

Zwanger tijdens de Ramadan, wel of niet vasten

We begrijpen dat de keuze om al dan niet te vasten lastig is omdat de Ramadan een belangrijke periode is, zowel vanuit religieus alsook sociaal opzicht. We willen je vragen om voor jezelf een goede afweging te maken.

Hoewel onderzoek naar de gevolgen van vasten op de zwangerschap nog in volle gang zijn, blijkt dat er voor zowel de zwangere als het (ongeboren) kind wel degelijk risico's aan verbonden zijn. Het vasten veroorzaakt bij moeder vaak klachten als **“moehheid, misselijkheid, hoofdpijn en verlies van energie”** en kan op korte en lange termijn invloed hebben op de **ontwikkeling van je kindje**. Het kan zorgen voor een lager geboortegewicht van je kindje en de placentagroei beïnvloeden wat op de lange termijn gevolgen heeft voor de gezondheid van je kind. Zowel een lager placentagewicht als een lager geboortegewicht verhogen het risico op ziektes (hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten) in het latere leven.

Daarnaast speelt de langdurigheid van het vasten en de lange tijdsduur van het vasten zoals nu begin van de zomer (ongeveer 17 uur) natuurlijk ook mee. Deze laatste belangrijke factor van de tijdsduur van het vasten wordt in veel onderzoeken niet meegenomen.

Vaak horen we vrouwen zeggen zich gewoon goed voelen en er gewoon even doorheen moeten; het hoort bij het vasten. Maar vergeet niet dat je zwanger bent en dat het signaal dat je je niet lekker voelt niet voor niets is en zowel op jezelf als je kind betrekking kan hebben.

Om deze redenen is ons advies **niet** mee te doen aan de ramadan, maar uiteindelijk kan alleen jij als zwangere de juiste afweging maken. Of het verstandig is om in jouw unieke situatie te vasten of niet is je eigen keuze en je eigen recht om te beslissen wat goed is voor jezelf en je kind.

Heb je twijfels over het wel of niet meedoen aan het vasten? Je kunt altijd bij ons terecht voor advies waarbij we zoveel mogelijk rekening houden met jouw wensen en je kunnen ondersteunen als je besluit wel te vasten.

<http://aziemafatima.com/category/zwangerschap/>

https://www.researchgate.net/publication/265792720_Ramadan_fasting_and_newborn's_birth_weight_in_pregnant_Muslim_women_in_The_Netherlands

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6059869/>