نکات تغذیه‌ای مهم برای مادران بارداری که روزه می‌گیرند

27 اسفند 1403

روزه‌داری در دوران بارداری مسئله‌ای حساس است که نیاز به توجه ویژه به شرایط جسمی و سلامتی مادر و جنین دارد. در حالی که برخی مادران قادر به روزه گرفتن در این دوران هستند، رعایت نکات تغذیه‌ای و پزشکی ضروری است تا این فرآیند برای مادر و جنین ایمن باشد.

به گفته فرزانه گلبنی، عضو هیئت علمی ستاد مرکزی وزارت بهداشت، توانایی بدنی هر فرد متفاوت است و بنابراین روزه‌داری برای هر مادر باردار ممکن است با شرایط خاصی همراه باشد. او همچنین تأکید کرد که برخی مادران با توان بدنی بالا می‌توانند در دوران بارداری روزه بگیرند، اما این تصمیم باید تحت نظارت پزشک و با ارزیابی دقیق شرایط مادر و جنین گرفته شود.

آیا روزه‌داری برای مادران باردار مجاز است؟

گلبنی در این خصوص توضیح داد که بارداری یک فرآیند فیزیولوژیک است که در آن بدن مادر به تدریج با شرایط بارداری هماهنگ می‌شود. او همچنین اشاره کرد که در سه ماه اول بارداری، بسیاری از ارگان‌های اصلی جنین در حال رشد و تکامل هستند و روزه‌داری در این دوره می‌تواند آسیب‌هایی جدی به رشد جنین وارد کند. به همین دلیل، پزشکان به طور عمومی توصیه می‌کنند که مادران در سه ماهه اول بارداری روزه نگیرند.

چه مادرانی می‌توانند روزه بگیرند؟

گلبنی بیان کرد که مادران بارداری که در سه ماهه دوم یا سوم بارداری هستند و هیچ مشکل پزشکی خاصی مانند فشار خون بالا، دیابت کنترل نشده یا سابقه سقط جنین ندارند، می‌توانند روزه بگیرند. البته پیش از تصمیم‌گیری برای روزه‌داری، مادران باید با پزشک خود مشورت کنند تا شرایط سلامت جنین و مادر به طور کامل بررسی شود.

نکات تغذیه‌ای مهم برای مادران بارداری که روزه می‌گیرند

برای مادرانی که تصمیم به روزه گرفتن دارند، توجه به تغذیه مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. گلبنی توصیه کرد که مادران باردار باید از مصرف قندهای ساده مانند زولبیا و شیرینی‌های صنعتی خودداری کنند و بیشتر روی مصرف پروتئین‌های باکیفیت مانند گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات تمرکز کنند. همچنین مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوس‌دار و چربی‌های سالم مانند روغن‌های گیاهی توصیه می‌شود.

مادران باردار باید از مصرف غذاهایی که موجب نفخ شکمی می‌شود، مانند آش و حلیم، خودداری کنند و سعی کنند مکمل‌های ویتامینی مانند آهن، کلسیم و یدوفولیک را در دو وعده افطار و سحری مصرف کنند.

مراقبت از مصرف مایعات در دوران روزه‌داری

گلبنی تأکید کرد که مادران باردار باید به میزان مصرف مایعات خود توجه کنند. نوشیدن آب تصفیه‌شده و اجتناب از نوشیدنی‌هایی که کافئین دارند مانند چای و قهوه بسیار مهم است، چرا که کافئین ممکن است باعث بی‌خوابی و اختلالات خواب در مادران شود. مادران باید سعی کنند از افطار تا سحر حدود هشت لیوان آب بنوشند تا از کم‌آبی بدن جلوگیری شود.

استراحت و خواب در دوران روزه‌داری

برای مادرانی که روزه می‌گیرند، استراحت کافی بسیار مهم است. گلبنی پیشنهاد کرد که مادران باردار باید ساعت خواب خود را تنظیم کنند و از خواب‌های کوتاه شبانه خودداری کنند. همچنین او اشاره کرد که ساعات 10 شب تا 2 بامداد زمان طلایی خواب برای مادران باردار است.

مراقبت‌های ویژه برای مادران با شرایط خاص

گلبنی همچنین بیان کرد که مادرانی که سابقه سقط جنین، فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی، کم‌خونی شدید یا مشکلات باروری دارند، بهتر است روزه نگیرند و روزه‌های خود را پس از بهبود شرایط قضا کنند. در چنین مواردی، پزشک باید تشخیص نهایی را بر اساس وضعیت سلامت مادر و جنین انجام دهد.

نقش سیستم مراقبتی در حمایت از مادران باردار

گلبنی در پایان تأکید کرد که ایجاد یک سیستم مراقبتی مؤثر برای مادران باردار و شیرده ضروری است. این سیستم باید به گونه‌ای باشد که مادران بتوانند به راحتی و در هر ساعت از شبانه‌روز با متخصصان در ارتباط باشند و سوالات خود را مطرح کنند. این سیستم می‌تواند از طریق تلفن یا پیام‌رسان‌ها ارائه شود تا مادران در صورت بروز مشکل، راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند.

در نهایت، روزه‌داری برای مادران باردار ممکن است در صورتی که تحت نظارت پزشکی انجام شود، بی‌خطر باشد. مهم این است که سلامت مادر و جنین در اولویت قرار گیرد و همه توصیه‌های پزشکی و تغذیه‌ای به دقت رعایت شوند.