

آیا مادران بارداری یا شیرده می‌توانند روزه بگیرند؟

21 اسفند 1402

با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان سوال بسیاری از مادران بارداری یا شیرده این است: روزه در بارداری و دوره شیردهی امکان دارد یا خیر؟ اگر واقع‌بینانه به مساله تغذیه مادران در این دوران نگاهی بیندازیم باید بگوییم مادران بسیاری در دوره بارداری و شیردهی به دلیل تغذیه نامناسب دچار سوتغذیه هستند و نوزاد کم وزنی به دنیا می‌آورند یا فرزند شیرخوارشان وزن لازم را نمی‌گیرد که این امر در سلامت حال و آینده نوزاد بسیار اثرگذار است.

در سه ماه دوم بارداری با نظر پزشک و متخصص تغذیه اگر مادر کم وزن نباشد، جنین او با توجه به سن جنینی رشد خوبی داشته و فشارخون طبیعی داشته باشد، کالری و مواد غذایی کافی دریافت کند و بیماری خاصی نیز نداشته باشد؛ قادر به روزه گرفتن است. همچنین مادران شیرده در ۶ ماهه دوم شیردهی و با شروع تغذیه کمکی و به شرط اینکه مادر شیرده از برنامه غذایی صحیح پیروی کند و منحنی رشد کودک طبیعی باشد، گرفتن روزه منعی ندارد. در این دوره رژیم غذایی مادر باید غنی از پروتئین و ریزمغذی‌ها از جمله آهن، کلسیم و انواع ویتامین‌ها باشد. بنابر این در صورتی که مادر شیرده مایل به گرفتن روزه در ماه مبارک است، باید برخی نکات تغذیه‌ای مورد توجه قرار گیرد.

موارد منع روزه در بارداری و شیردهی

در سه ماهه اول بارداری به ویژه ۸ هفته نخست بارداری که سلول‌های مغزی جنین در حال شکل‌گیری است، روزه داری به خصوص در ایامی که ساعات آن طولانی است و به حدود ۱۶ ساعت می‌رسد، ممکن است صدمات جبران‌ناپذیری به رشد جنین بزند. وی اظهار داشت: در سه ماه سوم بارداری نیز بخش عمده انرژی جنین از قند خون (گلوکز خون مادر) تأمین می‌شود و روزه داری با ایجاد ترکیبات حاصل از سوخت چربی‌های بدن برای تأمین انرژی می‌تواند به سیستم عصبی جنین لطمه بزند. بنابراین در سه ماه اول و سوم بارداری روزه گرفتن توصیه نمی‌شود.



#انتشارات - رویای - آبی

مادران شیرده برای گرفتن روزه، در وعده سحر، افطار و شام منابع پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و هم چنین انواع سبزی و سالاد و میوه را در رژیم غذایی خود بگنجاند.

برای تأمین کلسیم، بخشی از پروتئین و ویتامین‌های گروه B به میزان ۲ تا ۳ لیوان شیر و یا معادل آن از ماست و پنیر روزانه استفاده کند، پس از افطار و تا قبل از خواب و تا سحر حداقل ۸ لیوان آب و مایعات مصرف کند که به دلیل کم آبی بدن حجم شیر مادر کم نشود و از انجام کارهای سنگین و خسته کننده در طول روز خودداری کرده و استراحت کافی برای حفظ انرژی داشته باشد.

سخن پایانی اینکه اگر در انتظار نوزادی هستید یا به نوزاد خود شیر می‌دهید، قبل از روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنید زیرا سلامتی فرزند شما اهمیت بالاتری دارد.

متأسفانه برخی از مادران باردار نیز به دلیل اینکه می‌خواهند وزن‌شان را کاهش دهند، همگام با دیگر اعضای خانواده و مانند آنها روزه می‌گیرند که طبیعتاً تأثیر منفی بر روی سلامت خودشان و فرزندشان دارد. کمترین بی‌احتیاطی در این دوران به سلامت و رشد طبیعی جنین و نوزاد آسیب جدی وارد می‌کند که کمترین‌شان سوتغذیه، کوتاهی قد، وزن کم، اختلالات مغزی و زایمان زودرس است. برای داشتن وزن متناسب در دوران بارداری و شیردهی نوع و روش تغذیه و سبک زندگی خود را تغییر دهید تا شاهد تعادل وزن و تناسب اندام باشید.

نی