

## هل يجوز للمرضعة أن تفتقر؟ وهل تناول التمر يضر المرأة الحامل؟



إعداد - عبد الرحمن سعيد وعهود النقبي

في سؤال الفتوى الدينية، يجب على هذا التساؤل مجلس الإمارات للإفتاء الشرعي، حيث أوضح أنه إذا كان الصوم يشق على المرضع أو يضر بولدها، فإنها تفتقر وتقضي ولا فدية عليها؛ لقول النبي ﷺ: «إن الله تعالى وضع عن «المُسَافِرِ شَطْرَ الصَّلَاةِ وَالصِّيَامِ، وَعَنِ الْحَامِلِ أَوْ الْمُرْضِعِ الصَّوْمِ».

وأكد أن قطرة العين لا تُفسد الصوم، إلا إذا وصل شيء منها إلى الحلق أثناء الصيام فيجب القضاء، وينبغي التشاور مع الطبيب المختص في الاقتصار على استعمالها ليلاً إن أمكن.

أما يتعلق بالجانب الطبي، حول تناول التمر من قبل الحامل، فيؤكد المختصون أن التمر يتميز باحتوائه على العديد من العناصر الغذائية، كالمعادن، مثل: الفسفور، والكالسيوم، والمغنيسيوم، ويُذكر أن التمر ونواته يُعدّان غنيين بمضادات الأكسدة، مثل: الفينولات، والكاروتينات، ومن الجدير بالذكر أن التمر يُعدُّ مصدراً للفولات، الذي يساعد على التقليل من

نسبة حدوث عيوب خلقية عند الولادة، كذلك فإنه مصدر جيد لفيتامين ك، الذي يساعد على نمو الهيكل العظمي للجنين، كما أنه يحسن من عمل كل من العضلات والأعصاب، والحديد الذي يساعد تناول مصادره بشكل جيد على تحسين مستويات طاقة الجسم، والتقليل من خطر الإصابة بفقر الدم، وهو أيضاً مصدر جيد للبوتاسيوم، الذي يسهم في خفض مستوى ضغط الدم، ويُعدُّ غنياً أيضاً بالألياف الغذائية، التي تساعد على حركة الجهاز الهضمي، وبالتالي التقليل من الإمساك المرتبط بالحمل، كما يحتوي على العفص، الذي له دور في انقباض العضلات في عنق الرحم.

بالرغم من ذلك يُعدّ التمر آمناً للتناول من قبل الحامل والمرضع في حال تناوله بالكميات الطبيعية الموجودة في الطعام، ولكن لا توجد العديد من المعلومات الكافية لمعرفة إذا ما كان تناول كميات كبيرة جداً من التمر آمناً، لذا فإنه ينصح للحامل بالالتزام بالكميات المعروفة في الطعام فقط.

وتزداد المخاوف لدى المرأة الحامل في شهر رمضان، حيث يشيع عند بعضهم أن استخدام التمر للحامل في الأشهر الأولى قد يكون ضاراً لها، إلا أنه لا توجد أي أدلة علمية تبين هذا الضرر خلال تناول التمر في الشهور الأولى، أو حتى المتوسطة، أو الأخيرة من الحمل، فلا تُوجد معلومات كافية حول إذا ما كان تناول التمر بكميات كبيرة آمناً، لذا فإنه ينصح بالالتزام بالكميات المعروفة في الطعام، ويمكن استشارة الطبيب قبل تناول التمر في الأشهر الأولى من الحمل.