کیا حمل کے دوران روزہ رکھنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے؟

<"xml encoding="UTF-8?>

کیا حمل کے دوران روزہ رکھنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے؟

روزے رکھنے سے پہلے کن باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے
حاملہ خواتین کے لئے رمضان کا مہینہ ہمیشہ سخت ہوتا ہے ۔ کیونکہ حمل کی تبدیلیوں کے ساتھ روزہ رکھنا ذرا مشکل کام ہوتا ہے، ایسے میں پھر اگر روزے نہ رکھیں جائیں تو اس کی شرمندگی الگ محسوس ہوتی ہے۔ اس کے لئے حاملہ خواتین پریشان ہی رہتی ہیں کہ اس سلسلے میں ان کے لئے کوئی چھوٹ ہے یا نہیں ؟ رمضان کے حوالے سے اللہ تعالیٰ نے حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کا خاص طور پر تو ذکر نہیں کیا لیکن قران کی آیات میں ان الفاظ میں اجازت دی ہے۔ ” جو لوگ بیمار یا سفر میں ہیں انھیں بعد میں روزے رکھ لینے چاہیے“(القرآن)
اس کے بعد اب فیصلہ حاملہ خواتین کے اپنے ہاتھ میں آجاتا ہے کہ کیا ان کی صحت اس قابل ہے کہ روزہ رکھنے سے انھیں یا ان کے ہونے والے بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اگر انھیں یہ لگے کہ روزہ رکھ کر بھی ان کا دن آرام سے گزر سکتا ہے تو پھر روزہ رکھنے میں کوئی حرج یا ممانعت نہیں ہے۔ لیکن پھر بھی یہاں ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ وہ کیا صورتیں ہو سکتی ہیں جن میں روزہ رکھا یا چھوڑا جا سکتا ہے۔

روزے رکھنے سے پہلے کن باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے؟
یہاں کچھ طریقے بتائے جارہے ہیں جن کی مدد سے حاملہ خواتین خود صحیح فیصلہ کر سکتی ہیں۔ یہ بات قابل غور ہے کہ ان باتوں کا طب کے شعبے یا اسلامی قوانین سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

1۔ اپنی صحت کا اچھی طرح جائزہ لیں کیونکہ آپ کی صحت آپ کو خود بتادے گی کہ آپ روزہ رکھنے کے لئے کتنی فٹ ہیں؟ آپ کے لئے ان تمام علامات کا جاننا ضروری ہے جب آپ اچھا محسوس نہیں کرتے ۔ جیسے صبح کے وقت طبیعت نڈھال ہونا، متلاہٹ، کمزوری ،کچھ کھانے کا دل چاہنا اور اس کے علاوہ حمل کی دوسری علامات جو عام طور پرابتدائی تین ماہ میں ہوتی ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کوئی علامت محسوس کرتی ہیں تو بہتر ہو گا کہ آپ روزہ چھوڑ دیں۔

2۔ اگر آپ خود کو صحیح بھی محسوس کرتی ہیں تو جب بھی اگر کسی شک میں مبتلا ہیں کہ کہیں روزہ رکھ کر طبیعت بگڑ نہ جائے تو پھراپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔ عام طور پر ڈاکٹر حاملہ خاتون اور بچے کی صحت کے پیش نظر روزہ رکھنے کے حق میں نہیں ہوتے۔ کیونکہ حاملہ خواتین میں توانائی اور جسم میں پانی کی کمی ہونا صحیح نہیں ۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر کیونکہ آپ کی اندرونی کیفیت کو سمجھتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ اپنی ڈاکٹر کی بات سنی جائے اور روزہ چھوڑنے یا نہ چھوڑنے کا فیصلہ کیا جائے۔

3۔اگر آپ کی ڈاکٹر آپ کو کسی خطرے سے آگاہ کرتی ہے تو اس کی بات پر ضروردھیان دیں روزہ آپ کے لئے کسی

بھی طرح مشکل نہیں ہونا چاہئے۔ کیونکہ یہ صرف آپ کی جان کا سوال نہیں بلکہ آپ سے ایک اور زندگی بھی جڑی ہوئی ہے۔ اگر آپ ذرا بھی جسم میں پانی کی کمی یا سانس لینے میں دشواری محسوس کریں تو فوراً روزہ توڑ دیں اور پانی اور کھجور لیں۔ کیونکہ یہ علامات ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کے بچے کے لئے آکسیجن کی یا پانی کی کی ہو رہی ہے۔

4۔ اگر آپ کو روزہ رکھنے سے اپنی اور اپنے بچے کی زندگی کو خطرے کا ایک فیصد بھی ڈر ہو توبہتر ہوگا کہ آپ روزہ نہ رکھیں ۔ کیونکہ بچے کی جان کی حفاظت آپ ہی کر سکتی ہیں کوئی دوسرا نہیں۔

5۔ گرم موسم میں ضرور احتیاط کریں کیونکہ ایسے موسم میں سارا دن بھوکا اور پیاسارہنا واقعی مشکل ہو سکتا ہے خاص طور پر جب کہ آپ حاملہ ہیں۔ اس لئے بہتر ہوگا کہ اپنی صحت کا خیال کرتے ہوئے کسی قسم کا خطرہ مول لینے کے بجائے روزہ چھوڑ دیا جائے اور بچے کی پیدائش کے بعد اپنی سہولت کے حساب سے یہ روزے پورے کر لیں۔

6۔ رمضان اور حمل کا مسئلہ آپ کے لئے پریشان کن نہیں ہونا چاہیئے کیونکہ روزہ رکھنے یا نہ رکھنے کا فیصلہ آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہوتا ہے۔ جسے آپ اپنی صحت کو مدنظر رکھ کر کرتے ہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ یہ احتیاط صرف وقتی ہے اور حمل سے فارغ ہو جانے کے بعد آپ کو چھوڑے ہوئے روزے رکھنے ہیں۔ لہٰذا اپنے قضاء کئے ہوئے روزوں کا حساب رکھیں اور جب بھی موقع ہو انھیں ادا کرلیں، یہ رعایت آپ کو اللہ کی طرف سے ملی ہے جس سے آپ فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

7۔ کچھ مہینے ایسے ہوتے ہیں جس میں بچے کی نشونما تیزی سے ہورہی ہوتی ہے اس وقت ایک وقت کی بھی خوراک کا بریک بچے کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے ، ایسے میں روزہ رکھنا ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لئے خطرہ بن سکتا ہے۔

8۔ کچھ خواتین کو حمل کے دوران پیشاب کی نالی کا انفیکشن ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے پانی کا چھوڑنا ان کے لئے اور ان کی صحت کے لئے صحیح نہیں رہتا تو وہ بھی احتیاط کریں