

آیا زنان باردار می توانند روزه بگیرند؟

16 اسفند 1403

یکی از سوالات رایج در مورد عوارض روزه داری برای زنان باردار یا شیرده می باشد. این موضوع می تواند از دو جهت بر سلامت جنین تأثیرگذار باشد: تغذیه مادر و مشکلات موجود در سوخت و ساز.

مناسب بودن تغذیه مادر اغلب با کنترل وزن مادر مورد بررسی قرار می گیرد. روزه داری می تواند بر میزان کالری دریافتی مادر اثر گذاشته و در نهایت موجب تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی شود.

به طور نرمال وزن مادر در دوره بارداری در صورت تغذیه صحیح، بین ۹ تا ۱۲ کیلوگرم افزایش می یابد. بنابراین می توان نتیجه گرفت روزه داری مادران باردار و شیرده به طور قطع بر سلامت جنین و خود مادر تأثیرگذار خواهد بود.

روزه داری در سه ماهه اول بارداری

از آنجایی که در سه ماهه اول بارداری به ویژه هفته اول تا هشتم سلول های مغزی جنین شکل می گیرد، روزه می تواند برای مادر و جنین خطرناک باشد. قندرسانی ضعیف در سه ماهه اول بارداری می تواند تأثیرات عمیقی بر رشد جنین داشته باشد؛ این تأثیر بویژه در فصل هایی که طول ساعت روزه داری زیاد می باشد، بیشتر خواهد بود.

روزه داری در سه ماهه دوم بارداری

احتمال سقط جنین در سه ماهه اول بارداری بیشتر می باشد. در واقع زنان باردار پس از عبور از این بازه به وضعیت پایداری می رسند؛ پس می توان گفت روزه داری در این بازه تأثیر منفی بر جنین و مادر ندارد.

روزه داری در سه ماهه سوم بارداری



در سه ماهه آخر بارداری جنین ۵۰ تا ۷۰ درصد از انرژی مورد نیاز خود را از گلوکز موجود در بدن مادر تأمین می کند. روزه داری مادر سبب افزایش برداشت از ذخایر چربی بدن مادر و در نهایت افزایش ترکیبات خونی در خون مادر خواهد شد.

این ترکیبات پس از عبور از جفت، وارد سیستم گردش خون جنین و در نهایت آسیب رساندن به سیستم عصبی جنین خواهد شد؛ بنابراین توصیه می شود زنان باردار از روزه داری در این ایام اکیداً خودداری کنند.

برای کدام گروه از زنان باردار روزه داری خطرناک است؟

بطور کلی اگر مادر در دوره بارداری بیشتر از ۱۰ ساعت ناشتا باشد، قند خون او از حد نرمال کمتر خواهد شد. توصیه می شود در صورتی که مادر باردار قصد روزه گرفتن به مدت سه روز پیاپی را دارد، حتماً با پزشک خود مشورت کند.

لازم به ذکر است روزه داری برای حاملگی های پر خطر نظیر: افراد دارای دیابت بارداری، کم خونی، سابقه بارداری های ناموفق، فشار خون و یا شرایطی نظیر رشد نامناسب جنین و چند قلویی بسیار خطرناک است.