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

السؤال

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

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

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

وقد رُوى في هذا الباب جملة من الأحاديث الواهية التي لا تثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم ، فمن ذلك :

ما رواه أبو يعلى (455) عَنْ عَلِيّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (أَطْعِمُوا نِسَاءَكُمُ الْوُلَّدَ الرُّطَبَ ، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ رُطَبٌ فَالتَّمْرُ ، وَلَيْسَ مِنَ الشَّجَرِ أَكْرَمُ عَلَى اللَّهِ مِنْ شَجَرَةٍ نَزَلَتْ تَحْتَهَا مَرْيَمُ بِنْتُ عِمْرَانَ) . قال ابن كثير رحمه الله في تفسيره (5/ 199): " هَذَا حَدِيثٌ مُنْكَرٌ جِدًّا " انتهى .

وروى الخطيب في "تاريخ بغداد" (9/ 336) عَنْ سَلَمَةَ بْنِ قَيْسٍ ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (أَطْعِمُوا نِسَاءَكُمْ فِي نِفَاسِهِنَّ التَّمْرَ، فَإِنَّهُ مَنْ كَانَ طَعَامُهَا فِي نِفَاسِهَا التَّمْرُ ، خَرَجَ وَلَدُهَا ذَلِكَ حَلِيمًا، فَإِنَّهُ كَانَ طَعَامَ مَرْيَمَ حِينَ وَلَدَتْ عِيسَى، وَلَوْ عَلِمَ اللَّهُ طَعَامًا هُوَ خَيْرٌ لَهَا مِنَ التَّمْرِ : أَطْعَمَهَا إِيَّاهُ) . قال الشيخ الألباني رحمه الله ، في " السلسلة الضعيفة" (234) : " موضوع " .

وروى أبو نعيم في "الطب" (459) عَن أَبِي هُرَيرة، قال: قال رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسلَّم: (ما للنفساء 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 "أماليه" (ص 239) عَنْ شَهْرِ بْنِ حَوْشَبٍ ، عَنْ أَبِي أُمَامَةَ الْبَاهِلِيُّ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (أَطْعِمُوا نُفَسَاءَكُمُ الرُّطَبَ) ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَيْسَ فِي كُلِّ حِينٍ يَكُونُ الرُّطَبُ ، قَالَ: فَتَمْرٌ ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ ، كُلُّ التَّمْرِ طَيِّبٌ، فَأَيُّ التَّمْرِ خَيْرٌ؟ قَالَ: (إِنَّ خَيْرَ تَمَرَاتِكُمْ الْبَرْنِيُّ ، يُدْخِلُ الشِّفَاءَ ، وَيُخْرِجُ الدَّاءَ ، لا دَاءَ فِيهِ ، أَشْبَعُهُ لِلْجَائِعِ ، وَأَدْفَأُهُ لِلْمَقْرُورِ).

وشهر بن حوشب ضعيف الحديث ، وأورد حديثه هذا الألباني في "الضعيفة" (260) وضعفه .

على أنه قد ثبت عن غير واحد من السلف الوصاية بالرطب للنفساء ؛ فروى ابن أبي شيبة (5/ 60) بسند صحيح عَنْ إِبْرَاهِيمَ النخعي قَالَ: " كَانُوا يَسْتَحِبُّونَ لِلنُّفَسَاءِ الرُّطَبَ " .

وروى الفضل بن دكين في كتاب "الصلاة" (ص 129) عَنِ الرَّبِيعِ بْنِ خُثَيْمٍ ، قَالَ: " مَا لِلنُّفَسَاءِ عِنْدِي دَوَاءٌ مِثْلُ الرُّطَبِ " .

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 أساسي للطاقة ، مهم ومفيد للعضلات ، وخاصة عضلة الرحم التي تقوم بعمل كبير أثناء الولادة .

ولا أنفع للحامل وجنينها من تحري أكل الحلال ، والبعد عن الحرام والشبهات ، فلتجتهد المرأة وزجها في ذلك .

والله أعلم .