



الحمل والأمومة خلال

# شهر رمضان



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

## يعتبر شهر رمضان الوقت المناسب للرجوع إلى الله

يرتبط شهر رمضان بالعادات 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 يوماً.

## المحتويات

- معلومات عن شهر رمضان
- الحمل وشهر رمضان
- الرضاعة الطبيعية وشهر رمضان
- الرفاهية والاستعداد لشهر رمضان
- الاستمتاع بشهر رمضان مع الأطفال الصغار
- أفكار وصفات لوجبات الإفطار



# الحمل خلال شهر رمضان

يعتبر شهر رمضان شهراً مميزاً للغاية من السنة بالنسبة للأشخاص الذين يصومون خلاله. ويمكن أن تكون عدم قدرة المرأة الحامل على الصيام أمراً صعباً.

## عدم الصيام خلال شهر رمضان

تبني العلماء آراء مختلفة بشأن ما يتربى على المرأة التي لا تصوم شهر رمضان بسبب الحمل أو الرضاعة، حيث ذهب بعضهم بأن الحامل أو المرضعة التي تقطر في رمضان يجب أن تقوى 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. ويعتقد أن 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 عنهم:

”الحامل والمرضع إذا خافت على أنفسهما أو على أولادهما في رمضان، أفطرتا وأطعمنا شخصاً مسكيناً عن كل يوم وقضيتا أيام عدم الصيام“.

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

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

”افطر وتطعم عن كل يوم شخص مسكين بما مقداره مكيل من القمح“.

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

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

وتشمل الفئات التي تُعفى من الصيام:

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

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

وتبيح الشريعة الإسلامية بوضوح للنساء الحوامل والمرضعات عدم صيام شهر رمضان إذا كان هناك خوف بأن الصيام سيضر بصحة المرأة الحامل أو المرضعة أو صحة الجنين أو الرضيع وتعويض الأيام التي أفطرت فيها خلال الشهور اللاحقة.



- يشجع الصيام المسلمين على الشعور بالقراء 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 انتهاء فترة الصيام اليومية عند غروب الشمس. وبعد ذلك، يتم توزيع وجبة الإفطار على أفراد الأسرة والأصدقاء.

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

## نصائح لصيام صحي



✓ يمكن أن تعاني من الإمساك بسبب التغيرات في العادات الغذائية ونقص السوائل والحمل. وتناول كميات كبيرة من المواد الغذائية الغنية بالألياف عند الإفطار. وتشمل هذه المواد الغذائية جميع أنواع الحبوب، والفواكه، والخضروات، والفاصليات.

✓ تذكرى تناول مكمel حمض الفوليك خلال أول 12 أسبوعاً من الحمل. ويجب أن تتناولى مكمel فيتامين "د" بواقع 10 مايكروغرام خلال الحمل.

✓ يمكن أن يؤدى الصيام والحمل إلى إصابةك بعسر الهضم. ولذلك، حاولى تناول الكثير من الوجبات الصغيرة خلال ساعات الإفطار، والالتزام بالأغذية ذات المحتوى المنخفض من الدهون والأملاح.

✓ تعاملى مع الأمور ببساطة واقبلي المساعدة. ويجب عليك أخذ قسط من الراحة والهدوء خلال شهر رمضان.

✓ اشربى الكثير من الماء والكثير من السوائل خلال فترة السحور. ويجب أن تشربى سوائل أكثر من المعتاد خلال حملك. ويمكنك كذلك تناول الأغذية التي تحتوى 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 والثلج والفواكه.



## هل الصيام آمن للحامل أو المُرضعة 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 جداً إذا أقدمت على تناول الكثير من الطعام خلال "السحور" (وجبة يتم تناولها قبل آذان الفجر) وخلال "الإفطار" (وجبة يتم تناولها بعد آذان 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 ووصلت لها حالياً
- كيف يسير حملك

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

## 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

## الأعراض التي يجب الانتباه إليها خلال الصيام



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

- تباطؤ في حركة طفلك.
- زنادة الوزن أو فقدان الوزن، حيث يمكن أن يضر ذلك بطفلك. من غير المحتمل أنك ستختضعين لقياس الوزن خلال المواعيد السابقة للولادة. وبالتالي، فإن قياس الوزن الذاتي هو فكرة سديدة.
- الشعور بالدوار والأعياء والضعف والتشويب أو التعب حتى بعدأخذ قسط من الراحة.
- الصداع المستمر، أو الحمى، أو الغثيان، أو التقيؤ.

عند ظهور جميع الأعراض أعلاه، اكسر الصيام فوراً من خلال تناول مشروب يحتوي على السكر أو وجبة خفيفة مالحة أو محلول الملح لمحاربة الجفاف، مثل: Dioralyte



- تحدث إلى صاحب العمل بشأن تأدية عملك خلال شهر رمضان. ويمكنك تخفيف ساعات العمل أوأخذ استراحة إضافية.
- احتفظ بمذكرات الطعام كي تعرفي ما تأكلينه وتشربينه.
- حاول شراء الطعام وإنجاز المهام المنزلية قبل وقت الصيام.



## أفكار للسحور

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

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

يمكن أن تشمل وجباتك الصحية:

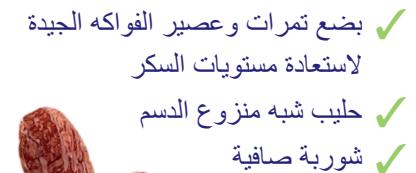


ليس هناك قيود على وجبة الإفطار (الوجبة التي يتم تناولها بعد آذان المغرب) ووجبة السحور (الوجبة التي يتم تناولها قبل آذان الفجر). وخلال الحمل، فمن الأفضل أن تتناول الأم أكثر من وجبة صغيرة ومتوازنة وتحتوي على المغذيات.

### أفكار للإفطار

يمكنك البدء بـ:

- ✓ 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:

**X** الأغذية الغنية والمحتوية على كميات كبيرة من السكر والدهون، مثل: الحلويات، والكيك، وحلوى الجولاب الجامون، والزلايبة، وحلوى راسجولا، وبالو شاهي، والبقلاءة البديلة للحلويات المحتوية على الحليب.

**X** الأغذية المصنوعة من كميات كبيرة من الدهون، مثل: خبز البراتا، وطبق الكاري الغني بالدهون، وبديلات الفطائر المحضرة بالزيت، وتشمل خبز الشياطين الهندي المُحضر بدون زيت، وقطع اللحم المخبوزة أو المشوية، وتقليل كمية الدهون المُضافة وزيادة كمية الخضروات عند طبخ أطباق الكاري.



قم بزيارة الموقع الإلكتروني [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) وانقر على قسم الحمل والحفاظ على صحة جيدة خلال الحمل

# الرضاة الطبيعية وشهر رمضان

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

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



## إذا قررت الصيام، فيجب عليك:

- ✓ ابقي 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 بال المتوسط إلى تناول حوالي 2,000 سعرة حرارية بال المتوسط يومياً، وتحتاج من 300 إلى 500 سعرة حرارية إضافية عند ترضيع طفلاها طبيعياً. وسيتأثر إدرار الحليب لدى الأم المرضعة إذا تناولت عدد أقل من السعرات الحرارية.

يعتمد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها الأم المرضعة 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 المرضعة بال المتوسط إلى شرب 1 لتر من الماء تقريباً لكل 20 كغ من وزنها. وتحتاج الأم المرضعة إلى 3 لتر من الماء تقريباً يومياً، حيث يساعدها ذلك في الحفاظ على إدرار الحليب.



## الاستعداد للصيام

يجب عليك الاستعداد جسدياً وذهنياً وروحياً لصيام شهر رمضان.

حاولي 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 مدرات البول (تجعل الشخص يتبول بشكل متكرر).



### اختيار الأغذية بحكمة:



- اختيار الأغذية التي ستساعدك في الاحتفاظ على كمية أكبر من الطاقة خلال اليوم. وجربي 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 والخضروات متنوعة الألوان يومياً، وبصل وزن كل حصة إلى حفنة واحدة (80 غ.). على سبيل المثال، تحتوي التمور على عناصر غنية بالألياف وسكريات معقدة تساعدك على الاحتفاظ بطاقةك!
- لا يحب 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 اللبن، والعسل، والشوفان.

### التدريب على الرضاعة الطبيعية:

قد تكون الأم المرضعة لاحظت بأن طفلها يصبح أسرع غضباً في نهاية يوم الصيام. ويعود ذلك إلى تأثير الصيام على جسدك.

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

### شفط الحليب:

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

و عند شفط الحليب من الثدي بصورة منتظمة، سيتم إنتاج المزيد من الحليب. ومع ذلك، يمكن أن كمية الحليب التي يبرها الثديين أقل من المعتاد عندما نقل المرأة المرضعة من كمية السوائل التي تشربها.

يمكن أن تلاحظ المرأة المرضعة بأن الحليب يبدو أكثر سماكاً. ويشير ذلك إلى استجابة جسد المرأة المرضعة لتوفير كافة احتياجات الطفل باستخدام كمية أقل من السوائل.

### نصائح مفيدة حول الرضاعة الطبيعية والصيام:

- حاولي صيام "أيام تجريبية" قبل شهر رمضان لمعرفة طريقة التكيف مع الصيام، حيث تجد بعض المرضعات أنه من المفيد صيام يوم وإفطار يوم وذلك لجميع أيام شهر رمضان أو الأسبوع الأول منه. وتنذري الله أن يجوز لك كسر الصيام إذا شعرت بتوعك أو بأن طفلك في خطر.
- ابق هادئة وخذ قسطاً من الراحة لأطول مدة ممكنة خلال اليوم، وخذ قيلولة عندما ينام طفلك إن أمكن ذلك!
- راقبي جسدك وتحديث إلى أخصائي الرعاية الصحية إذا شعرت بتوعك والتزم بالنصيحة التي يعطيها لك.
- احتفظ بمذكرات الطعام كي تعرفي ما تأكلينه وتربينه.
- لا تهمل تناول وجبة السحور واضبط ساعة المنبه إذا احتجت لذلك.
- تشير الأدلة بأن الصيام يمكن أن يؤثر على مستوى بعض المغذيات في حليب الثدي، مثل: الزنك، والمعينسيوم، والبيوتاسيوم. وعليه، تناول طعاماً جيداً وفكراً بأخذ مكملات الفيتامينات.

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

### 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 الحفاظات أكثر من المعتاد
- جفاف وتشقق الشفتين والفم والبشرة
- العينين الغائرتين وظهور بقعة فاتحة على رأس الطفل
- زيادة الشعور بالنعاس
- عدم زيادة الوزن أو نقص الوزن هي علامة متأخرة من علامات الجفاف



### الأعراض التي يجب كسر الصيام

#### بعد ظهورها:

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

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



حيث مُنحت المُرضعات والحوامل رخصة للفطار في رمضان،

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

وستؤدي مواصلة الصيام رغم ظهور أعراض الجفاف الضرر بالحامل والمُرضعة وأو الجنين/الطفل.

والأعراض التي تظهر في اللحظة الحالية هي المهمة.

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

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



# الرفاية والاستعداد لشهر رمضان



4

## لا تقارن نفسك مع الآخرين

ذكر، ليس هناك شخص مثالي.

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

## كن لطيفاً مع نفسك

يمكن أن تقضى وقتاً أطول في التأمل الذاتي.

استخدم هذا الوقت لدرك كيف تقول أو تفكر بأمور سلبية 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.

5

## اعتن بصحتك

يمكنك القيام بالأمور التالية لتعتني بنفسك جسدياً:

- خذ قليلاً! تعرف على أنماط النوم الخاصة بك عندما تستطع ذلك
- أطلب من أفراد أسرتك المساعدة في رعاية أطفالك كي تأخذ قسطاً من الراحة
- لا تُفْرط 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.

## 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.

6



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

## وفيما يلي بعض النصائح

### لمساعدتك في تحضير مكان المعيشة

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

1

### حدد أهداف واقعية

إن شهر رمضان هو الوقت المناسب الذي تسعى 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 والاستماع والأنشطة الروحية.

2

### كن فخوراً بنفسك

كن فخوراً بما فعله! أنت تحدي نفسك كي تكون شخصاً:  
 قادرًا على التكيف

- صبوراً
- لطيفاً
- شاكراً
- مسامحاً
- متعاطفًا

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

3

# الاستمتاع بشهر رمضان مع الأطفال الصغار

## صنع منظار ثائي العينين

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

قم بلصق أنبوبين معاً وتزيينها



## بطاقات رمضان والعيد

سترى الهلال خلال شهر رمضان والعيد.  
احصل 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 يمكنكم إيجاده حول المنزل لتزيينه.

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

فيما يلي بعض النصائح التي ستجعل ذلك أمراً سهلاً بالنسبة لك إن شاء الله:

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



# وصفات لوجبات الإفطار

## أفكار للسحور

### شراب الموز

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

### شراب التمور

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

### الشوفان من نوع جامبو

- دقيق الشوفان
- معلقة كبيرة واحدة من حبوب الشيا
- (تعطى حلوى تتحذ شكل النسيج)
- العسل
- الحليب/البن الطبيعي

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

أضف شيئاً رائعاً كل يوم: الفواكه الموسمية الطازجة، أو حبوب الكتان لتعزيز أوميغا3، أو الجوز، أو الفواكه المجففة، أو المشمش، أو التين، أو الخضروات المجففة للشربات.

## أفكار للإفطار

### شوربة القرع الكريمية

- 1 كيلوغرام 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 الكريم
- ملعقة كبيرة من الثوم والزنجبيل المفرومة
- ملعقة صغيرة من الكاري ومسحوق الكزبرة
- ملعقتين صغيرتين من الملح
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- بقدونس مفروم (اختياري)

افل البصل قلياً خفيفاً.

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

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

### السلطات الشرقية

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

قوم بقص جميع المكونات إلى مكعبات صغيرة وخلطها مع بعضها البعض.

### السبانخ والبطاطا الحلوة

- 500 غرام من السبانخ المفروم
- 400 غرام من البطاطا الحلوة المقطعة أو البطاطا العادي
- 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 رفقات الفلفل الأحمر الحريف
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كوب من الماء

قوم بقلي البصل حتى يصبح لونها بنية. ثم أضيفي البندورة والبهارات والماء. وقوم بطيخها لدقائق قليلة، من ثم أضيفي البطاطا الحلوة. قوم بطيخها 5 دقائق تقريباً (يجب أن تظل مقرمشة). ثم أضيفي السبانخ والحمص وقوم بطيخها 7 دقائق. إذا خرجت من السبانخ الكثير من المياه، دعيها تغلي دون إزالة الغطاء حتى تتبخر المياه. قدميها مع حبوب الأرز الكاملة واللبن الطبيعي.

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



شكر خاص مُوجه إلى السيد مريم منير (Meriem Mounir) (منسق متطوع)، شبكة نوتغهام للنساء المسلمات (Nottingham CityCare Partnership) وشراكة سيني كير نوتغهام (Nottingham Muslim Women's Network) لمساهمتهم في إعداد هذا الكتيب.