

شیردهی و روزه داری



روزهداری برای مادری که کودکش کاملا منکی به شیر مادر است، توصیه نمی‌شود.

به همین علت متخصصان می‌گویند زنان در ۶ ماه اول شیردهی روزه نگیرند زیرا کودک وابسته به شیر مادر است و گرسنگی طولانی مدت مادر شیرده در رشد کودکان اختلال ایجاد می‌کند. اما زنان شیرده می‌توانند پس از ۶ ماهگی - زمانی که نوزادشان، از غذاهای کمکی استفاده می‌کند - روزه بگیرند.

این مادران باید هنگام سحر از شیر و مایعات استفاده کنند چرا که اگر آب کمی به بدن آنان برسد، حجم شیرشان کم می‌شود. علاوه بر این، به آنان توصیه می‌شود در طول روز نیز فعالیت‌های سنگین خود را کنار بگذارند تا میزان آب بدنشان ذخیره شود.

رژیم غذایی مادران شیرده باید از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین‌ها غنی باشد، وگرنه رشد کودک و سلامتی مادر به‌خطر می‌افتد. پس لازم است مادران مواد غذایی سرشار از آهن (گوشت و حبوبات)، کلسیم (شیر و لبنیات کم چرب) و سبزی و میوه استفاده کرده و از مصرف ادویه و سیر هنگام سحر - به علت بدبو کردن شیر - البته در صورتی که مادران دانستند روزهداری خودداری کنند. موجب کاهش شیر آنها می‌شود، نباید روزه بگیرند.

زنان باردار و روزه داری



زنان بارداری که دچار فشار خون مزمن یا حاملگی، دیابت یا بیماری‌های زمینهای هستند، نباید روزه بگیرند. کاهش قند خون در زنان بارداری که روزه می‌گیرند ممکن است موجب بیهوشی مادران شده و خون‌رسانی به جنین را مختل کند اما بروز این مشکلات برای تمامی زنان باردار و روزهدار قطعی نیست. در ۳ ماهه اول بارداری مادرانی که ویا دارند، میل به غذا نداشته، دچار حالت تهوع شدید، افت فشار و کمبود قند هستند و نباید روزه بگیرند.

روزهداری در ۳ ماهه دوم تأثیرات سونی بر جنین ندارد. اما در ۳ ماهه سوم به خاطر اینکه ۵۰ تا ۷۰ درصد انرژی جنین از گلوکز مادر تامین می‌شود، روزهداری سبب افزایش برداشت از ذخایر چربی و به دنبال آن افزایش ترکیبات کتونی در خون مادر می‌شود، این ترکیبات از طریق جفت وارد گردش خون جنین شده و به سیستم عصبی او آسیب می‌رساند، بنابراین روزهداری در این دوران توصیه نمی‌شود.

توصیه کارشناسان برای زنان باردار روزه دار این است که حتما با رعایت رژیم غذایی درست، در ایام ماه مبارک رمضان توجه داشته باشند. نکته اول اینکه باید مقدار کالری مورد نیاز آنها بر اساس وزن، قد و سن حاملگی‌شان توسط کارشناس تغذیه محاسبه شود. اگر مقدار این کالری با وعده‌های سحری، افطاری و شام و میان‌وعده‌های بین آن جور درآمد، می‌توانند با مشورت پزشک خود و در صورتی که زمینه بیماری خاصی نداشتند، روزه بگیرند.

علاوه بر این، رژیم غذایی برای زنان باردار سالم روزهدار باید به‌گونه‌ای باشد که پروتئین، سبزیجات، میوه‌ها و خوراکی‌های شیرین مفید و مغذی نظیر خرما - به‌ویژه در هنگام افطار و سحر - به میزان بیشتری در آن وجود داشته باشد.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان
بیمارستان بنت الهدی (س)

ماه برکت ز آسمان می آید

صوت خوش قرآن و اذان می آید
تبریک به مؤمنین

تبریک، بهار رمضان می آید





اعمال سحرهای ماه مبارک رمضان

اعمال سحرهای ماه مبارک رمضان و آن چند عمل است:

اول: سحری خوردن، و آن را ترک نکند گرچه به خوردن یک خرما یا خشک، یا نوشیدن شربت یا از آب باشد. و بهترین سحری ها سوپ یعنی قاروت و خرماست، و در خیر وارد شده: که خدا و فرشتگان صلوات می فرستند بر آنهایی که در سحرها استغفار می کنند، و سحری می خورند دوم: هنگام خوردن سحری سوره «آنا انزلناه» را بخواند، که هر که این سوره مبارکه را هنگام افطار کردن و سحری خوردن بخواند، در فاصله بین این دو زمان ثواب کسی را دارد که در راه خدا در خون خود غلطیده است.

کارهایی که در شب های ماه رمضان باید به جا آورد

با چیز پاکیزه و حلال و به دور از شبهات افطار نماید. و بهتر آن است که با خرما یا حلال افطار کند تا ثواب نمازش چهارصد برابر گردد. اگر با خرما، آب، رب، شیر، حلوا، نبات و با آب گرم، و یا هر کدام از این ها افطار کند، نیز خوب است.

روایت شده که حضرت امیر المومنین علی (علیه السلام) هر گاه می خواست افطار کند می گفت:

بسم الله: اللهم لك صمنا و علی رزقك افطرننا، فتقبل منا انك السميع العليم.

به نام خدا. خدایا برای تو روزه گرفتیم و به روزی تو افطار کردیم؛ پس از ما قبول کن، زیرا که تو شنوای دانایی

نکات تغذیه ای مهم در روزه داری



در طول افطاری تا سحری نیز رعایت دفعات غذا خوردن بسیار اهمیت دارد. وقتی ایام روزه داری با روزهای گرم و طولانی سال مصادف می شود، از آن جا که مدت زمان بین افطار و سحری کم است، دو وعده غذای اصلی (افطار و سحری) و یک میان وعده تا زمان قبل از خواب (مصرف میوه و نوشیدنی) توصیه می شود. البته در تمام ساعات ما بین افطار و سحری، نوشیدن مایعات به مقدار فراوان توصیه می گردد.

روش تغذیه و منش زندگی نیز از دیگر نکات بسیار با اهمیت هستند. شروع افطاری با آب گرم و خرما و عدم استفاده از مایعات سرد، همچنین عدم مصرف غذاهای سنگین مثل غذاهای چرب و سرخ کردنی همواره مورد توصیه است.

خوردن آهسته و جویدن کامل غذا، لذت بردن از غذا و دست کشیدن از صرف غذا هنگامی که کاملا سیر نشده ایم، همگی از توصیه های قابل توجه دین مبین اسلام و علم تغذیه است

مصرف غذاهای چرب و ادویه فراوان منجر به بروز مشکلات گوارشی و سلامتی و همچنین تشنگی شدید در طول روز می گردند

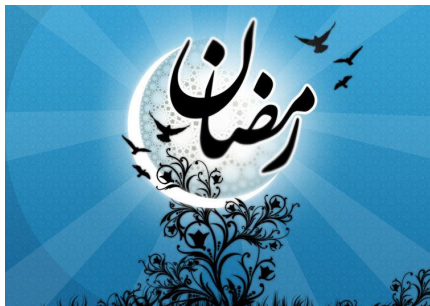
بعضی از روزه داران، بدون سحری روزه می گیرند که این امر موجب می شود نیازهای تغذیه ای آنها تأمین نشود و در نتیجه ی کمبود بیش از حد انرژی و سوخت ناقص چربی ها، ترکیبات کتونی در بدن آنها ایجاد گردد که منجر به ایجاد بوی بد دهان، سردرد و دردهای عضلانی می شود.

حذف وعده سحری سبب پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) می شود که منجر به کاهش یادگیری، بی حوصلگی و خستگی می شود. بنابراین مصرف سحری برای همه روزه داران به خصوص نوجوانان در حال رشد ضروری است. و سحری باید شامل یک وعده غذای کامل برای هر فرد باشد، زیرا در طول روز بدن به پروتئین نیازمند است که می توان با قرار دادن گوشت، برنج، حبوبات و سبزیجات در سحری پروتئین های مورد نیاز بدن را تأمین کرد.

اگر در ماه مبارک رمضان دچار **یبوست** هستید، می توانید از خورشتهای ملین مثل **خورشت لوبو** و دیگر خورشتهای سبزی دار استفاده کنید

خوردن انواع سبزی های خام و پخته و میوه های خیسباده مانند آلو و انجیر به بهبود این وضعیت کمک می کند.

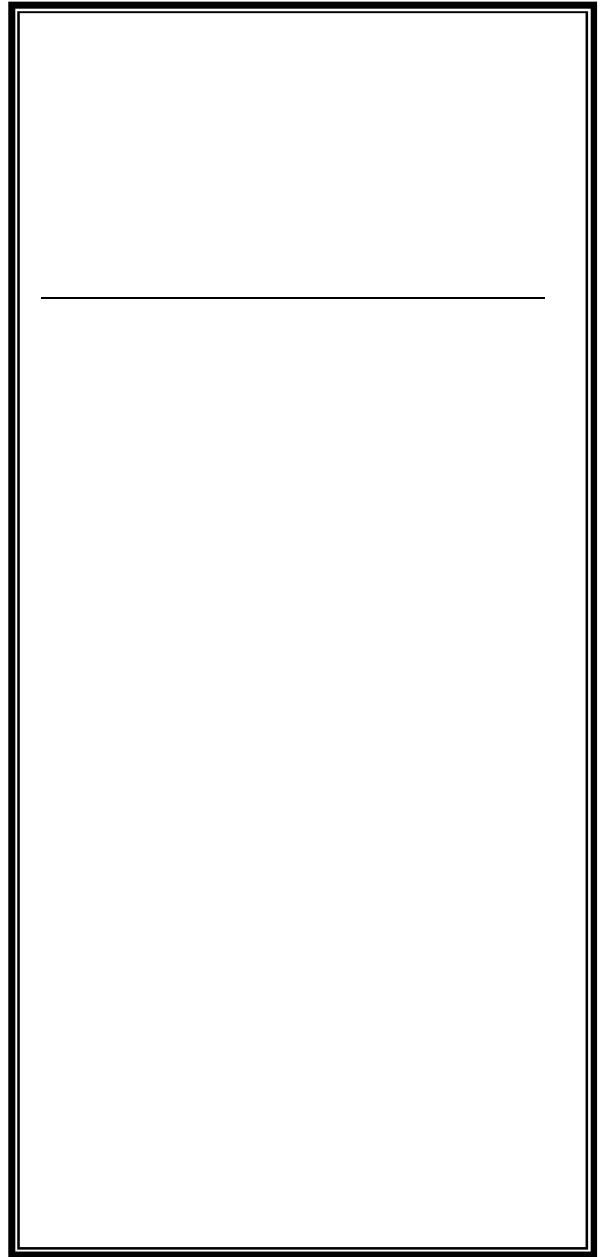
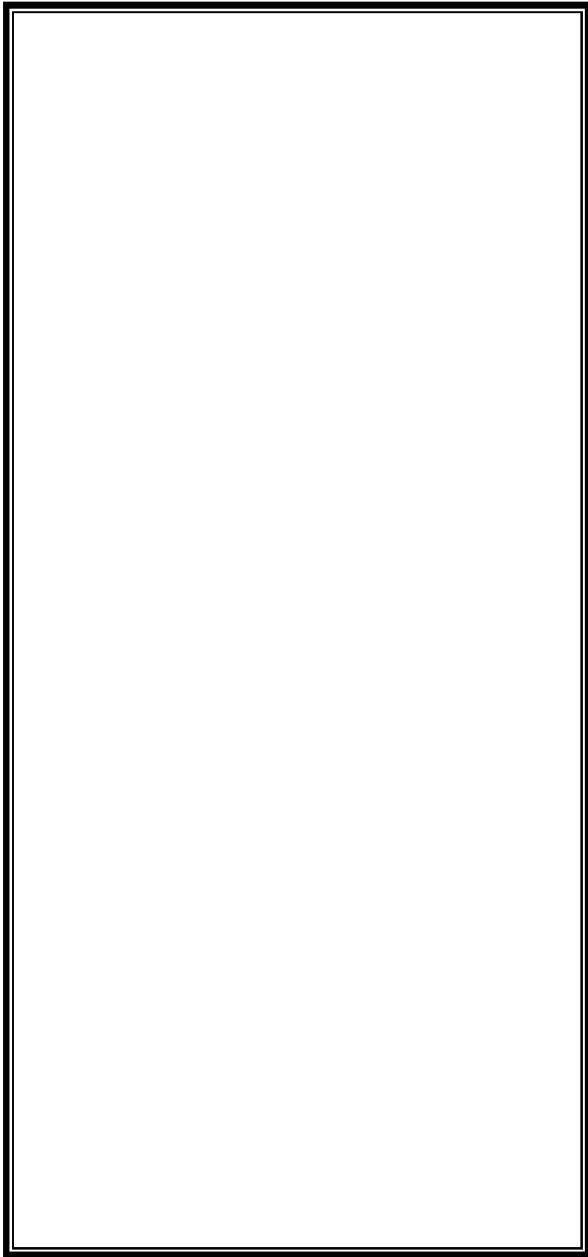
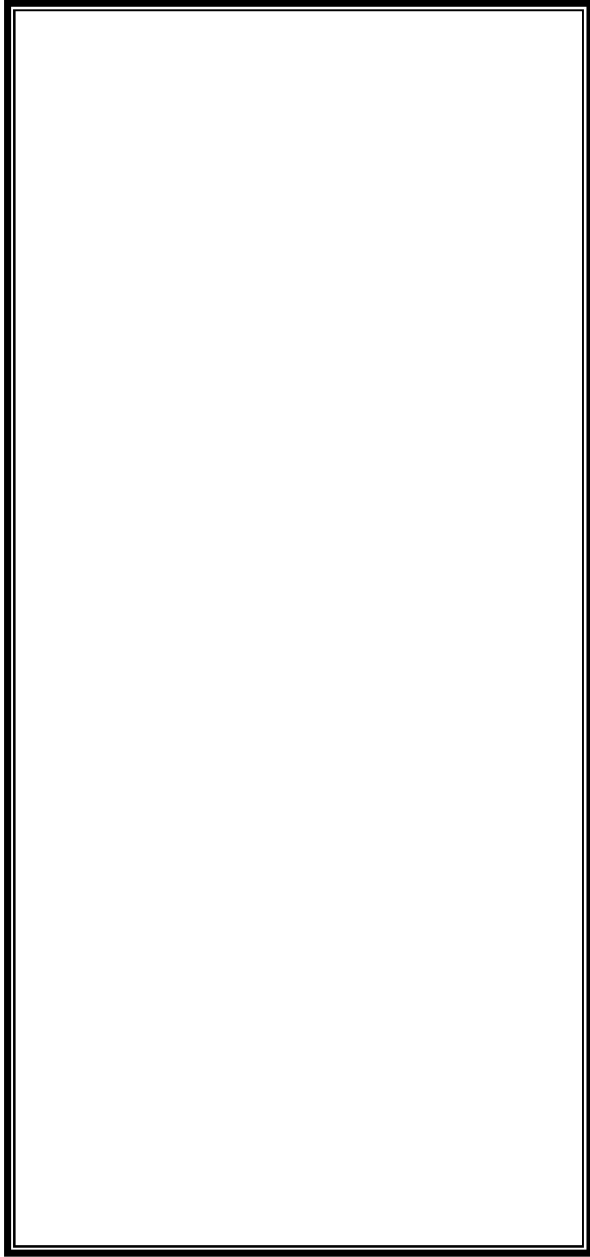
مصرف روغن زیتون به همراه سالاد نیز در پیشگیری از یبوست مؤثر است. خوردن چای پر رنگ، قهوه و کاکائو موجب پیدایش حالت یبوست می شود. مصرف آب کافی برای رفع یبوست و دفع سموم و مواد زائد بدن و انجام واکنش های بیولوژیکی داخل بدن مفید است.

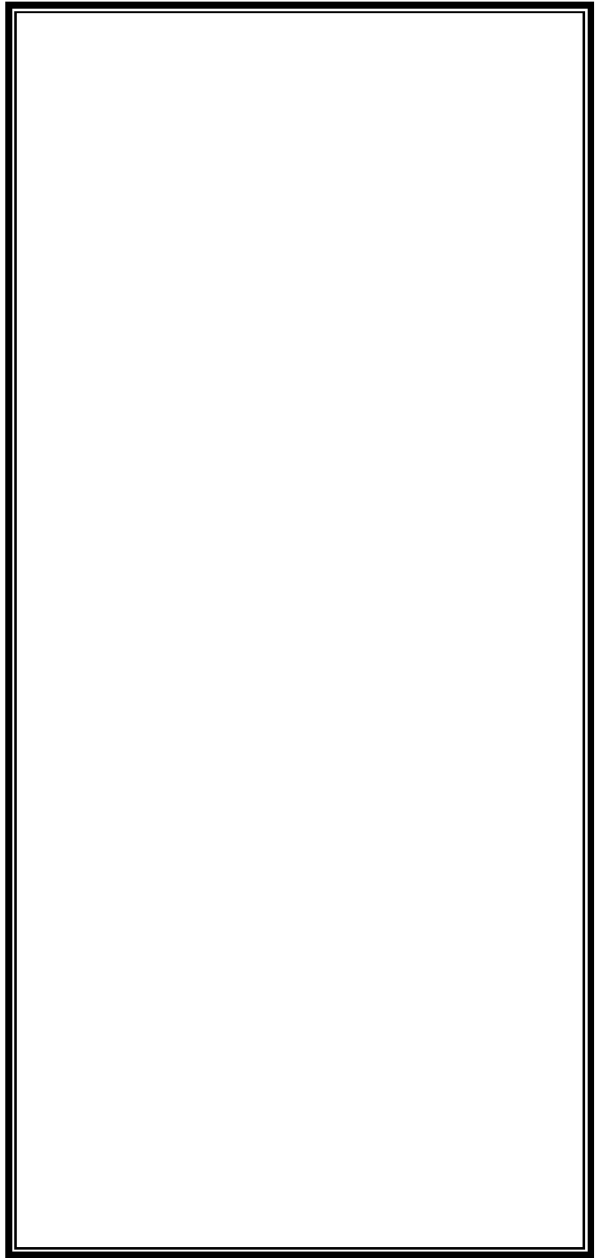
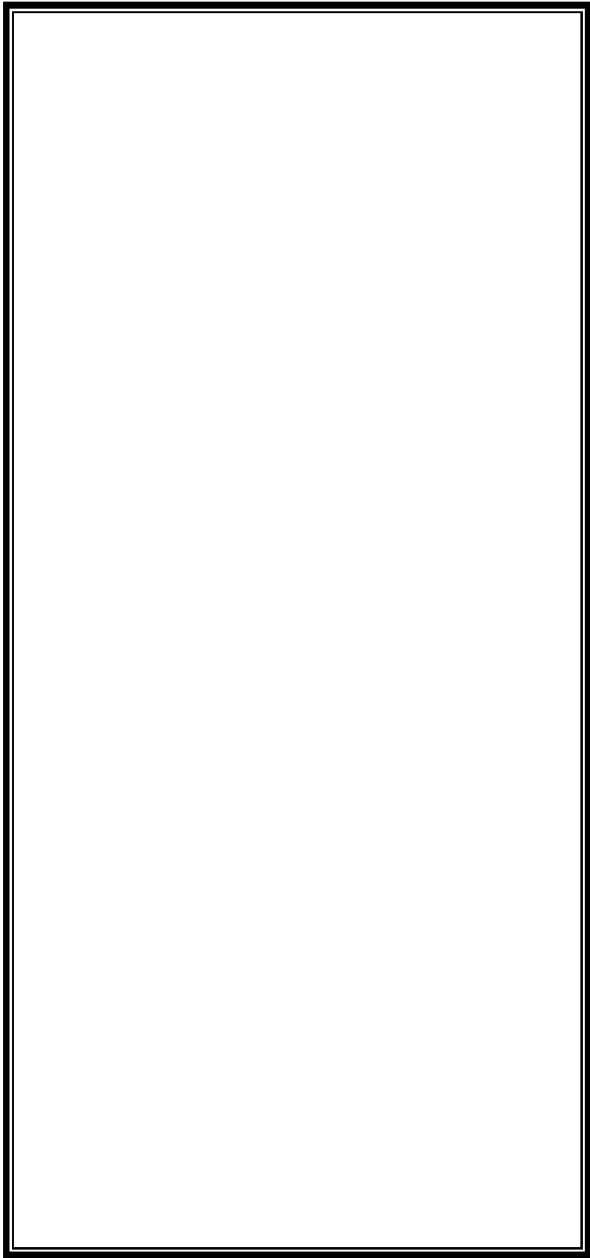
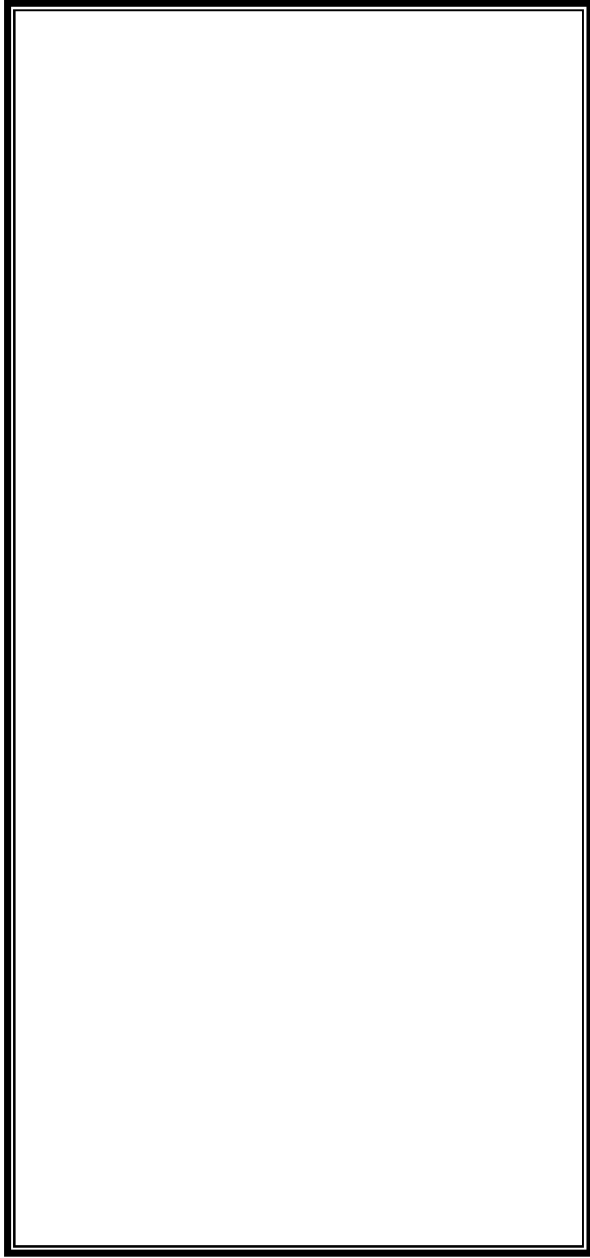


تیپه و تنظیم: غزاله جاویدی مقدم

کارشناس علوم آزمایشگاهی

تیرماه ۱۳۹۲







دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

خراسان