

روزه داری در دوران بارداری و شیردهی

از برکات ماه مبارک رمضان فواید و تاثیرات معنوی آن است و خانم باردار یا شیرده برای برخورداری از این سفره گسترده فیض الهی، بهتر است با انجام واجبات و مستحبات، در این فضای معنوی قرار گرفته و سعی کند هر چه بیشتر از برکات معنوی این ماه برخوردار شود.

از امام محمد باقر (ع) نقل شده است: ”زن حامله در نزدیک زایمان و مادر شیردهی که شیرش کم است، می تواند روزه ماه رمضان را بشکنند، چون طاقت روزه داری ندارند و بر آنها است، صدقه دادن و به جای آوردن قضای روزه.“

طبق نظر علمای دینی با توجه به متفاوت بودن شرایط و توانایی افراد با یکدیگر، اگر مادر باردار و یا شیرده روزه دار، احساس کند که حال مساعدی ندارد و یا احتمال آسیب به جنین و یا کودک شیرخوار وجود دارد، روزه بر او واجب نیست و نباید روزه بگیرد.

در هشت هفته اول بارداری به دلیل تشکیل سلول های مغزی جنین و همچنین تاثیر شدید کمبود قندخون بر رشد عمومی جنین، بهتر است روزه گرفته نشود.

در سه ماهه دوم بارداری، روزه داری معمولا مشکلی ایجاد نمی کند، بخصوص اگر در کنار استراحت، در وعده افطار و سحر تغذیه متناسب با وزن و شرایط زن باردار فراموش نشود.

در سه ماهه سوم بارداری چنانچه فرد از نظر جسمی سالم باشد و به بیماری زمینه ای مبتلا نباشد، می تواند با رعایت دستورات تغذیه ای روزه بگیرد.

در دوران شیردهی به دلیل وابستگی نوزاد به شیرمادر در شش ماه اول، بهتر است روزه گرفته نشود. پس از ۶ ماهگی و زمانی که کودک از تغذیه کمکی استفاده می کند، در صورت رعایت برنامه غذایی مناسب، زنان شیرده می توانند روزه بگیرند.

به طور کلی زنان باردار با وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم، توده بدنی پایین، مبتلا به بیماری هایی مانند دیابت، کم خونی و افزایش فشارخون و همچنین در فصل تابستان با روزهای بلند و هوای گرم بهتر است روزه نگیرند.

توصیه های غذایی برای مادران باردار و شیرده روزه دار:

سحری مهم ترین وعده غذایی در ماه مبارک رمضان است زیرا منبع اصلی سوخت بدن بوده، انرژی لازم در طول روز را فراهم می کند و احساس گرسنگی، سردرد و خواب آلودگی را کاهش می دهد؛ لذا توصیه می شود مادران باردار به هیچ وجه این وعده غذایی را از دست ندهند. سحری باید یک وعده غذایی کامل و تأمین کننده انرژی برای ساعت های طولانی باشد. در این وعده سعی شود از غذاهایی با فیبر بالا، کربوهیدرات های پیچیده

مانند غلات سبوس دار و حبوبات استفاده شود. زیرا زمان بیشتری طول می کشد تا بدن این ترکیبات را شکسته و مورد استفاده قرار دهد، بنابراین انرژی مادر در طول روز بهتر تأمین می شود.

یک وعده غذایی سالم و کامل می تواند شامل ترکیبی از کربوهیدرات ها مثل نان کامل (سنگک)، برنج قهوه ای، پاستا تهیه شده از غله کامل، لبنیات، پروتئین که از مرغ، گوشت، ماهی یا حبوبات تأمین می شود، میوه های تازه مانند موز، خرما، سبزیجات و آجیل بی نمک باشد.

شروع وعده افطار می تواند با سه عدد خرما، آبمیوه طبیعی یا شیر (برای متعادل ساختن قند خون)؛ سوپ رقیق مرغ یا سوپ سبزیجات، سالاد، سبزیجات تازه یا حلیم و ... باشد. نیازی نیست که مادران خود را فقط به افطار و سحر محدود کنند. در واقع به جای زیاد خوردن در این دو وعده بهتر است در فاصله افطار تا سحر چندین وعده متعادل و مغذی داشته باشند. این امر سبب

می شود تا بهتر وزن خود را حفظ کرده و از یبوست، سردرد، سوءهاضمه و بی حال شدن جلوگیری کند. توصیه می شود زنان بارداری که شرایط روزه داری را دارند در فاصله بین افطار تا سحر مایعات فراوان بنوشند و از غذاهای فیبردار مانند میوه و غلات استفاده کنند. همچنین بهتر است از مصرف قندها و شیرینی های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه پرهیز گردد زیرا احتمال ابتلا به دیابت بارداری را افزایش می دهد و به جای آن از یک کاسه سالاد میوه یا خرما لذت ببرند.

مادران روزه دار باید از غذاهای سرخ شده پر روغن و چاق کننده پرهیز نمایند زیرا این غذاها معده را پر کرده ولیکن مواد مغذی لازم را به مادر نمی رساند و اغلب سبب سوءهاضمه نیز می شود. مادران شیرده نیز باید در هنگام سحر از شیر و مایعات بیشتری استفاده کنند. چون کمبود مایعات سبب کاهش حجم شیر می شود. علاوه بر این از انجام فعالیت های سنگین هم باید اجتناب کنند.

علائم خطر روزه داری در بارداری

در صورت وقوع هر یک از نشانه های زیر می بایست به نزدیک ترین واحد بهداشتی درمانی، پزشک یا ماما مراجعه شود.

- احساس تغییرات قابل توجه در تحرک جنین
- احساس دردهایی مشابه دردهای انقباضی (می تواند علامت زایمان زودرس باشد)
- احساس سرگیجه، ضعف، گیجی و یا خستگی
- عدم اضافه وزن و یا از دست دادن وزن در بارداری
- سردرد، تب و درد در نواحی مختلف بدن
- احساس تشنگی زیاد، کم ادراری، تیره شدن ادرار و تند شدن بوی ادرار (این علامت کم آب شدن بدن است که مادر را مستعد ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری و مشکلات دیگر می کند)

