



الحمل والأمومة خلال

شهر رمضان



يمثل شهر رمضان الشهر التاسع في السنة الهجرية وهو شهر مقدّس بالنسبة للمسلمين. وخلال شهر رمضان، بدأ القرآن (كتاب المسلمين المقدّس) بالنزول على النبي محمد.

يعتبر شهر رمضان الوقت المناسب للرجوع إلى الله

يرتبط شهر رمضان بالعبادات والعبادات التالية:

- زيادة الصلوات
- التصرف بطيبة وعطف
- عدم حلف اليمين أو الكذب
- إظهار شخصية لطيفة
- القيام بالأعمال الخيرية

خلال شهر رمضان، يمتنع المسلمون عن تناول الطعام وشرب الماء من طلوع الشمس إلى غروبها لمدة تصل إلى 30 يومًا.

المحتويات

3	معلومات عن شهر رمضان
5	الحمل وشهر رمضان
13	الرضاعة الطبيعية وشهر رمضان
18	الرفاهية والاستعداد لشهر رمضان
20	الاستمتاع بشهر رمضان مع الأطفال الصغار
22	أفكار وصفات لوجبات الإفطار



الحمل خلال شهر رمضان

يعتبر شهر رمضان شهرًا مميزًا للغاية من السنة بالنسبة للأشخاص الذين يصومون خلاله. ويمكن أن تكون عدم قدرة المرأة الحامل على الصيام أمرًا صعبًا.

عدم الصيام خلال شهر رمضان

تبيّن العلماء آراء مختلفة بشأن ما يترتب على المرأة التي لا تصوم شهر رمضان بسبب الحمل أو الرضاعة، حيث ذهب بعضهم بأن الحامل أو المرضعة التي تفطر في رمضان يجب أن تقوم بـ:

- تعويض أيام الصيام (أي: القضاء)
- إطعام شخص مسكين عن كل يوم أفطرت فيه (أي: دفع الفدية)
- القضاء ودفع الفدية

ويتمثل الاعتقاد الأقوى بأن الله أعلم. ويُعتقد أنّ إطعام شخص مسكين عن كل يوم أفطرت فيه الحامل أو المرضعة هو الإجراء المطلوب.



وفيما يلي أسانيد لوجهات النظر هذه:

قال عبد الله ابن عباس رضي الله عنهما:

”الحامل والمرضع إذا خافتا على أنفسهما أو على أولادهما في رمضان، أفطرتا وأطعمتا شخصًا مسكينًا عن كل يوم وقضيتا أيام عدم الصيام“.

وهذا الحديث صحيح. رواه الطبري في تفسيره (2/136، دار الفكر)

عندما سئل ابن عمر رضي الله عنهما عن المرأة الحامل إذا خافت على طفلها الجنين، قال:

”تفطر وتطعم عن كل يوم شخص مسكين بما مقداره مكيال من القمح“.

وهذا الحديث صحيح. رواه الطبري في تفسيره (2/136) والدارقطني في سننه (2/206) وقال: ”سنده صحيح“.

خلال شهر رمضان، لا يكون الصيام واجبًا على جميع المسلمين.

وتشمل الفئات التي تُعفى من الصيام:

- كبار السن
- الأطفال
- الأشخاص المرضى
- المسافرون
- النساء أثناء الدورة الشهرية

وتتطبق هذه القاعدة كذلك على النساء الحوامل والمرضعات اللاتي يعانين من المرض أو يخفن من أن يضرّ الصيام بصحتهن.

وتبيخ الشريعة الإسلامية بوضوح للنساء الحوامل والمرضعات عدم صيام شهر رمضان إذا كان هناك خوف بأن الصيام سيضرّ بصحة المرأة الحامل أو المرضعة أو صحة الجنين أو الرضيع وتعويض الأيام التي أفطرت فيها خلال الشهر اللاحق.



يشجع الصيام المسلمين على:

- الشعور بالفقراء في مختلف أنحاء العالم الذين لديهم القليل أو لا شيء من الطعام لتناوله
- زيادة التقوى (القرب من الله) والشعور بالله
- تنمية مشاعر الامتنان وتهذيب النفس وتحسين الذات على المستويين الفردي والمجتمعي

يُطلق على ”كسر الصيام“ اسم الإفطار، وهي الوجبة التي يتناولها الصائم بعد انقضاء فترة الصيام اليومية عند غروب الشمس. وبعد ذلك، يتم توزيع وجبة الإفطار على أفراد الأسرة والأصدقاء.



تشعر الكثير من الأمهات المرضعات أو الحوامل بالقلق من الصيام. وفي هذا الدليل، سنقدم إجابات على الأسئلة التي قد تكون لديكم خلال هذه الفترة. ولأنّ كل شخص مختلف عن الآخر، لذا فمن الأهمية بمكان طلب المشورة من أخصائي الرعاية الصحية لضمان صحة ورفاهية الأم والطفل معًا.

نصائح أصيام صحي



- ✓ اشربي الكثير من الماء والكثير من السوائل خلال فترة السحور. ويجب أن تشربي سوائل أكثر من المعتاد خلال حملك. ويمكنك كذلك تناول الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من المياه، مثل: المرق، والشوربات، والفواكه والخضروات!
- ✓ اشربي الكثير من الماء والكثير من السوائل خلال فترة السحور. ويجب أن تشربي سوائل أكثر من المعتاد خلال حملك. ويمكنك كذلك تناول الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من المياه، مثل: المرق، والشوربات، والفواكه والخضروات!
- ✓ سيزودك عصير الفواكه (بمقدار 150 مل كل يوم) ببعض الفيتامينات التي فقدتها خلال اليوم. ويمكنك كذلك تجربة العصير المحضر من الحليب واللبن والتلج والفواكه.
- ✓ تذكري تناول مكمل حمض الفوليك خلال أول 12 أسبوعاً من الحمل. ويجب أن تتناولي مكمل فيتامين "د" بواقع 10مايكروغرام خلال الحمل.
- ✓ يمكن أن يؤدي الصيام والحمل إلى إصابتك بعسر الهضم. ولذلك، حاولي تناول الكثير من الوجبات الصغيرة خلال ساعات الإفطار، والالتزام بالأغذية ذات المحتوى المنخفض من الدهون والأملاح.
- ✓ تعاملي مع الأمور ببساطة واقبلي المساعدة. ويجب عليك أخذ قسط من الراحة والهدوء خلال شهر رمضان.



هل الصيام آمن للحامل أو المرضعة ولطفلها؟

إذا كان لديك أية مخاوف بشأن صحتك أو صحة طفلك (بما في ذلك: الأمراض الصحية الأساسية)، تحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية قبل بدء الصيام.



عندما تكسرين صيامك أثناء الليل:

يمكن أن يرتفع السكر في الدم إلى مستويات عالية جدًا إذا أقدمت على تناول الكثير من الطعام خلال "السحور" (وجبة يتم تناولها قبل أذان الفجر) وخلال "الإفطار" (وجبة يتم تناولها بعد أذان المغرب). ولذلك، يمكنك تناول وجبات صغيرة أكثر من المعتاد.



الأمور التي يجب دراستها ومناقشتها مع أخصائي الرعاية الصحية:

- حالتك الصحية
- إذا عانيت من مشاكل صحية في السابق
- ما هي مرحلة من الحمل وصلت لها حاليًا
- كيف يسير حملك

ومن المهم دراسة بأي شهر من السنة سيكون الصيام. على سبيل المثال، إذا جاء شهر رمضان خلال فصل الصيف، ستكون أيام الصيام أطول وأكثر حرارة. ويعني ذلك أن احتمالات تعرضك للجفاف ستكون أعلى (يُرجى الرجوع إلى قسم "أعراض يجب الانتباه إليها" في صفحة 16 من هذا الكتيب).

كيف يمكنني التخطيط لشهر رمضان؟

يمكن أن تكون فترة الحمل صعبة بسبب التغيرات في جسم المرأة. وتحتاج الحامل والجنين إلى الكثير من المغذيات والسوائل.

- تحدث إلى الطبيب أو القابلة قبل بدء الصيام، قد تحتاجين إلى:
 - إجراء فحص طبي
 - المساعدة لتحديد احتياجاتك الغذائية
 - إجراء المزيد من الفحوص الطبية بصورة متكررة خلال الصيام
- تحدث إلى صاحب العمل بشأن تأدية عملك خلال شهر رمضان. ويمكنك تخفيض ساعات العمل أو أخذ استراحة إضافية.
- احتفظ بمذكرات الطعام كي تعرفي ما تأكلينه وتشربينه.
- حاول شراء الطعام وإنجاز المهام المنزلية قبل وقت الصيام.

الأعراض التي يجب الانتباه إليها خلال الصيام



تواصل مع الطبيب أو القابلة لطلب المشورة إذا عانيت من الأعراض التالية:

- زيادة الوزن أو فقدان الوزن، حيث يمكن أن يضر ذلك بطفلك. من غير المحتمل أنك ستخضعين لقياس الوزن خلال المواعيد السابقة للولادة. وبالتالي، فإنَّ قياس الوزن الذاتي هو فكرة سيّدة.
- الصداع المستمر، أو الحمى، أو الغثيان، أو التقيؤ.
- تباطؤ في حركة طفلك.
- الشعور بالعطش الشديد أو التبول بكميات قليلة أو إخراج البول داكن اللون، وجميعها أعراض للإصابة بالجفاف.
- الشعور بالدوار والأعياء والضعف والتشويش أو التعب حتى بعد أخذ قسط من الراحة.

عند ظهور جميع الأعراض أعلاه، اكسر الصيام فوراً من خلال تناول مشروب يحتوي على السكر أو وجبة خفيفة مالحة أو المحلول الملحي لمكافحة الجفاف، مثل: Dioralyte، وتواصل مع الطبيب أو القابلة.



ما هي الطريقة الأسلم صحياً لكسر الصيام؟

ليس هناك قيود على وجبة الإفطار (الوجبة التي يتم تناولها بعد أذان المغرب) ووجبة السحور (الوجبة التي يتم تناولها قبل أذان الفجر). وخلال الحمل، فمن الأفضل أن تتناول الأم أكثر من وجبة صغيرة ومتوازنة وتحتوي على المغذيات.

أفكار للإفطار

يمكنك البدء بـ:

- ✓ بضع تمرات وعصير الفواكه الجيدة
- ✓ لاستعادة مستويات السكر
- ✓ حليب شبه منزوع الدسم
- ✓ شوربة صافية



أفكار لوجبات متوازنة:

- ✓ السلطة أو الفتوش
- ✓ البروتين: الدجاج، أو أنواع اللحوم والأسماك الأخرى، أو العدس، أو حبوب الحمص، أو الفاصولياء
- ✓ الكربوهيدرات المعقدة: الأرز البني، ومعكرونة القمح الكامل، وخبز القمح الكامل
- ✓ الخضروات

الأغذية التي يجب تجنبها:

- ✗ الأغذية الغنية والمحتوية على كميات كبيرة من السكر والدهون، مثل: الحلويات، والكيك، وحلوى الجولاب الجامون، والزلابية، وحلوى راسجولا، وبالو شاهي، والبقلاوة البديلة للحلويات المحتوية على الحليب.
- ✗ الأغذية المقلية بشكل عميق، مثل: الباكورة الهندية، والسيموسك، والفطائر المقلية، والحبوب الكاملة البديلة، والسيموسك المخبوزة، والفطائر المسلوقة.
- ✗ الأغذية المصنوعة من كميات كبيرة من الدهون، مثل: خبز البراتا، وطبق الكاري الغني بالدهون، وبدائل الفطائر المحضرة بالزيت، وتشمل خبز الشاياتي الهندي المحضّر بدون زيت، وقطع اللحم المخبوزة أو المشوية، وتقليص كمية الدهون المضافة وزيادة كمية الخضروات عند طبخ أطباق الكاري.



قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.nhs.uk وانقر على قسم الحمل والحفاظ على صحة جيدة خلال الحمل

أفكار للسحور

يعد السحور أهم وجبة يجب تناولها خلال شهر رمضان لأنها تساعد الصائم في الحفاظ على مستويات مرتفعة من الطاقة لدى الصائم خلال اليوم. ويساعد السحور كذلك في تخفيض الشعور بالجوع والصداع والتعب.

اختر الأغذية الغنية بالألياف والكربوهيدرات المعقدة، مثل: الحبوب والبقوليات، حيث يستغرق جسمك فترات أطول عند هضم وامتصاص هذه الأغذية وستزدك هذه الأغذية بالطاقة المطلوبة خلال ساعات الصيام.

يمكن أن تشمل وجباتك الصحية:



الفواكه، مثل: الموز والتمور الطازجة أو المجففة أو المعلبة أو المعصورة أو المجمدة

الحبوب المحتوية على كميات كبيرة من الألياف (القائمة على النخالة) مع حليب شبه منزوع الدسم أو اللبن العادي

خبز القمح الكامل مع قليل من المربى أو الجبنة أو اللبنة



المكسرات غير المملحة



العصيدة

الرضاعة الطبيعية وشهر رمضان



تُنصح بعض الأمهات المرضعات بعدم صيام شهر رمضان. ومن الأفضل التحديث مع أخصائي الرعاية الصحية إذا لم تكوني متأكدة. وتشمل أسباب نصح الأم المُرضعة بعدم الصيام:

- عمر الطفل،
- حيث يعتمد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر بشكل كامل على حليب الأم. ويعتمد الطفل الذي عمره أكثر من ستة على الأغذية التكميلية ويرضع الحليب من الأم لمرات قليلة، وعندئذ قد يكون بمقدورك الصيام دون شعورك بعدم الارتياح أو قليل منه.
- إذا كنتِ تُرضعين أكثر من طفل واحد.
- توقيت الصيام خلال العام، فإذا جاء شهر رمضان خلال أشهر الصيف، فستزيد ساعات اليوم الطويلة والحارة من خطر الإصابة بالجفاف.
- إذا كانت لديك مشاكل تتعلق بنقص مخزون الحليب، فيمكن أن تكوني عُرضة لخطر تخفيض إنتاج الحليب.
- حالتك الصحية والاحتياجات الصحية لطفلك، مثل: الطفل المولود قبل موعده، وتأخر زيادة الوزن، والحالة الصحية.



إذا قررتِ الصيام، فيجب عليك:

- ✓ ابقى هادئة
- ✓ خذ قسطاً من الراحة
- ✓ حافظ على نسبة السوائل في جسدك
- ✓ راقب طفلك إذا ظهرت عليه علامات عدم الحصول على القدر الكافي من الحليب.

حساب السعرات الحرارية

تحتاج المرأة بالمتوسط إلى تناول حوالي 2,000 سعرة حرارية بالمتوسط يوميًا، وتحتاج من 300 إلى 500 سعرة حرارية إضافية عند تُرضع طفلها طبيعيًا. وستتأثر إدرار الحليب لدى الأم المُرضعة إذا تناولت عدد أقل من السعرات الحرارية.

يعتمد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها الأم المُرضعة كذلك على:

- مستوى النشاط
- نسبة الدهون في الجسم
- نوع الطعام الذي تأكله
- عدد الأطفال لدى الأم، حيث سيحتاج التوائم إلى المزيد من السعرات الحرارية
- كمية الحليب التي يحتاجها الطفل

تحتاج الأم المُرضعة بالمتوسط إلى شرب 1 لتر من المياه تقريبًا لكل 20 كغ من وزنها. وتحتاج الأم المُرضعة إلى 3 لتر من المياه تقريبًا يوميًا، حيث يساعدها ذلك في الحفاظ على إدرار الحليب.



الاستعداد للصيام

يجب عليك الاستعداد جسدياً وذهنياً وروحياً لصيام شهر رمضان.

حاول تحضير الطعام قبل يوم، حيث سيمنحك ذلك الوقت الكافي للاسترخاء.

شرب كمية كافية من الماء:

من الأهمية بمكان شرب الماء بشكل يومي للحفاظ على كمية السوائل في جسدك. وعليه، أكثر من أخذ رشفات من الماء من غروب الشمس وحتى وقت مبكر من شروق الشمس. وتجنب شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها تعتبر من مدرّات البول (تجعل الشخص يتبول بشكل متكرر).

اختيار الأغذية بحكمة:



- اختار الأغذية التي ستساعدك في الاحتفاظ على كمية أكبر من الطاقة خلال اليوم. وجرب الأغذية الغنية بالألياف والمحتوية على نسبة منخفضة من السكر شبه المطبوخة أو غير المطبوخة، واستخدم الأرز الأبيض بدلاً من الأرز البني.
- تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضراوات متنوعة الألوان يوميًا، وبصل وزن كل حصة إلى حفنة واحدة (80غ). على سبيل المثال، تحتوي التمرور على عناصر غنية بالألياف وسكريات معقدة تساعدك على الاحتفاظ بطاقتك!
- لا يجب جميع الأشخاص تناول الأرز خلال وجبة السحور. يمكنك تجربة تحضير شراب الطاقة عن طريق مزج حبات المانجا مع أوراق السبانخ الصغيرة، أو بذور الشيا، أو اللين، والعسل، والشوفان.

التدرّب على الرضاعة الطبيعية:

قد تكون الأم المُرضعة لاحظت بأن طفلها يصبح أسرع غضبًا في نهاية يوم الصيام. ويُعود ذلك إلى تأثير الصيام على جسدك.

يمكن أن ينخفض كذلك تدفق الحليب بسبب الإجهاد الناتج عن الصيام. ومن أجل زيادة تدفق الحليب، بإمكان الأم المُرضعة محاولة الضغط الخفيف على الثديين عند إرضاع طفلها.

شفط الحليب:

قد لا يكون هناك أي تغيير على الإطلاق في كمية حليب في الثديين، وخصوصًا خلال النصف الأول من اليوم.

وعند شفط الحليب من الثدي بصورة منتظمة، سيتم إنتاج المزيد من الحليب. ومع ذلك، يمكن أن كمية الحليب التي يدرها الثديين أقل من المعتاد عندما تقلل المرأة المُرضعة من كمية السوائل التي تشربها.

يمكن أن تُلاحظ المرأة المُرضعة بأن الحليب يبدو أكثر سمكًا. ويشير ذلك إلى استجابة جسد المرأة المُرضعة لتوفير كافة احتياجات الطفل باستخدام كمية أقل من السوائل.

نصائح مفيدة حول الرضاعة الطبيعية والصيام:

- احتفظ بمذكرات الطعام كي تعرفي ما تأكلينه وتشربينه.
- لا تُهمل تناول وجبة السحور واضبط ساعة المنبه إذا احتجت لذلك.
- تُشير الأدلة بأن الصيام يمكن أن يؤثر على مستوى بعض المغذيات في حليب الثدي، مثل: الزنك، والمغنيسيوم، والبوليتاسيوم. وعليه، تناول طعامًا جيدًا وفكر بأخذ مكملات الفيتامينات.
- ابق هادئة وخذ قسطًا من الراحة لأطول مدة ممكنة خلال اليوم، وخذ قبولة عندما ينام طفلك إن أمكن ذلك!
- راقب جسدك وتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية إذا شعرت بتوعك والتزم بالنصيحة التي يعطيها لك.

إذا كنت مستعدة للصيام ولكنك شعرت بعدم القدرة على المواصلة، فلا بأس في ذلك، لأن كل شخص يختلف عن الآخر.

حيث مُنحتُ المُرضعات والحوامل رخصة للإفطار في رمضان،

وذلك رحمة من الله الذي يعلم، لحكمته اللامتناهية، أنه خلق الأشخاص بقدرات محدودة، وأجاز لهم الاستفادة من أي رخص منحها لهم لفائدتهم وراحتهم. وذلك أمر عادي ولا يدعو إلى الشعور بالخجل.

وستؤدي مواصلة الصيام رغم ظهور أعراض الجفاف الضرر بالحامل والمُرضعة و/أو الجنين/الطفل. والأعراض التي تظهر في اللحظة الحالية هي المهمة.

رمضان هو ليس شهر الصيام، بل هو شهر "العبادة". وهناك أعمال العبادة الأخرى التي يمكنك القيام بها كي تشعر بالرضا في هذا الشهر المقدس.

إن اعتناء الحامل بنفسها وبالجنين هو أحد أشكال "العبادة" لأنها تؤدي الأمانة (مسؤولية أوكلها الله للحامل).



الأعراض التي يجب كسر الصيام بعد ظهورها:

- فقدان الوزن بسرعة
- أعراض نقص السكر في الدم، مثل: الدوخة، والتعرق البارد، والقشعريرة، والرعشة، والوجه الشاحب، والإعياء.
- أعراض الجفاف، مثل: عدم إدرار كميات كافية من الحليب، والصداع، والدوار، والتوتر، والبشرة الجافة، وعدم التبول أو إخراج البول الأصفر أو البني الداكن.

عندما تشعرين بأن الأعراض أعلاه ستؤثر في قدرتك على رعاية طفلك، فقد حان الوقت المناسب لكسر الصيام.



أعراض جفاف الطفل:

- عدم الارتياح والغضب السريع عند وضع الرضيع على الثدي بسبب نقص إدرار أو تدفق الحليب
- البكاء باستمرار دون دموع
- بلل أو اتساخ الحفاضات أكثر من المعتاد
- جفاف وتشقق الشفتين والقم والبشرة
- العينين الغائرتين وظهور بقعة فاتحة على رأس الطفل
- زيادة الشعور بالنعاس
- عدم زيادة الوزن أو نقص الوزن هي علامة متأخرة من علامات الجفاف



الرفاهية والاستعداد لشهر رمضان

شهر رمضان هو الوقت المناسب لتعزيز الارتباط بأحكام الإسلام، ويشمل ذلك الإيمان الشخصي والاجتماع مع باقي أفراد المجتمع. ويمكن أن يأخذ الصائم قسطاً أطول في الراحة وتعزيز النمو الروحي. ومع ذلك، يمكن أن تشعر الأم الصائمة بالعزلة والإرهاق والارتباك إذا كان لديها طفل جديد أو أطفال صغار.

وفيما يلي بعض النصائح

1

لمساعدتك في تحضير مكان المعيشة

احرص على إبقاء مكان المعيشة الخاص بك مرتباً وأظهره بأجمل مظهر ممكن. أظهر الطابع المميز جداً لشهر رمضان باستخدام بعض الديكورات. قم بتوزيع الأضواء أو الشموع المميزة إن وُجدت في أرجاء غرفتك.

2

حدد أهداف واقعية

إن شهر رمضان هو الوقت المناسب الذي نسعى إلى الظهور بأفضل صورة ممكنة. ويحاول الكثير من الصائمين زيادة الصلوات وقراءة القرآن وزيادة الأعمال الخيرية والأعمال الجيدة.

فكر بأهدافك الشخصية ودونها في قائمة. احرص على تحديد أوقات للراحة والاستمتاع والأنشطة الروحية.

3

كن فخوراً بنفسك

كن فخوراً بما تفعله! أنت تتحدى نفسك كي تكون شخصاً:

- قادراً على التكيف
- صبوراً
- لطيفاً
- شاكراً
- مسامحاً
- متعاطفاً

هذا أمر رائع! احتفل بالإنجازات التي حققتها هذا الشهر ولا تقلق بخصوص الأمور التي لم تتجزها.

4

لا تقارن نفسك مع الآخرين

تذكر، ليس هناك شخص مثالي.

عندما تكون متعباً وجائعاً، فمن الصعب عليك القيام بالأمر بالطريقة الصحيحة. ركز على الأمور ذات المغزى بالنسبة لك. ولا تكشف كيف قضيت وقتك خلال شهر رمضان لأن ذلك يتعلق بعلاقتك مع الله.

5

كن لطيفاً مع نفسك

يمكن أن تقضي وقتاً أطول في التأمل الذاتي.

استخدم هذا الوقت لتدرك كيف تقول أو تفكر بأمر سلبي عن نفسك في كثير من الأحيان. وفي كل مرة تخطر ببالك فكرة سلبية، حاول أن تفكر بها بعقلانية واستبدالها بفكرة لطيفة. وهذه عادة مفيدة يمكنك أن تستمر في تطبيقها بعد انتهاء شهر رمضان.

6

اعتن بصحتك

يمكنك القيام بالأمر التالية لتعتني بنفسك جسدياً:

- خذ قيلولة! تعرّف على أنماط النوم الخاصة بك عندما تستطيع ذلك
- اطلب من أفراد أسرتك المساعدة في رعاية أطفالك كي تأخذ قسطاً من الراحة
- لا تُفرط في ممارسة الأنشطة الرياضية
- استنشق بعض الهواء النقي واستمتع بأشعة الشمس إذا كان لديك الطاقة، جرب المشي قبل غروب الشمس وهو أكثر وقت في اليوم ستشعر خلاله بالجوع.

7

التوبة من الذنوب

تتخذ المحرمات أشكالاً مختلفة.

ويهدف شهر رمضان إلى التوبة من بين أمور أخرى. ويسعى الصائم إلى إيجاد صورة أفضل منه ذهنياً وجسدياً وروحياً من أجل التقرب من الله. وخلال شهر رمضان، يجب أن تسأل نفسك: لما التزم بالصيام؟ الصيام ليس عقاب وإنما يساعدك في أن تكون لطيفاً مع نفسك.

الاستمتاع بشهر رمضان مع الأطفال الصغار

فيما يلي بعض النصائح التي ستجعل ذلك أمرًا سهلًا بالنسبة لك إن شاء الله:

- حافظ على جدول الأنشطة المنتظمة لأطفالك
- خطط أنشطة للأطفال
- خذ قسطًا من الراحة خلال اليوم
- لا تحضر عزيمة للإفطار إذا كانت تعارض مع توقيت نوم طفلك

وفيما يلي بعض النصائح لإبقاء طفلك الخير مشغولاً خلال اليوم:

- التلوين أو الرسم
- مكعبات البناء
- الألعاب الخيالية
- قراءة أو كتابة القصص
- عروض الدمى
- إعداد قائمة مأكولات الإفطار

قم بإعداد مجلة شهر رمضان

يمكنك مساعدة الأطفال في كتابة المساهمات أو رسم اللوحات في مجلتهم حول شهر رمضان.

- متابعة الصلوات الذين أذوها في كل يوم من أيام شهر رمضان
- تدوين عدد ساعات صيامهم
- تسجيل الأعمال الحيدة التي قاموا بها
- ما هي السورة التي أكملوا تلاوتها
- ما هو الدعاء الذين ذكروه
- التفكير بكيف تصبح مسلمًا أفضل ويمكن استخدام الرسومات كذلك!



صنع منظار ثنائي العينين

نظرًا لتحديد بداية شهر رمضان وموعد العيد بناءً على رؤية القمر، فلا مشكلة في الاستمتاع ورؤية كيف تتغير مراحل القمر كل يوم؟

قم بلصق أنبوبين معًا وتزيينها



بطاقات رمضان والعيد

سترى الهلال خلال شهر رمضان والعيد. أحصل على بطاقات/صور بسيطة للقمر لاستخدامها في صناعة ألعاب رائعة لأفراد العائلة والأصدقاء!

كل ما تحتاجه هو بطاقة أو ورقة وأقلام حبر وأقلام رصاص لرسم أي شيء يمكنك إيجاده حول المنزل لتزيينه.





أفكار للإفطار

أفكار للسحور

شراب الموز

- 500 مل من الحليب
- حبتان موز طازجتين
- ملعقة كبيرة واحدة من دقيق الشوفان

شراب التمر

- 500 مل من الحليب
- 5 حبات من التمر
- ملعقة كبيرة واحدة من حبوب الشيا
- اخلط المكونات باستخدام خلاط الأغذية.
- وسيكون طعمها رائعًا عند تقديمها مبردة.

الشوفان من نوع جامبو

- دقيق الشوفان
- ملعقة كبيرة واحدة من حبوب الشيا (تعطي حلوى تتخذ شكل النسيج)
- العسل
- الحليب/اللبن الطبيعي

يمكن حفظها في الثلاجة من يومين إلى ثلاثة أيام وإضافة قليل من الحليب لتكون سميكة.

أضف شيئًا رائعًا كل يوم: الفواكه الموسمية الطازجة، أو حبوب الكتان لتعزيز أوميغا3، أو الجوز، أو الفواكه المجففة، أو المشمش، أو التين، أو الخضروات المجففة للشروبات.

شوربة القرع الكريمة

- 1 كيلو غرام من القرع المفروم
- 2 لتر من المياه المغلية
- حبتين بصل مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 4 حبات بطاقات مقطعة إلى مكعبات
- 2 جزر مقطعة إلى مكعبات
- 4 ملاعق كبيرة من الكريمة
- ملعقة كبيرة من الثوم والزنجبيل المفرومة
- ملعقة صغيرة من الكاري ومسحوق الكزبرة
- ملعقتين صغيرتين من الملح
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- بقدرونس مفروم (اختياري)

اقلِ البصل قليلاً خفيفاً.

أضيف القرع والبهارات الماء ودعيها تغلي لأكثر من 25 دقيقة حتى تصبح حبوب القرع طرية، وبعد ذلك قم بخلطها باستخدام خلاط الغذاء وأضيف البطاطا والجزر وقومي بغليها حتى تصبح الخضروات جاهزة، وأضيف بعد ذلك 4 ملاعق كبيرة من الكريمة، ثم قومي برش البقدونس الطازج عليها.

وهي شوربة مركزة رائعة يمكن تناولها كطبق رئيسي مع خبز مرقوق ورولات خبز.

السبانخ والبطاطا الحلوة

- 500 غرام من السبانخ المفروم
- 400 غرام من البطاطا الحلوة المقطعة أو البطاطا العادية
- 200 غرام من الحمص
- 2 حبة من الثوم المفروم
- حبة بندورة واحدة مقطعة
- حبة بصل
- 2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الكمون
- 1 ملعقة صغيرة من حبوب الشمر
- رشة من رقائق الفلفل الأحمر الحريف
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كوب من الماء

قوم بقلي البصل حتى يصبح لونها بنياً.

ثم أضيف البندورة والبهارات والماء. وقوم بطبخها لدقائق قليلة، من ثم أضيفي البطاطا الحلوة. قوم بطبخها لـ 5 دقائق تقريباً (يجب أن تظل مقرمشة). ثم أضيف السبانخ والحمص وقوم بطبخها لـ 7 دقائق. إذا خرجت من السبانخ الكثير من المياه، دعيها تغلي دون إزالة الغطاء حتى تتبخر المياه.

قدميها مع حبوب الأرز الكاملة واللبن الطبيعي.

السلطة الشرقية

- الطماطم
- الخيار
- البصل الأحمر
- الفليفلة الحمراء
- البقدونس
- النعناع
- ملح وفلفل
- زيت الزيتون
- عصير الليمون

قوم بتقطيع جميع المكونات إلى مكعبات صغيرة واخلطها مع بعضها البعض.



www.smallstepsbigchanges.org.uk

npc.ss.bc@nhs.net

smallstepsbigchanges

ncitycare_ssbc

ssbc_nottingham

نتمنى أن يجلب شهر
رمضان هذا العام السلام
والبهجة والصحة الجيدة
لكم ولأسرکم.



شكر خاص مُوجَّه إلى السيدة مريم منير (Meriem Mounir) (منسق متطوع)، شبكة نوتنغهام للنساء المسلمات (Nottingham Muslim Women's Network) وشراكة سيتي كير نوتنغهام (Nottingham CityCare Partnership) لمساهمتهن في إعداد هذا الكتيب.



تساعد الخطوات الصغيرة في تحقيق إنجازات كبيرة، ما يتيح توفير أفضل بداية للأطفال في الحياة