

روزه داری در دوران بارداری

7 اسفند 1404

بر اساس نظر مراجع تقلید روزه داری در ماه رمضان برای زنان باردار واجب نیست و به دلایل مشکلاتی که ممکن است به همراه داشته باشد مادران باردار می توانند در ماه رمضان روزه نگیرند. اما مادرانی که توانایی روزه گرفتن دارند و تمایل دارند تا در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند لازم است برخی نکات لازم را بدانند و رعایت نمایند .

در این مقاله به شرایط و نکات لازم برای رعایت در ماه رمضان و روزه داری در زمان بارداری می پردازیم .

بعد از سه ماهه اول بارداری اگر مادر و جنین هر دو قوی و سالم باشند، مادر می تواند در صورت تمایل با مشورت پزشک خود روزه بگیرد .

روزه داری در سه ماهه اول بارداری

در سه ماهه اول بارداری مهم ترین عضو بدن یعنی مغز جنین در حال شکل گیری است در این زمان جنین به گلوکز مادر نیاز دارد و قند خون مادر در سلامت جنین بسیار اثر گذار است . در سه ماهه اول بارداری روزه داری برای مادران ممنوع است چراکه عدم وجود مواد مغذی کافی می تواند سلامت جنین را به خطر بی اندازد.

عدم رشد کافی مغز و یا مشکلات یادگیری می تواند از عوارض نرسیدن مواد مغذی به جنین در اوایل رشد است. بنابراین روزه گرفتن در سه ماه اول بارداری ممنوع است.

روزه داری در ماه های بعدی بارداری

برای روزه داری سه ماهه دوم سوم مناسب تر هستند. در این زمان جنین رشد بیشتری کرده است. البته روزه گرفتن در این زمان نیز وابسته به سلامت مادر و نظر پزشک است. یکی از عوامل خطرساز برای مادران باردار ، دیابت بارداری است باید این مورد را هم در نظر داشته باشید و کاملاً تحت نظر و مشورت متخصص برای روزه گرفتن در این ماه ها اقدام نمایید. البته از هفته 36 به بعد نیز روزه داری توصیه نمی شود و مادر در این زمان باید آماده زایمان شود.

یکی از مهم ترین شرایط روزه گرفتن در این زمان سلامت کامل مادر و جنین است . مادر باردار باید مراقبت های ویژه ای را در نظر داشته باشد. از نظر تغذیه لازم است مادران در نوبت افطار و سحر مواد غذایی مناسب و کافی را دریافت نمایند.

همچنین لازم است تا به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنند تا در طول روز دچار کم آبی نشوند. در برخی ماه های سال همچون تابستان روزه داری می تواند دشواری های بیشتری داشته باشد چراکه روز

ها طولانی تر است و ممکن است مادر باردار با کم ابی مواجه شود.

هنگام روزه داری لازم است در ساعت های مختلف روز میزان کتون ادرار را اندازه بگیرید. در این مورد هنگام مراجعه به متخصص می توانید توضیحات کامل را دریافت نمایید. بالا بودن میزان کتون خون در ساعات 6 تا 8 عصر طبیعی است اما بالا بودن آن در ساعات 12 تا 2 ظهر مطلوب نیست و در چنین شرایطی نباید روزه بگیرید.



زمانی که بدن به جای گلوکز از انرژی چربی ها استفاده نماید کتون در بدن ساخته می شود. اگر این حالت ادامه یابد بیماری کتونوریا نام دارد. کتونوریا در هنگام گرسنگی و ناشتایی و یا استفراغ در دوران بارداری ایجاد می شود. وجود مداوم کتون ها در ادرار می تواند نشانه ای از دیابت بارداری باشد و باید به سرعت کنترل و درمان شود.

یش از روزه گرفتن لازم است دیابت بارداری و کم خونی در مادر بررسی شود. همچنین در دوران روزه داری باید به صورت مداوم قند خون خود را اندازه گیری و کنترل نمایید. همچنین اندازه گیری وزن به شما کمک می کند تا تاثیر روزه داری و مواد غذایی مصرفی خود را بهتر بررسی نمایید.

برای داشتن برنامه غذایی مناسب تر که شامل همه مواد مغذی باشد می توانید از متخصص تغذیه نیز کمک بگیرید. در این زمان حتما فیبر ها و غلات را به میزان کافی در رژیم غذایی خود داشته باشید.

اگر به نوشیدنی های حاوی کافئین عادت دارید بهتر است در هفته های منتهی به ماه رمضان میزان کافئین مصرفی خود را کاهش دهید. تا در هنگام روزه داری به سردرد های ناشی از کاهش کافئین دچار نشوید.

برای داشتن رژیم غذایی بهتر می توانید به جای داشتن دو وعده حجیم افطار و سحر وعده های متعدد با حجم های مناسب مواد غذایی داشته باشید به این ترتیب از ایجاد یبوست ، سوءهاضمه و سردرد در این

زمان پیشگیری نمایید.