

FASTING DURING PREGNANCY: KEY CONSIDERATIONS



Fasting can be challenging for pregnant women, and the decision to fast should be based on the mother's health, the baby's development and medical advice. Below are important considerations:

1- Health of the Mother and Baby

- **Consult a Healthcare Provider:** Pregnant women should consult their doctor to assess whether fasting is safe, considering their health, pregnancy stage, and any complications such as gestational diabetes or hypertension.
- **Nutrition and Hydration:** Fasting may lead to dehydration and inadequate nutrition, which can affect both mother and baby. Ensuring proper nutrition and hydration during non-fasting hours (e.g., pre-dawn and evening meals) is crucial.

2- Considerations for Different Pregnancy Stages

- **Early Pregnancy:** The first trimester, often marked by morning sickness, nausea and fatigue, can increase the risk of dehydration and nutrient deficiencies, making fasting more difficult.
- **Later Pregnancy:** During the second and third trimesters, some women may find fasting more manageable. However, the growing baby's nutritional needs can still make fasting challenging.

3- Tips for Fasting Safely While Pregnant

Research, including a review of over 31,000 pregnant women (Glazier et al., 2018), suggests that fasting generally does not affect birth weight. However, if a pregnant woman decides to fast, these tips can help:

- **Stay Hydrated:** Drink plenty of water during non-fasting hours and avoid caffeinated drinks, which can increase dehydration.
- **Eat Balanced Meals:** Focus on nutrient-dense foods such as complex carbohydrates, proteins, healthy fats and vegetables to maintain energy levels.
- **Avoid Overexertion:** Limit physical activity during fasting hours, particularly in hot weather, to reduce the risk of dehydration.
- **Monitor Well-Being:** If symptoms like dizziness, severe headaches, fatigue, or decreased fetal movement occur, break the fast and consult a doctor.

4- Alternative Options for Fasting

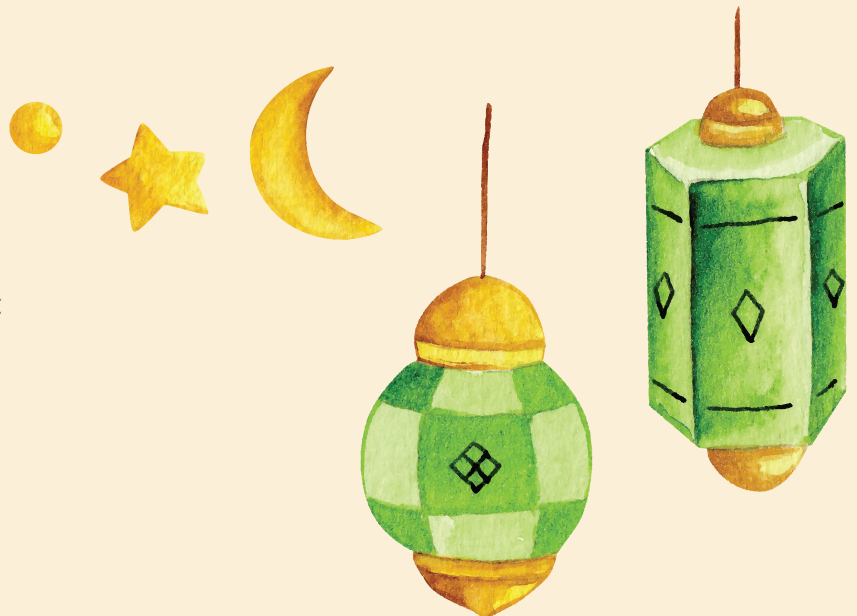
If fasting is not possible due to health concerns, it is important to prioritise maternal and fetal well-being. In such cases, consult a healthcare provider to explore alternatives.

Fasting during pregnancy is a personal decision that should always be guided by medical advice. If fasting is deemed safe, maintaining proper hydration, nutrition, and rest is essential. However, if health risks arise, alternative measures should be considered to ensure the safety of both the mother and the baby.



Dr. Feroza Dawood

Consultant Obstetrician & Gynaecologist





ميدىكلينيك

مستشفى شارع المطار



الصيام خلال فترة الحمل: أهم الإرشادات

قد يكون الصيام تحديًا بالنسبة للنساء الحوامل، ويجب أن يستند قرار الصيام إلى صحة الأم ونمو الطفل والمشورة الطبية. فيما يلي اعتبارات مهمة:

1- صحة الأم والطفل

- استشارة مقدم الرعاية الصحية: يجب على النساء الحوامل استشارة طبيبهن لتقييم ما إذا كان الصيام آمنًا، مع مراعاة صحتهم ومرحلة الحمل وأي مضاعفات مثل سكري الحمل أو ارتفاع ضغط الدم.
- التغذية والترطيب: قد يؤدي الصيام إلى الجفاف ونقص التغذية، مما قد يؤثر على كل من الأم والطفل. يعد ضمان التغذية والترطيب المناسبين خلال ساعات غير الصيام (على سبيل المثال، وجبات ما قبل الفجر والعشاء) أمرًا بالغ الأهمية.

2- اعتبارات لمراحل الحمل المختلفة

- الحمل المبكر: يمكن أن يؤدي الثلث الأول من الحمل، الذي يتميز غالبًا بالغثيان الصباحي والغثيان والتعب، إلى زيادة خطر الجفاف ونقص العناصر الغذائية، مما يجعل الصيام أكثر صعوبة.
- الحمل المتأخر: خلال الثلث الثاني والثالث من الحمل، قد تجد بعض النساء أن الصيام أكثر سهولة. ومع ذلك، فإن الاحتياجات الغذائية للطفل المتنامي قد تجعل الصيام صعبًا.

3- نصائح للصيام بأمان أثناء الحمل

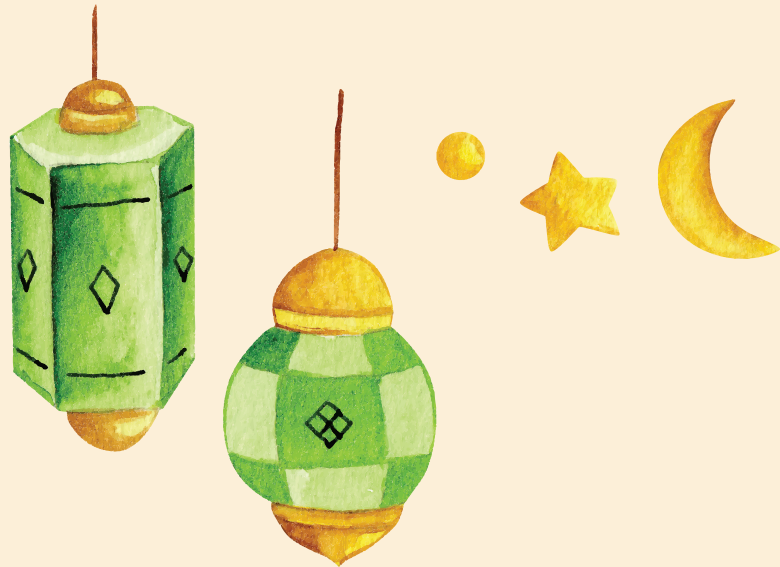
تشير الأبحاث، بما في ذلك مراجعة لأكثر من 31000 امرأة حامل (جلالير وآخرون، 2018)، إلى أن الصيام لا يؤثر بشكل عام على وزن الولادة. ومع ذلك، إذا قررت المرأة الحامل الصيام، فقد تساعد هذه النصائح:

- حافظي على رطوبة جسمك: اشربي الكثير من الماء خلال ساعات غير الصيام وتجنبي المشروبات التي تحتوي على الكافيين، والتي يمكن أن تزيد من الجفاف.
- تناولي وجبات متوازنة: ركزي على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات والدهون الصحية والخضروات للحفاظ على مستويات الطاقة.
- تجنب الإجهاد المفرط: حدي من النشاط البدني أثناء ساعات الصيام، وخاصة في الطقس الحار، لتقليل خطر الجفاف.
- مراقبة الحالة الصحية: إذا ظهرت أعراض مثل الدوخة أو الصداع الشديد أو التعب أو انخفاض حركة الجنين، فافطري واستشيري الطبيب.

4- خيارات بديلة للصيام

إذا كان الصيام غير ممكن بسبب مخاوف صحية، فمن المهم إعطاء الأولوية لصحة الأم والجنين. في مثل هذه الحالات، استشيري مقدم الرعاية الصحية لاستكشاف البدائل.

الصيام أثناء الحمل هو قرار شخصي يجب أن يسترشد دائمًا بالنصيحة الطبية. إذا اعتُبر الصيام آمنًا، فإن الحفاظ على الترطيب والتغذية والراحة المناسبة أمر ضروري. ومع ذلك، إذا نشأت مخاطر صحية، فيجب النظر في تدابير بديلة لضمان سلامة كل من الأم والطفل.



د. فيروزة داوود

استشاري أمراض النساء والولادة