

سلسله مباحث سبک زندگی اسلامی

بارداری هفته به هفته

توصیه‌های معنوی و پزشکی برای تولد فرزندی زیبا و باهوش

نویسنده: اکبر شعبانی

ناشر: وفائی

ویراستار: رامین باباگل زاده

طراح: رنجبران

نوبت: اول / ۱۳۹۴

چاپخانه: قدس

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۴-۹۷۷-۰۷۹-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد.

دفتر قم:

خیابان معلم - مجتمع ناشران طبقه دوم - پلاک ۲۳۵

همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۸۲۸۴ - تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۱۷۴۲

سرشناسه: شعبانی، اکبر، ۱۳۶۲

عنوان و نام پدید آورنده: بارداری هفته به هفته

شعبانی، اکبر

مشخصات ناشر: قم: انتشارات وفائی، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۳۰ صفحه

شابک: ۸۳۰۰۰ ریال ۶-۷۹-۹۷۷-۹۶۴-۹۷۸ ISBN

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع بارداری

موضوع: بارداری، تأثیر تغذیه

رده بندی کنگرد

RG / ۵۲۵ / ۷ش / ۲۱۳۹۴

رده بندی دیویی:

۶۱۸ / ۲۴

کتابشناسی ملی: ۲۸۷۲۶۷۵



فهرست

۱۷.....	مقدمه.....
۲۲.....	آزمایش‌های پس از بارداری.....
۲۲.....	۱. واکسن سه‌گانه.....
۲۳.....	۲. آزمایش RH.....
۲۴.....	۳. آزمایش تالاسمی.....

فصل اول: برنامه‌های معنوی برای کسانی که فرزندان نمی‌شوند. ۲۵

۲۶.....	توصیه‌های معنوی فرزندان شدن.....
۲۶.....	۱. دعای امام علی علیه السلام
۲۷.....	۲. امام حسن علیه السلام
۲۷.....	۳. امام سجاد علیه السلام
۲۸.....	۴. امام باقر علیه السلام
۲۹.....	۵. امام صادق علیه السلام
۲۹.....	۶. استغفار از گناهان.....
۳۰.....	۷. آیه «وَذَا التَّوْنِ».....
۳۰.....	۸. دستورالعمل امام باقر علیه السلام
۳۱.....	۹. انگشتر فیروزه.....
۳۲.....	۱۰. آب نیسان.....
۳۳.....	۱۱. برنامه غذایی.....
۳۳.....	بحث پزشکی.....
۳۴.....	۱۲) توسل به امام رضا علیه السلام

۱۳. توسل به امام زمان علیه السلام ۳۵

فصل دوم: دختر می خواهید یا پسر ؟ ۳۷

توصیه های معنوی برای پسر دار شدن ۳۸

دستور العمل اول ۳۸

دستور العمل دوم ۳۹

دستور العمل سوم ۴۰

دستور العمل چهارم ۴۰

دستور العمل پنجم ۴۱

سوره ملشم ۴۱

ده تورات پزشکی جهت پسر شدن نوزاد ۴۲

علامت پسر بودن زاده ۴۳

رژیم غذایی زن حامله برای پسرزایی ۴۳

به دنیا آوردن دختر یا پسر به میل خود ۴۴

دستورات پزشکی جهت دختر شدن نوزاد ۴۹

رژیم غذایی زن حامله برای دختر زایی ۴۹

علامت دختر بودن نوزاد ۵۰

فصل سوم: شروع بارداری ۵۱

عوامل خطر ساز برای حاملگی ۵۲

تخمک گذاری و زمان آن ۵۵

روش ساده برای تشخیص تخمک گذاری ۵۶

نشانه های بارداری ۵۷

شروع بارداری ۶۰

توصیه هایی به زنان باردار ۶۰

بهداشت جنسی در بارداری ۶۲

نکات مربوط به دوره های خاص ۶۸

توصیه به مادران باردار ۷۱

باورهای نادرست در دوران بارداری ۷۳

فصل چهارم: تغذیه زن باردار برای سلامت و زیبایی نوزاد..... ۷۹

- مواد غذایی لازم جهت تغذیه مادر..... ۸۱
- تغذیه زن باردار..... ۸۲
- چند توصیه سودمند در تغذیه زن باردار..... ۸۳
- تغذیه مادر در دوران بارداری برای زیبایی کودک..... ۸۴
۱. گلابی..... ۸۴
۲. خربزه با پنیر..... ۸۴
۳. کُنْدَر..... ۸۴
- ۴..... ۸۵
۵. غذاهایی که برای کبد مادر مفید است..... ۸۵
۶. هلو..... ۸۵
۷. آب دریا..... ۸۶
۸. سبزیجات..... ۸۶
- رهنمودهایی که باعث افزایش شش جنین می شود..... ۸۶
۱. کُنْدَر خوردن..... ۸۶
۲. شیر خوردن..... ۸۶
۳. ۳۰ راه ساده برای افزایش بهره هوش کودک..... ۸۷
- در هنگام بارداری:..... ۸۷
- در شش ماهه نخست پس از تولد:..... ۸۸
- از شش ماهگی تا یک سالگی کودک:..... ۸۸
- دوران یک تا دو سالگی کودک:..... ۸۹
- رهنمودهایی که باعث خوش اخلاقی، بردباری و قوی شدن کودک می شود:..... ۹۰
۱. خوردن به..... ۹۰
۲. خوردن کُنْدَر..... ۹۱
۳. خوردن گلابی..... ۹۱
- رهنمودی که باعث بردباری و پاک شدن کودک می شود..... ۹۱
- خرمای تازه..... ۹۱
- رطب و فرایند زایمان..... ۹۲
- رهنمودهایی که باعث درشت استخوانی و قوی شدن کودک می شود..... ۹۵

۱. خوردن گوشت با تخم مرغ ۹۵
۲. خوردن قاروت (سویق) ۹۵
- چگونه نوزاد سالم‌تری داشته باشیم؟ ۹۶
- پیش‌گیری از چپ شدن چشم نوزاد: ۹۶
- پیش‌گیری از لکنت زبان نوزاد: ۹۶
- پیش‌گیری از ماه‌گرفتگی نوزاد: ۹۷
- مشکی شدن موی سر نوزاد: ۹۷
- پریش شدن موی سر نوزاد: ۹۷
- طلایی شدن موی سر نوزاد: ۹۷
- شستن چشم نوزاد: ۹۸
- شستن چشم نوزاد: ۹۸
- خراش زدن پوست نوزاد: ۹۸

فصل پنجم: تغذیه‌های پرشکی دوران بارداری ۹۹

- بارداری، ویتامین‌ها و مواد معدنی ۱۰۰
- ویتامین A ۱۰۰
- ویتامین B ۱۰۱
- ویتامین C ۱۰۱
- ویتامین D ۱۰۲
- ویتامین E ۱۰۲
- کلسیم ۱۰۲
- آهن ۱۰۳
- اسیدفولیک ۱۰۳
- روی ۱۰۴
- نمک ۱۰۴
- توصیه‌های غذایی برای دوران بارداری ۱۰۵
- مراقبت‌های اولیه مادر در دوران بارداری ۱۰۷
- عواملی که سلامت مادر و جنین را به خطر می‌اندازد ۱۰۸
- توصیه‌هایی برای تغذیه، ورزش و کارهای منزل ۱۰۹
- مراجعه به پزشک و چکاپ ۱۱۰

- ۱۱۱..... توصیه‌های کلی دربارهٔ نه ماه بارداری
- ۱۱۲..... خوراک زن حامله
- ۱۱۴..... چیزهایی که برای زن حامله ضرر دارند.....

فصل ششم: ناراحتی‌های شایع دوران بارداری ۱۱۵

- ۱۱۶..... نقش تغذیه در کاهش عوارض دوران بارداری.....
۱. تهوع همراه با استفراغ یا بدون آن (سه‌ماهه اول)..... ۱۱۶.....
- ۱۱۷..... برای درمان با این ناراحتی، راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:.....
۲. تکرر ادرار (سه‌ماهه اول و سوم)..... ۱۱۸.....
۳. خستگی و خواب‌آلودگی (سه‌ماهه اول)..... ۱۱۸.....
۴. یبوست (سه‌ماهه اول، دوم، سوم)..... ۱۱۸.....
- چه باید کرد؟..... ۱۱۸.....
۵. تنگی نفس (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۱۹.....
- راه‌کارهای درمانی برای تنگی نفس:..... ۱۱۹.....
۶. زیاد شدن ترشحات مهبل (سه‌ماهه اول، دوم و سوم)..... ۱۲۰.....
۷. گرفتگی عضلات پا (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۲۰.....
۸. کمردرد و پشت‌درد (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۲۱.....
- درمان عارضه..... ۱۲۱.....
۹. واریس (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۲۱.....
- درد و ناراحتی ناشی از واریس را می‌توان با روش‌های زیر درمان کرد:..... ۱۲۱.....
۱۰. درد کشالهٔ ران (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۲۲.....
۱۱. بی‌خوابی (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۲۲.....
- راه‌حل‌های این عارضه:..... ۱۲۲.....
۱۲. سوزش سردل (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۲۳.....
- برای رفع این عارضه، توجه به نکات زیر مفید است..... ۱۲۳.....
۱۳. خارش پوست شکم (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۲۴.....
۱۴. احساس ضعف و سستی..... ۱۲۴.....
۱۵. ویاړ..... ۱۲۵.....
۱۶. فشار خون..... ۱۲۵.....
- چه باید کرد؟..... ۱۲۵.....

۱۲۶. بواسیر ۱۲۶
۱۲۶. چه باید کرد؟ ۱۲۶
۱۲۶. علل کم‌خوابی و درمان‌های آن ۱۲۶
۱۲۷. چگونه می‌توانم خواب راحتی داشته باشم؟ ۱۲۷
۱۳۰. علائم خطر در بارداری ۱۳۰

فصل هفتم: تغییرات مادر و جنین در دوران بارداری ۱۳۳

۱۳۴. حالات سه ماه اول بارداری زنان ۱۳۴
۱۳۴. ماه اول؛ ماه حیات ۱۳۴
۱۳۵. ماه دوم؛ ماه چهره ۱۳۵
۱۳۶. ماه سوم؛ ماه راه‌های صوتی ۱۳۶
۱۳۶. حالات سه ماه دوم بارداری زنان ۱۳۶
۱۳۶. ماه چهارم؛ ماه پیش ۱۳۶
۱۳۷. ماه پنجم؛ ماه حرکت ۱۳۷
۱۳۷. ماه ششم؛ ماه عضلات ۱۳۷
۱۳۸. حالات سه ماه سوم بارداری زنان ۱۳۸
۱۳۸. ماه هفتم؛ ماه اعصاب ۱۳۸
۱۳۹. ماه هشتم؛ ماه زیبایی ۱۳۹
۱۳۹. ماه نهم؛ ماه تولد ۱۳۹

فصل هشتم: برنامه‌های معنوی دوران بارداری ۱۴۱

۱۴۲. توصیه‌های مربوط به هر ماه بارداری ۱۴۲
۱۴۳. ماه اول: ۱۴۳
۱۴۳. ماه دوم: ۱۴۳
۱۴۴. ماه سوم: ۱۴۴
۱۴۴. ماه چهارم: ۱۴۴
۱۴۴. ماه پنجم: ۱۴۴
۱۴۵. ماه ششم: ۱۴۵
۱۴۵. ماه هفتم: ۱۴۵
۱۴۵. ماه هشتم: ۱۴۵

- ماه نهم: ۱۴۶
توصیه‌های کلی در دوران بارداری ۱۴۶

فصل نهم: وضع حمل ۱۴۹

- تعیین حدود و تاریخ احتمالی زایمان در زن‌های باردار ۱۵۰
آثار نزدیک شدن زایمان ۱۵۱
عواملی که سبب زایمان سخت می‌شوند ۱۵۲
عواملی که سبب نازایی می‌شوند: ۱۵۴
ضروری‌های عموئزارین ۱۵۵
برنامه‌های معنوی برای آسان شدن زایمان طبیعی ۱۵۷
۱. نوشتن اسمای اصحاب کهف ۱۵۷
۲. دستورالعمل امام باقر علیه السلام ۱۵۸
۳. دستورالعمل امام باقر علیه السلام ۱۵۹
۴. دستورالعمل دوم امام باقر علیه السلام ۱۵۹
۵. به همراه داشتن سوره آل عمران ۱۶۰
۶. خواندن سوره انشقاق ۱۶۰
۷. آماده‌سازی روانی مادر ۱۶۱
۸. ورزش ۱۶۱
وضع حمل ۱۶۱
مراحل زایمان ۱۶۳
تولد نوزاد ۱۶۴
وضع حمل آسان ۱۶۵
زایمان راحت ۱۶۷
دستورات وضع حمل ۱۶۸
تغذیه پس از زایمان ۱۶۹
افسردگی پس از زایمان ۱۶۹
چه باید کرد؟ ۱۷۲
۱. اقدامات اولیه ۱۷۳

۲. درمان‌های روان‌شناختی..... ۱۷۳

۳. درمان‌های حمایتی..... ۱۷۳

فصل دهم: سیره معصومان علیهم‌السلام در بدو تولد فرزندان... ۱۷۷

۱. نام‌گذاری کودکان..... ۱۷۸

الف) از نام‌های اهل بیت علیهم‌السلام انتخاب شود..... ۱۷۹

ب) از نام‌های پیامبران علیهم‌السلام باشد..... ۱۸۰

مورد تقدیس خداوند قرار می‌گیرد..... ۱۸۰

برکت نازل می‌شود..... ۱۸۰

ج) از نامایی نباشد که شایسته خداوندند..... ۱۸۱

د) م‌گذارد. پسر به اسم مبارک «محمد» تا هفت روز پس از تولد..... ۱۸۱

ثمرات ناه زیبای «حمد»..... ۱۸۱

جفا بر پیامبر شود..... ۱۸۱

از برکت نازل می‌شود..... ۱۸۲

روزی گسترده می‌شود..... ۱۸۲

ه) حاکی از عبودیت و پیوند اسرار خدا باشد..... ۱۸۲

بهترین نام‌ها برای پسران..... ۱۸۳

بهترین نام‌ها برای دختران..... ۱۸۳

۲. غسل دادن نوزاد..... ۱۸۳

درباره غسل نوزاد، چند نکته قابل توجه است:..... ۱۸۴

۳. کام‌برداشتن کودک..... ۱۸۴

۱. تربت کربلا..... ۱۸۵

۲. آب فرات..... ۱۸۶

۳. خرما..... ۱۸۶

۴. آب گرم..... ۱۸۷

۵. عسل..... ۱۸۷

عربان..... ۱۸۷

۴. گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد..... ۱۸۷

۵. عقیقه کردن برای نوزاد..... ۱۸۹

الف) گوسفند نر برای پسر و گوسفند ماده برای دختر قربانی شود..... ۱۸۹

- ب) روز هفتم باشد..... ۱۸۹
- عقیقه برای امام حسن علیه السلام..... ۱۹۰
- ج) بهتر است گوشت قربانی برای خوردن مؤمنان آماده شود..... ۱۹۰
- د) هنگام عقیقه، دعا بخوانند..... ۱۹۰
۶. تراشیدن سر و صدقه دادن برای او..... ۱۹۱
- حکمت تراشیدن..... ۱۹۱
۷. شستن نوزاد..... ۱۹۱

فصل یازدهم: تنذیه کودکان..... ۱۹۳

۱. تغذیه کودک با شیر مادر..... ۱۹۵
- شیر مادر، شیر آن..... ۱۹۵
- مدت شیردهی..... ۱۹۶
- زنی که برای شیر دادن کودک انتخاب می‌شود، مستحب است خصوصیات زیر را دارا باشد:..... ۱۹۷
- انتخاب چنین زنانی برای شش ماهگی کودک مکروه است:..... ۱۹۷
- برخی از اعجاز شیر مادر..... ۱۹۷
۲. سخت‌غذایی و بدغذا بودن کودکان..... ۲۰۱
- عوامل بی‌اشتهایی..... ۲۰۱
۱. رفتار والدین..... ۲۰۱
۲. بی‌اشتهای روانی..... ۲۰۱
- عوامل مؤثر در خوش‌اشتهایی کودک..... ۲۰۲
۱. شور و شوق در غذا خوردن..... ۲۰۲
۲. نظم..... ۲۰۲
۳. تنوع غذایی..... ۲۰۳
۴. توجه به ناهار کودک..... ۲۰۳
۵. توجه به غذای نیم‌روز..... ۲۰۳
۱۰. کلید اصلی در غذا خوردن کودکان..... ۲۰۴
۱. کنترل والدین بر نحوه و زمان غذا خوردن..... ۲۰۴
۲. فرصت انتخاب را به کودکان بدهید..... ۲۰۵
۳. به کودکان اصرار بیش از حد برای غذا خوردن نکنید..... ۲۰۵

۴. برنامه غذایی را از همان اوایل کودکی شروع کنید..... ۲۰۶
۵. منوی غذایی کودک را تغییر دهید..... ۲۰۶
۶. نوشیدنی‌های پرکالری را فراموش نکنید..... ۲۰۶
۷. شیرینی را به موقع استفاده کنید..... ۲۰۶
۸. غذا را پنهانی برای دوست داشتن قرار ندهید..... ۲۰۷
۹. کودکان همان کاری می‌کنند که شما انجام می‌دهید..... ۲۰۷
۱۰. زمان تلویزیون دیدن و استفاده از کامپیوتر را محدود کنید..... ۲۰۷

حاصل دوازدهم: الگوی رشد کودک از آغاز تولد تا یک سالگی..... ۲۰۹

- یک ماهگی..... ۲۱۰
- دو ماهگی..... ۲۱۰
- سه ماهگی..... ۲۱۱
- چهار ماهگی..... ۲۱۱
- پنج ماهگی..... ۲۱۱
- شش تا هفت ماهگی..... ۲۱۲
- هشت تا نه ماهگی..... ۲۱۲
- ده تا یازده ماهگی..... ۲۱۳
- دوازده ماهگی..... ۲۱۳
- کتاب نامه..... ۲۱۵
- یادداشت..... ۲۱۹

دیباجه

دغدغه‌های تحصیلی من در حوزه، درباره‌ی مسائلی نظیر: «مهارت‌های انتخاب هر»، «اخلاق خانواده»، «روان‌شناسی اسلامی»، «مهارت‌های تربیت کودک» و مانند این‌ها بود. به همین دلیل، به فراگیری تخصصی علوم حدیث متون شدم، تا از مجرای آن به دغدغه‌هایم پاسخ درخوری بدهم؛ روایات معصومان علیهم‌السلام برای من همچون سخن نهایی و راه‌کار اساسی برای رسیدن شیوه‌ی صحیح زندگی است، چراکه ایشان از سوی کسی سخن می‌گویند که بشر را آفریده و به تمام جوانب و ابعاد وجودی او آگاه است. در آیه ۷۹ سوره «یس» آمده: «وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ».

بعد از سفر مقام معظم رهبری - حفظه الله - به استان خراسان شمالی و سخنرانی معروف ایشان درباره‌ی «سبک زندگی اسلامی» بر آن شدم تا در این زمینه کار مناسبی انجام دهم و به مسائلی در این باره بپردازم. با این اقدام، هم می‌توانستم قدمی در راه اجرای فرامین ایشان بردارم و هم به دغدغه‌های اصلی خودم پاسخ دهم.

از موضوعات مرتبط با مسئله «سبک زندگی اسلامی»، مسائل مهم بارداری است؛ موضوعی که هیچ کس در اهمیت آن تردید ندارد.

پُر واضح است که دین اسلام دربارهٔ اموری که برای سعادت دنیوی و اخروی بشر لازم است، برنامه دارد؛ لذا از این موضوع مهم نیز غافل نشده و به طور مبسوط به آن پرداخته است. آیات قرآن و روایات ائمه اطهار علیهم السلام ما را در دستیابی به نظام یک پارچه‌ای از اخلاق زندگی کمک می‌کنند. بنابراین، محور اصلی مطالب این کتاب، قرآن و روایات معصومان علیهم السلام است.

شایان ذکر است، کتاب «بارداری، هفته به هفته» برای تمامی افراد جامعه (عموم مردم) تدوین شده است؛ از این رو، سادگی و بی‌تکلفی در نوشتار را سرلوحهٔ کار خود قرار داده تا همهٔ اقشار جامعه از این کتاب، بهرهٔ کافی را ببرند.

امیدوارم، خداوند متعال این سعی و تلاش، بپذیرد و آن را ذخیرهٔ قبر و قیامت قرار دهد!

اکبر شعبانی
زمستان ۳۹۱