في الجنين ويقلل من مخاطر الولادة المبكرة
يجب تناوله بعد الإفطار مع وجبة تحتوي على الدهون لتحسين الامتصاص

المكملات الغذائية التي لا يجب ان تتناولها الحوامل



فيتامين أ



الجرعات العالية من فيتامين أ يمكن ان تكون ضارة للجنين و تسبب تشوهات خلقية ، لذا تجنبي الجرعات العالية منه او أي مكملات تحتوي علي الريتيول خلال الحمل

مكملات اوميغا 3



مكملات اوميغا 3 التي تحتوي علي زيوت غير نقية قد تحتوي علي مستويات عالية من الزئبق، مما يمكن ان يؤثر سلبا علي نمو الجنين. لذلك تأكدي من ان مكملات اوميغا 3 نقية و خالية من الزئبق

بأتباع هذه النصائح، يمكنك صيام رمضان بأمان. تذكرني دائمًا أن صحتك وصحة طفلك هي الأولوية القصوى. رمضان كريم! 🌙



Pregnancy & Planning to Fast

21 March 2025

Drug Information Center
Faculty of Pharmacy
Minia University



Happy Mother's Day