

LE RAMADAN ET LA GROSSESSE



Le Ramadan est le mois sacré des musulmans, basé sur le calendrier lunaire, pendant lequel un jeûne est requis du lever au coucher du soleil.

Le Ramadan fait partie des 5 piliers de l'Islam et a pour but d'enseigner l'auto discipline, la maîtrise de soi, la générosité, la dévotion à Dieu et l'auto réflexion.

Les règles du jeûne

- Durée de 29-30 jours;
- Au Canada, le jeûne dure entre 15-18 heures;
- Interdiction de manger et de boire du lever au coucher du soleil.;
- 2 repas par jour;
- Le bris du jeûne se fait après le coucher du soleil et consiste en une célébration et des prières;
- En cas de bris du Ramadan, les jours non jeûnés doivent être repris plus tard;
- Fidyah : consiste à offrir deux repas par jour à une personne dans le besoin pendant 30 jours.

Faire le jeûne ou non?

Avant d'entamer le jeûne, il est important de considérer les points suivants:

1. La période du Ramadan.

Si le Ramadan est durant l'été, la période de jeûne est plus longue et la chaleur augmente le risque de déshydratation.

2. Poids de la mère.

Avoir de bonnes réserves assurera que le bébé reçoive suffisamment de nutriments pour sa croissance durant cette période

3. Santé de la mère.

Si la santé de la mère est mauvaise, elle met à risque la vie du fœtus et la sienne.

4. Le stade de la grossesse.

- 1er Trimestre:

Développement du placenta et des organes vitaux du fœtus.

Présente des conditions qui peuvent limiter les apports alimentaires, p. ex., nausées, vomissements, brûlures d'estomac, etc.

- 2e trimestre:

Augmentation du volume sanguin.

- 3e trimestre:

Le fœtus prend 65 % de son poids total.

Période de croissance intense, requiert beaucoup

d'énergie, la mère peut ressentir une très grande fatigue.

Recommandations

Il est déconseillé de faire le jeûne dans les cas de :

- Fatigue, étourdissement
- Vomissement
- Diabète de grossesse
- Pré-éclampsie
- Risque de petit poids à la naissance
- Durant l'allaitement

Le matin – Suhoor

- Essentiel pour bien commencer la journée;
- Permet d'alimenter le fœtus tout au long de la journée;
- Conseil: s'assurer de se lever suffisamment tôt (avant le lever du soleil) pour ne pas manquer ce repas.

	Aliments
Énergie	Produits céréaliers de farine de blé entier (p. ex. pain brun), avoine, orge, riz brun, huile d'olive, beurre
Protéines	Lait, œufs, fèves, pois, lentilles et noix
Fibres	Légumes et fruits séchés

Le soir – Iftar

- Bris du jeûne: des aliments riches en sucre que l'organisme peut rapidement utiliser pour avoir de l'énergie.
- Des fruits frais ou séchés, p. ex., les dattes;
- Le lait ;
- Souper 4 groupes du Guide alimentaire canadien;
- Le lait;
- L'agneau, volaille, poisson, œuf;
- L'avoine, riz brun;
- Des fruits et légumes;
- Des légumineuses; la lentille et les fèves.

LE RAMADAN ET LA GROSSESSE



Quoi surveiller?

Symptômes	Signes	Recommandations
Déshydratation chez la mère	Une urine jaune foncé, sensation d'être assoiffée, des étourdissements, des maux de tête, la bouche et la peau sèches, de la fatigue, un manque de concentration, des nausées, de la constipation ou une infection urinaire.	Consommer beaucoup de liquides autres que le café ou le thé pendant les périodes où cela est permis.
Diminution de la croissance du fœtus	Gain de poids insuffisant ou absent. Un pauvre gain de poids indique que le jeûne n'est pas adéquat et que les besoins nutritionnels ne sont pas comblés durant les quelques heures où il est permis de manger.	Prendre régulièrement leur poids à la maison spécialement si quelques semaines espacent les rendez-vous chez le médecin. Prendre une routine de repas habituelle.
Contractions ou des douleurs chez la mère	Contractions prématurées souvent liées au jeûne durant la grossesse.	Contactez le médecin traitant immédiatement.
Autre	Les mouvements du bébé sont moins nombreux que d'habitude.	Prendre une boisson glacée et s'allonger sur le côté gauche pendant 20 minutes pour voir si le bébé bouge. Sinon contactez le médecin traitant immédiatement.

Alimentation durant le jeûne:

Aliments	À favoriser	À éviter	Pourquoi?
Amuse-bouche ou plat principal	Les aliments grillés ou cuits au four.	Les aliments frits	Les aliments qui contiennent plus de gras ralentissent la digestion.
Dessert et sucrerie	Les aliments à base de lait ou les fruits frais ou secs.	Les aliments qui contiennent beaucoup de sucre tels que les gâteaux et biscuits.	Les aliments riches en sucre peuvent contribuer à un pauvre contrôle de la glycémie.
Boisson	Favoriser le lait, l'eau ou le jus de fruit frais.	Les boissons avec de la caféine telles que le thé, le café ou le coca.	Les boissons contenant de la caféine contribuent à la perte de liquide.

Conseils pratiques durant la grossesse!

- Préparer le repas du matin en avance;
- Prendre la multivitamine prénatale au Suhoor;
- Avoir des noix ou fruits séchés disponibles;
- Ajuster les horaires de travail pour prendre du repos;
- Prendre plusieurs petit repas en soirée entre les sessions de prières;
- Ne pas sauter les repas;
- Se lever durant la nuit pour boire;
- Dormir tôt afin de pouvoir se lever pour le Suhoor;
- Éviter les sorties non essentielles;
- Dormir au moins 8 heures par jour, faire une sieste vers midi;
- Encourager la mère à aller voir un médecin si elle ressent des maux de tête intenses, des étourdissements, ou des évanouissements;
- Demander l'avis de son Iman.

L'allaitement durant le Ramadan:

- Regarder l'urine du bébé et le nombre de couches utilisées par jour;
- S'assurer de prendre le poids du bébé durant le Ramadan;
- Allaiter souvent afin de s'assurer de garantir une bonne quantité de lait maternel;
- Stimuler le sein souvent, au moins 8 à 12 fois pour assurer la production du lait;
- Respecter la fréquence d'allaitement et être alerte aux signes de faim de bébé;

Consultez une diététiste en cas de doute! Posez vos questions à l'équipe de Nourrir la vie.

Nourrir la vie
LA RÉVISION EN NUTRITION PRÉNATALE, DE LA GROSSESSE AU NOURRISSEAU

