214222 - ¿Se recomienda en el Islam alguna comida en particular para mantener saludable a la mujer particularmente durante el embarazo?

Pregunta

¿Existe alguna comida en particular que el Noble Mensajero (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) haya recomendado para mantener saludable a una mujer y a su niño durante el embarazo, si Dios quiere?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Nosotros no tenemos conocimiento sobre ningún reporte auténtico que sugiera que el Profeta (que las bendiciones y la paz de Dios estén con él) recomendara alguna comida o bebida en particular para mujeres durante el embarazo o para madres primerizas. Las consultas de este tipo deberían ser remitidas a especialistas en el campo, como doctores y nutricionistas.

Existen numerosos reportes débiles registrados con respecto a este tema, y no se puede demostrar que provengan del Profeta (que las bendiciones y la paz de Dios estén con él). Por ejemplo:

Abu Ya'la (455) registró que 'Ali Ibn Tálib dijo: "El Mensajero de Dios (que las bendiciones y la paz de Dios estén con él) dijo: "Alimenten a sus mujeres durante el embarazo con dátiles frescos; si no hay dátiles frescos, entonces dátiles secos, porque no hay árbol más querido por Dios que el árbol bajo el cual María permaneció".

Ibn Kazir (que Dios tenga misericordia de él) dijo en su Tafsir (5/199): "Este es un reporte rechazable". Fin de la cita.

Al-Játib registró en Tarij Baghdad (9/336) que Salamah Ibn Qais dijo: "El Mensajero de Dios (que

las bendiciones y la paz de Dios estén con él) dijo: “Alimenten a sus mujeres con dátiles durante su sangrado post parto, y el hijo de cualquier mujer que coma dátiles durante estos días será paciente porque esa fue la comida de María cuando ella dio a luz a Jesús. Si Dios conociera algún alimento que fuera mejor para ella que los dátiles, Él se lo habría dado en su lugar”.

El shéij Al-Albani (que Dios tenga misericordia de él) dijo en As-Sílsilah ad-Da’ífah (234): “Este reporte es inventado”.

Abu Nu’áim registró en At-Tíbb (459) que Abu Hurairah dijo: “El Mensajero de Dios (que las bendiciones y la paz de Dios estén con él) dijo: “En mi opinión, no existe ningún remedio para la mujer en su sangrado post parto como los dátiles, y no existe ningún remedio para aquel que esté enfermo, como la miel”.

La cadena de transmisión de este reporte incluye ‘Ali ibn ‘Urwah. Ibn Hibban dijo de él: “Solía inventar reportes”. Sálih Yazarah y otros declararon que era un mentiroso. Ver Mizán al-I’tidál (3/145). También fue registrado por el shéij Al-Albáni en ad-Da’ifah (264), y dijo: “Es inventado”.

Ibn Sam’un registró en Al-Amáli (p. 239) de Sháhr Ibn Hawshab que Abu Umámah al-Báhili (que Dios esté complacido con ambos) dijo: “El Mensajero de Dios (que las bendiciones y la paz de Dios estén con él) dijo: “Denle de comer dátiles frescos a sus mujeres durante el sangrado post parto”. Ellos dijeron: “Oh Mensajero de Dios… los dátiles frescos no están disponibles todo el tiempo”. Él respondió: “Entonces dátiles secos”. Ellos dijeron: “Oh Mensajero de Dios, todos los dátiles secos están buenos, pero ¿cuáles son los mejores dátiles secos?”. Él dijo: “Los mejores de sus dátiles secos son al-barni; estos traen sanación y expulsan la enfermedad, no existe enfermedad en ellos, satisfacen mejor a aquel que está hambriento y calientan al que tiene frío”.

El reporte de Shahr Ibn Hawshab es débil. Este reporte suyo fue registrado por al-Albáni en ad-Da’ifah (260), y está clasificado como una fuente débil.

Sin embargo, fue comprobado por más de una de las primeras generaciones que es recomendable para las mujeres con sangrado post parto comer dátiles frescos. Ibn Shaybah (5/60) registró con una cadena de transmisión auténtica que Ibrahím an-Naja’i dijo: “Ellos solían recomendarle a las

mujeres durante el sangrado post parto, comer dátiles".

Al-Fadl Ibn Dakin registró en su libro as-Saláh (p.129) que Ar-Rabi' Ibn Juzaim dijo: "En mi opinión, no existe ningún remedio para las mujeres durante el sagrado post parto como los dátiles frescos". Ver: Fath al-Bári por Ibn Hajar (que Dios tenga misericordia de él), 9/477.

La opinión sobre este tema de las primeras generaciones está basada en la experiencia y la costumbre. Parece ser el caso de que investigaciones médicas posteriores han determinado que el dátil fresco contiene una substancia que contrae el útero y fortalece sus músculos, ayuda con el parto y reduce la cantidad de sangrado que ocurre después de este.

De manera similar, también contienen una alta cantidad de azúcares simples que son digeridos fácilmente, lo cual es una fuente de energía necesaria y beneficiosa para los músculos, especialmente los del útero, los cuales tienen un papel importante durante el parto.

Sin embargo, no existe nada más beneficioso para una mujer y su niño durante el embarazo que comer cosas permitidas y mantenerse alejada de lo prohibido y de las comidas dudosas, así que la mujer y su esposo deberían realmente hacer eso.

Dios sabe más.