

Ramadan tijdens zwangerschap en borstvoeding (versie 29 mei 2015)

Ramadan is de belangrijkste maand in de islamitische kalender. Vasten tussen zonsopgang en zonsondergang is voorgeschreven voor iedere gezonde moslim. Kinderen, zieken en zwangeren zijn vrijgesteld.

Het WKZ Geboortecentrum respecteert uw wens te vasten. Echter het medisch verloskundig advies is om tijdens de zwangerschap geen maaltijden over te slaan, dus niet te vasten.

Dit advies baseren we op wetenschappelijke literatuur.

Veel mensen die vasten ervaren in meer of mindere mate: hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, flauwvallen of andere gezondheidsklachten.

Bij vastende zwangeren vinden deze gevolgen sneller en zwaarder plaats. Dit heeft te maken dat de zwangere ook voedsel/energie nodig heeft voor haar ongeboren kind.

Uit recent onderzoek blijkt dat vasten ook (langere termijn) negatieve gezondheidseffecten op het kind kan hebben, dat in de baarmoeder zat terwijl de moeder vastte. Dit zijn onder andere

- Lager geboortegewicht.
- Slechtere schoolresultaten.
- Slechtere algemene gezondheid, wat toeneemt met de leeftijd (grotere kans op suikerziekte, hoge bloeddruk, en hart- en vaatziekten).

Indien u er toch voor kiest te vasten, zijn hier een aantal adviezen:

- Vertel uw plan te vasten aan de verloskundige, liefst een maand voor Ramadan. Zodat zij u kan informeren en adviseren.
- Bij het breken van de vast; eet een volwaardige voeding, voldoende en gevarieerd.
- Voldoende drinken (2 liter per dag) water, thee, groentesap. Groentesoep en Harira zijn voedzaam en geven extra vocht.
- Eet complexe koolhydraten (essentiële brandstof voor moeder en kind) zoals havermout, volkorenproducten, dadels en fruit.
- Koolhydraten uit suikers (snoep, koek) en verzadigde vetten (zoals gefrituurde voeding) zijn af te raden.
- Beweeg voldoende, zoals buiten wandelen
- Voldoende rust
- Activiteiten, zoals werk overdag voor zover mogelijk aanpassen

Bij hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, flauwvallen ect. Is ons advies: stop met vasten.

Voorgeschreven medicatie dient ten alle tijden ingenomen te worden.

Als u uw kind minder voelt bewegen of als u gezondheidsklachten krijgt, neem contact op met uw verloskundige!

Vasten bij borstvoeding

Door te vasten verandert de samenstelling van de moedermelk (verlaagde concentratie zink, magnesium en kalium), ook kan de hoeveelheid moedermelk

minder worden. Borstvoedende vrouwen die vasten ervaren eerder uitdrogingsverschijnselen, zoals hoofdpijn, flauwvallen en vermoeidheid.

Advies:

Niet vasten als u uw kind volledige borstvoeding geeft en de baby is jonger dan 6 maanden

Kiest u voor vasten:

- Laat uw kind zoveel mogelijk 's avonds en 's nachts aan de borst drinken
- U kunt 's nachts extra kolven om dit overdag aan uw kindje te geven
- Indien uw kind ouder is dan 6 maanden, dan kunt u overdag ook vast voedsel geven
- Indien u flesvoeding bijgeeft, dan kan de borstvoeding terug lopen.
- Indien u twijfelt of uw baby voldoende binnen krijgt dan kunt u naar het wekelijks inloopspreekuur van het consultatiebureau om uw kindje te laten wegen
- Houd uw urine in de gaten, is deze erg geconcentreerd, dan krijgt u te weinig vocht binnen.
- Luister goed naar u eigen lichaam en kijk goed naar uw baby, twijfelt u over uw of de gezondheid van uw kindje neem contact op met uw huisarts of consultatiebureau

Heeft u moeite met bepaalde onderzoeken? U kunt altijd bij ons terecht voor advies waarbij we zoveel mogelijk rekening houden met uw wensen.

Bronvermelding:

MCN Am J Health beliefs and practices of Muslim women during Ramadan. Matern Child

Nurs. 2011

Almond D, Mazumder B. Health capital and the prenatal environment: the effect of Ramadan

observance during pregnancy. Am Econ J Appl Econ 2011

Bajaj S, South Asian consensus statement on women's health and Ramadan. Indian J

Endocrinol Metab 2012

V Ewijk R Long-term health effects on the next generation of Ramadan fasting during pregnancy J of Health

Econ Journal 2014

Almond D, Mazumder B, Van Ewijk R, In Utero Ramadan Exposure and Children's Academic Performance

Contact:

UVC

Tel:088-7556444