

## روزه داری، بارداری و شیردهی



با حلول ماه مبارک رمضان، بسیاری از خانم‌های باردار و شیرده به این سوال فکر می‌کنند که آیا آنها هم قادرند روزه بگیرند و این نخوردن و نیاشامیدن در طول روز به علت روزه‌داری، تأثیری روی بارداری و شیردهی آنان دارد و آیا به جنین آنها آسیبی می‌رسد؟ آیا نوزادشان رشد مناسبی خواهد داشت؟

بفرض تولد حدود یک میلیون نوزاد در سال و این که بیش از ۷۵٪ از بارداری‌ها مصادف با ماه رمضان است، می‌توان نتیجه گرفت که سالانه حدود ۷۵۰ هزار زن باردار ایرانی این سوال‌ها مواجه‌اند.

در این مورد باید از افراط و تفریط پرهیز نمود. بعضی از خانم‌های حامله به علت احساس خطر، از روزه گرفتن اجتناب می‌کنند و بعضی دیگر با برخورد تعصب آمیز حتی در شرایط طاقت فرسای اواخر حاملگی روزه خود را به جای می‌آورند. با مروری بر روایات اسلامی و بررسی وضعیت فیزیولوژی حاملگی می‌توان به آگاهی‌هایی رسید که تصمیم‌گیری صحیح را آسان می‌کند.

چنانچه در روایتی از امام حسین(ع) حد مریض و روزه داری به این صورت بیان شده است: این بر خود اوست که بر نفس خود آگاه است.

همچنین از امام باقر(ع) نقل شده است: زن حامله نزدیک زایمان و مادرانی که شیرشان کم است، می‌توانند روزه ماه رمضان را بشکنند چون طاقت روزه داری ندارند و بر آنها است صدقه دادن و به جای آوردن فضای روزه.

از آنجایی که از برکات ماه مبارک رمضان فواید و تأثیرات معنوی آن است، خانم باردار برای برخورداری از این سفره گسترده فیض الهی، بهتر است که با انجام واجبات و مستحبات این ماه، خود و فرزندش را در این فضای معنوی قرار دهد و روزه‌داری را به روزهای خاص و ایام قدر محدود کند و سعی کند هر چه بیشتر از برکات معنوی این ماه برخوردار شود.

### در چه مرحله‌ای از بارداری مادر باردار می‌تواند روزه بگیرد؟

سلامت جنین هنگام روزه‌داری مادر از دو جنبه تغذیه و تغییرات در سوخت و ساز بدن مادر قابل بررسی است. تغذیه مناسب مادر به طور معمول با افزایش وزن وی کنترل می‌شود که به طور متوسط ۹-۱۲ کیلوگرم در طول بارداری است. در طول حاملگی و شیردهی افزایش نیاز به کالری، روزانه حدود ۳۰۰ کیلو کالری می‌باشد. برای تأمین رشد جفت، جنین و نیازهای مادر در طول شش ماه آخر حاملگی، حدود یک کیلو گرم پروتئین مورد نیاز است که به طور متوسط روزانه ۵-۶ گرم اضافه بر نیاز پروتئین پایه زن غیر حامله است. اگر کالری دریافتی کافی نباشد، پروتئین‌ها به جای اینکه جهت نقش حیاتی رشد و تکامل ذخیره شوند به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

زن باردار در سه ماه اول بارداری به ویژه هشت هفته اول به دلیل تشکیل سلول‌های مغزی جنین نباید روزه بگیرد. کمبود قند در سه ماه اول بارداری به شدت روی رشد عمومی جنین موثر است و این امر به ویژه در فصولی که مدت روزه‌داری طولانی‌تر است، از حساسیت بیشتری برخوردار است. همچنین در ماه‌های اول بارداری عده‌ای از زنان دچار تهوع و استفراغ می‌شوند و در حالت عادی هم امکان مصرف وعده‌های غذایی را ندارند. روزه‌داری این مشکل را تشدید می‌کند و موجب کاهش سریع قندخون می‌شود.

بنابراین زنان باردار در سه ماه اول بارداری به علت بروز عوارض گوارشی، کاهش میل به غذا، لزوم خوردن غذا با فاصله کمتر، حالت تهوع شدید، استفراغ، سوزش سر دل، افت فشار و کاهش قند خون نباید روزه بگیرند.

روزه‌داری در سه ماهه دوم تأثیرات سوئی بر جنین ندارد. در ماه‌های آخر حاملگی به علت تغییرات فیزیولوژیک، روزه برای مادر طاقت فرسا خواهد بود. بیشترین رشد جنین در سه ماهه آخر می‌باشد و وزن جنین در دو ماه آخر تقریباً دو برابر می‌شود. در سه ماه سوم ۵۰ تا ۷۰ درصد انرژی جنین از گلوکز مادر تأمین می‌شود. چنانچه زن بارداری حدود هشت ساعت ناشتا باقی بماند، قندخون او نسبت به حد طبیعی کمتر می‌شود. سوخت و ساز مادر از تجزیه گلوکز (قند اصلیمورد مصرف بدن) به تجزیه چربی و ایجاد اجسام کتون تغییر می‌یابد. کتون‌ها هنگامگر سنگ از تجزیه چربی در بدن تولید می‌شوند و به جای گلوکز باینولید انرژی در بدن به کار می‌روند. زمانی که گرسنگی و تشنگی حین بارداری در خانم حامله طولانی شود، این تغییرات شدید تر می‌شود. ترکیبات کتون‌ی از طریق جفت وارد گردش خون جنین شده و می‌تواند تأثیرات نامناسبی بر رشد عصبی و رفتاری کودک بگذارد.

از طرفی با توجه به گنجایش کم معده و کاهش تحمل خوردن غذای زیاد، لازم است غذای کم با فواصل زمانی میل کند. لذا روزه گرفتن برای مادر مشکل و طاقت فرسا است. علاوه بر اینکه افزایش عطش به علت افزایش بار مواد دفعی و افزایش دفع ادرار نیز امکان روزه داری را خواهد گرفت. بنابراین در این دوره، روزه توصیه نمی‌شود.

زن باردار زمانی می‌تواند فریضه روزه را به جا آورد که فعالیت روزانه کمی داشته باشد و آزمایش‌های خون و ادرار او نیز طبیعی باشد.

همچنین باید مقدار کالری مورد نیاز وی بر اساس قد، وزن و سن حاملگی به وسیله پزشک محاسبه شود. اگر مقدار کالری با وعده‌های سحری، افطاری و شام و میان وعده‌ها مناسب بود و بیماری خاصی نداشته باشد، می‌تواند با مشورت پزشک روزه بگیرد تا او بر اساس شرایط جسمانی، سابقه بارداری و وضعیت جنین توصیه‌های لازم را بنماید.

حاملگی‌های پرخطر مانند مبتلایان به دیابت بارداری، چندقلویی، کم‌خونی، سابقه حاملگی‌های ناموفق قبلی، وزن اولیه زیر ۵۰ کیلوگرم مادر، نامناسب بودن رشد جنین در داخل رحم، کاهش مایعات آمنیوتیک اطراف جنین، افزایش فشارخون در دوران حاملگی و ... از مواردی است که زنان باردار در صورت بروز نباید بر روزه گرفتن اصرار داشته باشند.

### آیا روزه‌داری بر بهره‌دهی و رشد جنین تأثیر دارد؟

بررسی‌های انجام شده نشان داده‌اند که روزه تأثیر نامطلوبی بر بهره‌دهی کودکان ندارد. نتایج تحقیق دیگری نیز نشان داد که سی روز روزه‌داری مادران باردار در ماه رمضان، در زمانی که طول روز بطور متوسط ۱۲ ساعت بود، تأثیر نامطلوبی بر بهره‌دهی کودکان نمی‌گذارد. همچنین روزه‌داری بیش از ۱۵ روز ممکن است، موجب کاهش وزن‌گیری مادر شود، اما روی رشد جنین تأثیر چندانی ندارد.

### آیا مادر شیرده می‌تواند روزه بگیرد؟

علی‌رغم اهمیت شیر مادر برای شیرخواران به ویژه شش ماه اول زندگی، بسیاری از مادران شیرده که در ماه رمضان روزه می‌گیرند، به علت نگرانی از این امر که روزه‌داری آنان منجر به کاهش حجم شیر یا کمبود مواد مغذی موجود در شیر شود، در هنگام روزه‌داری تعداد دفعات شیردهی را کم کرده و یا از غذای کمکی برای شیرخواران استفاده می‌کنند. به علت وابستگی کودک به شیرمادر، مادران در شش ماهه اول شیردهی نباید روزه بگیرند، زیرا گرسنگی طولانی‌مدت مادر باعث کاهش شیر و اختلال در رشد کودک می‌شود. از امام هادی (ع) در باره زن شیرده نقل شده است: اگر گرفتن دایه برای شما ممکن باشد این کار را بکنید و روزه اش را بگیرد و اگر این کار برای شما ممکن نباشد، افطار کند و بچه اش را شیر بدهد و در صورت امکان بعد از روزه اش را قضا کند. زنان شیرده می‌توانند پس از شش ماهگی و زمانی که کودک از تغذیه کمکی استفاده می‌کند در صورت رعایت برنامه غذایی مناسب روزه بگیرند. رژیم غذایی مادران شیرده باید شامل پروتئین، کلسیم، آهن و انواع ویتامین‌ها باشد. در غیر این صورت رشد کودک و سلامت مادر به خطر می‌افتد. البته مادران شیرده باید توجه کنند که کاهش وعده‌های غذایی طی روزه‌داری موجب کاهش حجم شیر می‌گردد که متعاقب آن شیر مورد نیاز نوزاد تامین نمی‌شود. این مادران باید در هنگام سحر از شیر و مایعات بیشتری استفاده کنند. چون کمبود مایعات سبب کاهش حجم شیر می‌شود. علاوه بر این از انجام فعالیت‌های سنگین هم باید اجتناب کنند.

### چند راهکار برای روزه‌داری سالم در بارداری:

روزه‌داری مادر باردار بر سلامت مادر و نوزاد او تأثیر دارد، اما می‌توان با راهکارهایی این تأثیرات را کاهش داد.

- قبل از انتخاب روزه از سلامت خود مطمئن شوید.
- با کنترل وزن خود از اضافه وزن لازمی که می‌بایست در طی حاملگی کسب کنید، مطمئن شوید.
- از کم آبی بپرهیزید. مهم‌ترین دلیل احساس بدحالی در طی روزه‌داری کم آبی است. باید مقدار زیادی مایعات قبل از اذان صبح بنوشید.
- خود را در طول روز خنک نگه دارید. در معرض گرمای بیش از حد بودن، شما را سریع‌تر کم‌آب می‌کند. اگر هوا گرم است در طول ساعات اوج گرما در منزل بمانید.
- از کار و فعالیت شدید دوری کنید و سعی کنید برای ذخیره انرژی و مایعات در طول روز استراحت نمایید.
- علت سرگیجه جریان ناکافی خون و اکسیژن به مغز است. اگر احساس ضعف شدید دارید در هر جایی که هستید دراز بکشید و مایعات بنوشید تا بهتر شوید. اگر با آب خوب نشدید، شما نیاز به مواد غذایی دیگری مثل آب میوه و غذا دارید.
- اگر دچار انقباضات شکمی شده‌اید (احساس سفتی و درد در شکم یا احساس دردهای قاعدگی) باید مایعات بنوشید. کم آبی می‌تواند باعث شروع انقباضات زودرس شده و منجر به زایمان زودرس گردد. اگر درد های شکمی با استراحت و خوردن مایعات متوقف نشد با پزشک یا ماما تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید.
- از خوردن غذاهای حاوی شکر بالا و نوشیدنی‌های کافئین دار مثل قهوه و چای در طی روزه داری اجتناب کنید.
- روزه خود را بتدریج با آب یا آب میوه های رقیق شده افطار نمایید و سپس یک وعده غذای سبک بخورید.
- رژیم غذایی زنان باردار سالم روزه‌دار باید حاوی پروتئین، سبزی و میوه‌ها و خوراکی‌های شیرین مفید و مغذی مانند خرما باشد. در وعده‌های افطار از مایعات و مواد غذایی سبک استفاده کنند و به فاصله چند ساعت شام میل کنند و هنگام سحر از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، گردو، خشکبار و خرما استفاده کنند.
- مطمئناً شما نباید در طی بارداری برای مدت طولانی گرسنه بمانید. در صورت سردرد، ضعف، سرگیجه و بی‌حالی، روزه را متوقف کرده و در مورد گرفتن روزه با پزشک خود مشورت نمایید.
- بر اهمیت‌ترین موضوع این است که به صدای بدنتان گوش دهید. بدن شما بهترین وسیله سنجش وضعیت جنین است. شما بیش از هر کس دیگری حتی پزشکتان می‌توانید ارزیابی کنید که روزه برای شما و فرزندانتان مضر است یا نه؟ اگر شما احساس بدی دارید مسلماً جنین شما نیز در وضعیت مناسبی نیست.
- شرع مقدس اسلام این تکلیف را به خود شخص واگذار کرده است که اگر برای او ضرر دارد می‌تواند با اطاعت از فرمان الهی مبنی بر اجتناب از مضرات، روزه‌های قضا را به شرایط بهتر جسمانی موکول کند و تلاش نماید در ایام ماه مبارک با انجام ادعیه و مستحبات و واجبات دیگر و اجتناب از محرّمات یکی از مخلص‌ترین روزه‌داران الهی باشد.

**بخاطر داشته باشید شما بهترین فرد برای گرفتن تصمیم درست برای خود و کودکتان هستید و مهم‌ترین سرانجام و پایان مادر و کودک سالم است.**