

214222 - هل أوصى الشرع بأطعمة معينة ، للحفاظ على صحة المرأة الحامل ؟

السؤال

هل هناك أي أطعمة وصى بها الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - للحفاظ على صحة المرأة الحامل ، وجنبها - إن شاء الله تعالى - ؟

الإجابة المفصلة

لا نعلم شيئاً في الأحاديث الصحيحة وصى به النبي صلى الله عليه وسلم من الأطعمة أو الأشربة للحامل أو النساء ، ومعرفة ذلك مرده إلى أهل الاختصاص من الأطباء وعلماء الأغذية .

وقد روى في هذا الباب جملة من الأحاديث الواهية التي لا تثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم ، فمن ذلك : ما رواه أبو يعلى (455) عن علي بن أبي طالب، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أطعمو نساءكم الأولاد الرطب ، فإن لم يكن رطب فالثمر ، وليس من السجَر أكرم على الله من سجَر نزلت تحتها مريم بنت عمران) . قال ابن كثير رحمه الله في تفسيره (5/199): "هذا حديث منكر جداً" انتهى .

وروى الخطيب في "تاريخ بغداد" (9/336) عن سلمة بن قيس ، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أطعمو نساءكم في نفاسهن الثمر ، فإنه من كان طعامها في نفاسها الثمر ، خرج ولدتها ذلك خليماً ، فإنه كان طعام مريم حين ولد عيسى ، ولو علم الله طعاماً هو خير لها من الثمر : أطعمها إياها) . قال الشيخ الألباني رحمه الله ، في "السلسلة الضعيفة" (234) : "موضوع" .

وروى أبو نعيم في "الطب" (459) عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما للنساء عندي شفاء مثل الرطب ، ولا للمريض مثل العسل) . والحديث في إسناده علي بن عروة ، قال ابن حبان: كان يضع الحديث ، وكذبه صالح جزرة وغيره . ينظر : "ميزان الاعتدال" (3/145) . وأورده الشيخ الألباني في "الضعيفة" (264) وقال : "موضوع" .

وروى ابن سمعون في "أهاليه" (ص 239) عن شهر بن حوشب ، عن أبي أمامة الباهلي ، رضي الله عنه ، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أطعمو نساءكم الرطب) ، قالوا: يا رسول الله ، ليس في كل حين يكون الرطب ، قال: فتمر ، قالوا: يا رسول الله ، كُلُ الثمر طيب ، فَأَيُ الثمر خَيْر؟ قال: (إِنْ خَيْرَ تَمَرَاكُمُ الْبَزْنِي ، يُدْخِلُ الشَفَاءَ ، وَيُخْرِجُ الدَّاءَ ، لَدَاءَ فِيهِ ، أَشْبَعُهُ لِلْجَائِعِ ، وَأَدْقَأَهُ لِلْمَقْزُورِ) . وشهر بن حوشب ضعيف الحديث ، وأورد حديثه هذا الألباني في "الضعيفة" (260) وضعفه .

على أنه قد ثبت عن غير واحد من السلف الوصية بالرطب للنساء ؛ فروى ابن أبي شيبة (5/60) بسند صحيح عن إبراهيم النخعي قال: "كانوا يسْتَحْبُون لِلنِّسَاءِ الرَّطَبَ" .

وروى الفضل بن دكين في كتاب "الصلاوة" (ص 129) عن الربيع بن خثيم ، قال: "ما لِلنِّسَاءِ عِنْدِي دَوَاءٌ مُثْلُ الرَّطَبِ" .
وينظر : "فتح الباري" لابن حجر ، رحمه الله (9/477) .

والظاهر أن قول من قال بذلك من السلف : إنما هو مبني على التجربة والعادة ، وقد أفادت البحوث الطبية أن الرطب يحتوي على مادة قابضة للرحم ، تقوي عضلات الرحم ، فتساعد على الولادة ، كما أنها تقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة .

وكذلك فإنه يحتوي على نسبة عالية من السكريات البسيطة السهلة الهضم ، وهي مصدر أساسى للطاقة ، مهم ومفيد للعضلات ، وخاصة عضلة الرحم التي تقوم بعمل كبير أثناء الولادة .
ولا أنسع للحامل وجنينها من تحري أكل الحلال ، والبعد عن الحرام والشبهات ، فلتتجهد المرأة وزوجها في ذلك .
والله أعلم .