

RAMAZAN ORUCU VE GEBELİK HASTA BİLGİLENDİRMESİ



MUTLU, HUZURLU VE SAĞLIKLI BİR RAMAZAN DİLERİZ!



Shahawy S, Al Kassab L, Rattani A. Ramadan Fasting and Pregnancy: An Evidence-Based Guide for the Obstetrician. Am J Obstet Gynecol. 2023 Mar 18:S0002-9378(23)00169-2. doi: 10.1016/j.ajog.2023.03.023.

Hazırlayan
Doç. Dr. Rauf Melekoğlu

Gebelikte açlık güvenli midir?

Ramazan ayında gebe iken oruç tutmaya bağlı aç kalmanın gebelik üzerine etkileri ile ilişkili tıbbi araştırmalardan elde edilen sonuçlar farklılıklar içermektedir...

Ramazandaki açlık...

- Muhtemelen erken doğum riski üzerine ve bebeğin doğum ağırlığı üzerine etkisi bulunmamaktadır.
- Fetusların kalp hızı ve amniyotik sıvı seviyeleri üzerine etki ederek bazı gebelik testlerinin (NST, biyofizik profili gibi doğum öncesi fetal iyilik hali testleri) sonuçlarını etkileyebilir.
- Bazı çalışmalarda ileri sürüldüğü gibi uzun dönem olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkili olabilir.
- Bazı hastalarda artan yorgunluk, kusma, baş dönmesi, baş ağrısı, halsizlik ve dehidratasyon gibi semptomlar oluşturabilmektedir.
- Günlerin daha sıcak ve uzun olduğu yaz dönemine denk gelen Ramazan aylarında riskler ve zorluklar daha yüksek olabilir.

Gebelikte oruç tutmanın genel olarak güvenliliği ve uzun vadede bebekler üzerindeki etkilerini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Gebeyken oruç tutabilir miyim?

- Özellikle gebeliğinize eşlik eden tıbbi hastalıklarınız mevcut ise, oruç tutmanın sizin için güvenli olup olmadığını belirlemek için doktorunuzla oruç tutma konusu üzerinde görüşme yapabilirsiniz.
- Müslüman gebe kadınlar birçok durumda Ramazan ayında oruç tutmaktan dini olarak muaf olabilmekte ve orucu erteleme (kaza etme) hakkına sahip olabilmektedir. Oruç muafiyetleri hakkında veya gebeyken Ramazan ayını oruç dışındaki diğer ibadet ve önerilerle yaşamının yolları hakkında daha fazla bilgi almak için güvenilir dini kaynaklara danışabilirsiniz.

Gebeyken Ramazan ayı orucumu tutmayı tercih edersem, olabildiğince sağlıklı kalmak için ne yapabilirim?

- Doktorunuza haber verin ve düzenli olarak kontrollerinize devam edin.
- Güvenli oruç için sağlıklı beslenme, egzersiz ve uyku alışkanlıkları sürdürülmeli. Diyetisyenden bireysel danışmanlık almak bu süreçte yardımcı olabilir.
- Sahur ve iftarda lifli besinler, kepekli tahıllar, meyveler, sebzeler ve protein açısından zengin sağlıklı ve doyurucu yiyecekler yiyin.
- Oruca başlamadan önce ve orucu tamamladıktan sonra bol su ve sıvı gıdalar tüketin.
- Potansiyel olarak bağımlılık yaptığı, dehidratasyona neden olduğu ve oruç tutmayı zorlaştırabilen baş ağrıları gibi yoksunluk belirtilerine yol açabileceği için kafeinden kaçınılması önerilir.
- Oruç saatlerinde yorucu aktivitelerden kaçının ve sakin kalın.
- Oruç tutmadığınız zamanlarda ise aktif kalın ve egzersiz yapın.
- Sık sık dinlenin ve vücudunuzu dinleyin.
- Uykunuzu yeterince almaya öncelik verin.

Aşağıdakileri hissederseniz orucunuzu sonlandırmalı ve doktorunuza başvurmalısınız:

- Ciddi yorgunluk, baş dönmesi, sersemleme veya bilinç bulanıklığı.
- Şiddetli baş ağrısı.
- Kasılmalar, karın ağrısı, vajinal kanama, süyunuzun gelmesi veya bebeğinizin hareketlerinde azalma.

