

مادران باردار از چندماهگی جنین می‌توانند روزه بگیرند؟

11 اسفند 1403

یک فلوشیپ طب مادر و جنین (پریناتولوژی) تاکید کرد: مادران باردار باید قبل از روزه داری حتما با پزشک معالج خود مشورت کنند تا روزه داری آسیبی به مادر و جنین وارد نکند.

به گزارش مادران ودختران به نقل از ایسنا، دکتر سلمه دادگر عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه قبل از روزه گرفتن خانم باردار حتما باید با پزشک مشورت کند، اظهار کرد: مهمترین مسئله در روزه داری این است که هیچ آسیبی به مادر یا جنین وارد نشود؛ از همین رو برخی از بانوان با توجه به شرایط جسمانی، بیماری زمینه ای و یا مسائل مربوط به جنین اجازه روزه داری ندارند.

وی افزود: مجوز روزه داری بانوان باردار سالم منوط به مقطعی از بارداری است که در آن قرار دارند. اگر حاملگی به سه ماه اول، دوم و سوم تقسیم شود، سه ماه دوم بهترین زمان برای روزه داری مادران بارداری کاملا سالم است.

دکتر دادگر روزه داری در هفته ۱۴ تا ۲۸ بارداری را در صورت عدم منع پزشکی، بدون مشکل دانست و گفت: سه ماه اول زمان بسیار حیاتی برای تشکیل ارگان جنین است بنابراین در این بازه زمانی، سطح نرمال قند خون مادر اهمیت دارد زیرا تکامل قلب و مغز جنین وابسته به گلوکز است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گرسنگی طولانی مدت را باعث افزایش «کتون» در خون دانست و گفت: کتون روی ظرفیت رشدی و مغز جنین می تواند تأثیر گذار باشد. علاوه براین روزه داری سه ماه اول به دلیل تهوع و استفراغی که مادر در این دوره دارد می تواند این وضعیت را تشدید کند.

وی با بیان اینکه بسیاری از صاحب نظران روزه داری در سه ماه اول را توصیه نمی کنند مگر اینکه با مشورت و تأیید پزشک انجام شود، گفت: در سه ماه سوم بدن در حال ذخیره انرژی برای نزدیکی به زمان زایمان است از همین رو بسیاری از صاحب نظران در این مقطع روزه داری را به خصوص بعد از هفته ۳۶ بارداری توصیه نمی کنند زیرا علاوه بر تأثیرات منفی بر ظرفیت رشدی جنین، در برخی از مطالعات نیز خطر زایمان زودرس برای مادر بیان شده است.

دکتر دادگر از سه ماه دوم بارداری به عنوان بهترین زمان روزه داری در مادران باردار یاد کرد و افزود: در طول روز استراحت منظم و کافی، پرهیز از انجام فعالیت شدید، مصرف آب کافی در وعده های افطار و سحر، پرهیز از مصرف وعده های سنگین در افطار و سحری و افزایش وعده های غذایی در این فاصله با حجم کمتر می تواند زمینه را برای روزه داری آسان تر مادر باردار فراهم کند.

وی یادآور شد: مادران باردار بهتر است در زمان افطار مصرف میوه، سبزی، غلات، آب فراوان را در دستور کار قرار دهند و در صورت تمایل به مصرف شیرینی نیز می توانند از عسل، شیره انگور، خرما، توت استفاده کنند همچنین مصرف آش و حلیم غیر چرب ایرادی ندارد اما باید از مصرف سرخ کردنی ها پرهیز شود.

براساس گزارش ویدا و به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، در وعده سحری نیز غلات سبوس دار، میوه، سبزی، حبوبات، آب فراوان و آجیل کم نمک می تواند مورد استفاده مادران باردار روزه دار در طول سه ماه دوم بارداری قرار گیرد.