

کودک زیبای من

مجموعه کامل سفارشات و دستورالعمل های معنوی، پزشکی و روانشناسی
قبل از بارداری تا پایان دوره شیردهی



عنوان و نام پدیدآور : سرشناسه
 قاسمی، اعظم، -
 کودکی زیبای من : مجموعه کامل سفارشات و دستورالعمل‌های معنوی، پزشکی، روانشناسی از قبل از بارداری تا پایان دوره شیردهی/ اعظم قاسمی،
 با همکاری گروه تحقیقاتی بوستان قرآن.

تهران: بوستان قرآن، ۱۳۸۹.

۲۸۸ ص:؛ مصور.

شابک 978-600-5485-28-8

فبا

کتابنامه.

آبستنی - مسائل متفرقه

آبستنی -- جنبه‌های مذهبی

آبستنی -- جنبه‌های ایمنی

مراقبت‌های پیش از زایمان

مراقبت‌های پس از زایمان

انتشارات بوستان قرآن

۱۳۸۹ ۲۳/۵/۹۷۵۲۵

۶۱/۷۲۲

۲۳۲۵۸۲۵

مشخصات نشر :

مشخصات ظاهری :

شابک :

وصفیت فهرست نویسی :

یادداشت :

موضوع :

موضوع :

موضوع :

موضوع :

موضوع :

شناسه افزوده :

رده بندی کنگره :

رده بندی دیویی :

شماره کتابشناسی ملی :



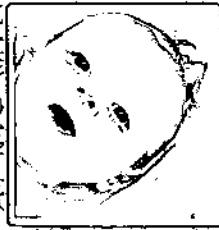


نام کتاب: کودک زیبای من
مؤلف: اعظم قاسمی
ناشر: انتشارات بوستان قرآن
ویراستاران: مریم قاسمی و معصومه قاسمی
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۰
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
چاپ: پاسدار اسلام
قیمت: ۶۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۸۵-۲۸-۸

مراکز بخش و فروش:

همسرا: ۰۹۱۲۳۸۰۹۱۸۲ و ۰۹۳۵۳۵۸۹۰۹۲
قم، آقای علی عابدینی همراهِ: ۰۹۱۲ ۵۵۲ ۱۵ ۴۲
تهران، اراد کتاب تلفن: ۶۶۴۸۲۲۴۶ و ۶۶۹۷۵۲۸۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کتبه حیدریه جو چاپ من، طرح روی جلد، و عنوان کتاب یا مکتوب به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ رای یا اسرار است. بوستان قرآن محفوظ است و محتسب چاپ میگردد تا بومی فراز میگرد.



فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۱۷

درمان ناتوانی جنسی مردان ۲۶

تأثیر میوه‌ها در درمان ناتوانی جنسی

..... ۲۶

اثر روغن زیتون همراه با عسل ۲۷

اثر مغز بادام و مغز تخم خربزه در

تقویت قوای جنسی ۲۷

اثر سویق همراه با روغن زیتون در

افزایش قوه باه ۲۷

الجیر تازه و خشک بخورید! ۲۷

اثر خوردن گوشت و تخم مرغ بر

افزایش توان جنسی ۲۸

در خربزه ده خاصیت جمع شده

است ۲۸

افزایش نیروی جنسی ۲۸

در پیاز سه خصلت وجود دارد .. ۲۹

خواص خرما ی برنی ۲۹

تأثیر خربزه در زیادی آب کمر و

افزایش نیروی جنسی ۲۹

فواید خوردن کدو با عدس ۳۰

راه‌های تقویت قوه جنسی در

مردان ۳۰

فصل اول:

انتخاب همسر شایسته

اهمیت گزینش همسر یک ۱۹

همسر شایسته انتخاب کنید! ۲۰

حساسیت انتخاب همسر در دین

اسلام ۲۰

توجه به محیط تربیتی همسر ۲۱

دوست دارید فرزندان شبیه چه

کسی باشد؟ ۲۱

علت شباهت نداشتن فرزند به پدر و

مادر ۲۲

فصل دوم:

مراقبت‌های قبل از بارداری

بخش اول:

عوامل تقویت کننده قوه باه

خوراکی‌های تقویت کننده قوای

جنسی ۲۵

اهمیت شرایط جسمانی زن و مرد در

لحظه آمیزش ۳۸

لزوم آماده سازی زن پیش از

آمیزش ۳۹

اهمیت آمادگی روحی زن ۳۹

خطرات دقت نکردن به زمان

آمیزش ۴۰

در آمیزش شتاب نکنید! ۴۱

اوقات مناسب و خوب برای

آمیزش ۴۲

اهمیت بازی کردن قبل از آمیزش. ۴۳

بهترین ساعت آمیزش ۴۳

اوقات نامناسب و بد برای

آمیزش ۴۴

زمان های مکروه برای جماع ۴۶

مستحب بودن آمیزش در شب اول

ماه رمضان ۴۶

نزدیکی در آخر ماه و خطر سقط

جنین ۴۶

کراهت نزدیکی و آمیزش در شب

چهارشنبه ۴۷

خطر بیماری صرع در اثر آمیزش در

این سه وقت ۴۷

آمیزش پیش از نه سالگی مکروه

است ۴۷

مکروهات لحظه آمیزش ۴۷

تأثیر حنا در ازدیاد قوای جنسی... ۳۱

شانه کردن موی سر و افزایش نیروی

جنسی..... ۳۱

رابطه بین استعمال بوی خوش و

افزایش توان آمیزش ۳۱

بخش دوم:

اعمال و دعا های لحظه آمیزش

ذکر خاص هنگام آمیزش ۳۲

اهمیت خواندن دو رکعت نماز در

شب زفاف ۳۳

دعای شب زفاف ۳۳

آداب شب ازدواج ۳۴

راه دور شدن از آمیزش شیطانی. ۳۴

ذکر شب زفاف ۳۵

چه کنیم که شیطان شریک نطفه

نگردد؟ ۳۵

ذکری که پناه کودک در آینده

است ۳۶

تعیین نام فرزند در لحظه آمیزش. ۳۶

تأثیر ذکر «بِنا مَـصُور» بر زیبایی

فرزند ۳۶

بخش سوم:

اهمیت وقت و زمان آمیزش

زمان شروع و خاتمه رابطه جنسی .. ۳۷

بخش پنجم:

نقش تغذیه در زیبایی و هوش فرزند

- تأثیر تغذیه بر زیبایی فرزند ۵۳
- خوردن گلابی در صبح شب زفاف ۵۴
- اثر روغن زیتون در زیبایی فرزند ۵۴
- تأثیر خوردن یک قاشق آب دریا ۵۵
- اثر مغز بادام و مغز تخمه خربزه ۵۵
- خوردن به، فرزند را زیبا می کند ۵۵
- توصیه به خوردن به ۵۶
- اثر خوردن به در هنگام آمیزش ۵۶
- اثر خوردن به در ناشتا ۵۶
- اثر خوردن سیب پیش از حاملگی ۵۶
- قاووت، فرزند را نیرومند می کند ۵۶
- تأثیر حالات روحی و جسمی ۵۶
- والدین در لحظه آمیزش بر زیبایی ۵۷
- اثر عطفه مسموم ۵۸

بخش ششم:

امراض و بیماری های مقاربتی

- اهمیت دادن آزمایش خون ۵۹
- بیماری سفلیس ۵۹
- بیماری سوزاک ۶۴
- نازایی زنان در اثر سوزاک ۶۵
- کوری نوزادی که مادرش مبتلا به ۶۵
- سوزاک است ۶۶
- ضعیف ترین بیماری مقاربتی ۶۷

روزهای ناساماناسب ماه برای

- آمیزش ۴۸
- کراهت آمیزش در اولین ساعات شب ۴۸
- کراهت نزدیکی کردن در حالت ۴۸
- خضاب ۴۸
- حساسیت دوران پر یود ۴۹
- خطرات آمیزش در حین عادت ۴۹
- ماهیان ۴۹
- چنین نوزادی دشمن اهل بیت ۵۰
- می شود! ۵۰
- کراهت آمیزش در زمان حیض و ۵۰
- احتلام ۵۰
- کراهت نزدیکی در حال حیض ۵۰

بخش چهارم:

مکان آمیزش

- اهمیت ایجاد مکان خلوت ۵۱
- کراهت آمیزش روی پشت بام و زیر ۵۱
- درخت ۵۱
- کراهت آمیزش در برابر خورشید ۵۲
- کراهت آمیزش در کشتی و رو به قبله ۵۲
- ۵۲
- حکم آمیزش در آب و حمام ۵۲
- نهی از انتخاب مکان شلوغ برای ۵۲
- آمیزش ۵۲

بخش هفتم:

نازایی

تعریف زوج نابارور ۶۹

فصل سوم:

مراقبت‌های دوران بارداری

بخش اول:

فضیلت و جایگاه مادران در دین اسلام

جایگاه مادران باردار در کلام

پیامبر ﷺ ۷۳

پاداشی برابر با پاداش مجاهدان در

راه حق ۷۳

جبران یک ناله مادرت را هم

نکرده‌ای! ۷۴

جایگاه رفیع مادران ۷۴

پاداش زن باردار از لحظه حمل تا

زمان وضع حمل ۷۵

جبران زحمات مادر غیر ممکن

است ۷۵

چنین زنی پاک از دنیا

می‌رود ۷۵

عظمت و بزرگی حق مادر ۷۶

بزرگی صبر زنان در برابر مردان .. ۷۶

حقوق مادر در کلام امام

سجاد علیّه السلام ۷۶

بخش دوم:

تعریف حاملگی

حاملگی چیست؟ ۷۷

بخش سوم:

دختر یا پسر از نظر دین اسلام

دختر، ریحانه است ۷۹

دختر، همانند گلی است ۷۹

تربیت دختر با ایمان؛ مانعی در برابر

آتش ۸۰

دختران مبارکند ۸۰

دختران را زشت بدانید ۸۰

محبت پیامبر خدا ﷺ نسبت به

دختران ۸۱

اهمیت سلامت جسمی ۸۱

بخش چهارم:

اقدامات جهت تعیین جنسیت فرزند

شش نکته مهم برای تعیین جنسیت

فرزند ۸۲

اهمیت زمان تخمک‌گذاری در تعیین

جنسیت فرزند ۸۳

عامل تعیین کننده جنسیت نطفه مرد

است ۸۳

رابطه زمان تخمک‌گذاری و جنسیت

جنین ۸۴

تشخیص جنسیت جنین در دوران

بارداری ۹۵

روش‌های سستی و غیر پزشکی

تشخیص جنسیت ۹۵

نشانه‌های پسر بودن جنین ۹۶

نشانه‌های دختر بودن جنین ۹۶

بخش پنجم:

نشانه‌ها و علامت‌های بارداری

علامت بارداری دو دسته هستند .. ۹۷

نشانه‌های فرضی بارداری ۹۷

قطع قاعدگی ۹۷

ویار ۹۷

داشتن حالت تهوع ۹۸

تغییر حالت پستان‌ها ۹۹

تکرر ادرار ۹۹

احساس خستگی و کسالت و

خواب‌آلودگی ۱۰۰

تغییرات پوست ۱۰۰

نشانه‌های قسطی و یقینی

بارداری ۱۰۰

بخش ششم:

خطر ویار و راه‌های پیشگیری از ویار

ویار چیست؟ ۱۰۱

خطرات ویار ۱۰۲

چگونه زمان تخمک‌گذاری مشخص

می‌گردد؟ ۸۴

روش‌های تعیین زمان تخمک‌گذاری

..... ۸۵

اهمیت رژیم غذایی در تعیین

جنسیت فرزند ۸۷

رژیم غذایی برای پسر دار شدن .. ۸۷

رژیم غذایی برای دختر دار شدن .. ۸۸

پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۸۹

شستن واژن و تعیین جنسیت ... ۹۰

نقش ترشحات واژنی در تعیین

جنسیت جنین ۹۰

ترکیب محلول شستشو دهنده واژن

برای ایجاد جنین پسر ۹۱

تهیه محلول قلیایی ۹۱

ترکیب محلول شستشو دهنده واژن

برای ایجاد جنین دختر ۹۲

تهیه محلول اسیدی ۹۲

رابطه نوع نزدیکی و تعیین

جنسیت ۹۲

نوع نزدیکی برای پسر دار شدن ... ۹۲

نوع نزدیکی برای دختر دار شدن .. ۹۳

رابطه بین حرارت بیضه‌ها و تعیین

جنسیت ۹۴

حرارت و خنکی بیضه‌ها ۹۴

تأثیر سن در تعیین جنسیت ۹۵

چیزهایی که زن باردار باید

بخورد..... ۱۱۲

چیزهایی که زن باردار نباید

بخورد..... ۱۱۷

خوراکی‌های مؤثر در زیبایی فرزند

در دوران بارداری..... ۱۲۰

خوراکی‌های تأثیرگذار بر هوش

فرزند در زمان بارداری..... ۱۲۳

بخش نهم:

مراقبت‌های بهداشت جسمی زن باردار

سن بارداری..... ۱۲۴

حاملگی‌های پرخطر..... ۱۲۵

نظافت از پستان‌ها..... ۱۲۵

حمام کردن..... ۱۲۶

مراقبت‌های دهان و دندان..... ۱۲۷

مراقبت از موها..... ۱۲۸

پوشاک زن باردار..... ۱۲۸

خواب زن باردار..... ۱۲۹

نزدیکی با زن باردار..... ۱۳۱

استفاده از داروها در دوران

بارداری..... ۱۳۲

استفاده از دخانیات و الکل در دوران

بارداری..... ۱۳۳

راه‌های پیشگیری از عقب‌افتادگی

ذهنی در کودکان..... ۱۳۴

علت ویار..... ۱۰۲

راه‌های جلوگیری از ویار..... ۱۰۲

بخش هفتم:

مراقبت‌های مذهبی در دوران بارداری

دستورات عبادی مذهبی در نه ماهه

بارداری..... ۱۰۴

مراقبت‌های معنوی ماه اول..... ۱۰۴

مراقبت‌های معنوی ماه دوم..... ۱۰۴

مراقبت‌های معنوی ماه سوم..... ۱۰۵

مراقبت‌های معنوی ماه چهارم..... ۱۰۵

مراقبت‌های معنوی ماه پنجم..... ۱۰۶

مراقبت‌های معنوی ماه ششم..... ۱۰۶

مراقبت‌های معنوی ماه هفتم..... ۱۰۷

مراقبت‌های معنوی ماه هشتم..... ۱۰۷

مراقبت‌های معنوی ماه نهم..... ۱۰۸

اهمیت تلاوت آیات نور در ایام

بارداری..... ۱۰۸

اعمال مذهبی در ایام بارداری..... ۱۰۹

بخش هشتم:

تغذیه زن باردار

چرا تغذیه یک مادر باردار مهم

است؟..... ۱۱۱

نوع تغذیه مادران باردار چاق..... ۱۱۲

نوع تغذیه مادران باردار لاغر..... ۱۱۲

تمرینات ورزشی در دوران

بارداری ۱۴۲

نکاتی که باید هنگام ورزش کردن

مراعات شوند ۱۴۲

فواید ورزش در زمان بارداری . ۱۴۴

موارد خاصی که باید از انجام ورزش

اجتناب کرد ۱۴۵

تمریناتی که در دوران بارداری

می‌توان آنها را انجام داد ۱۴۶

تمرینی برای کشش ماهیچه‌های

اصلی کف لگن ۱۴۹

بخش دهم:

مراقبت‌های بهداشت روحی زن باردار

تأثیر حالات روحی مادر بر

جنین ۱۵۱

ماه‌گرفتگی صورت نوزاد ۱۵۴

بخش یازدهم:

بیماری‌های دوران بارداری

تأثیر سوء بیماری برون باردار . ۱۵۵

سرخچه ۱۵۵

سرخک ۱۵۶

آبله مرغان ۱۵۶

آنفلوآنزا ۱۵۶

بیماری‌های قلبی ۱۵۷

تماس زن باردار با حیوانات

اهلی ۱۳۵

عکسبرداری با اشعه ایکس ۱۳۵

مسافرت در دوران بارداری ۱۳۶

انجام درست برخی فعالیت‌ها در

خانه ۱۳۷

شیوه صحیح شروع به زمین نشستن

در زن باردار ۱۳۷

شیوه صحیح و غلط ایستادن زن

باردار ۱۳۸

شیوه صحیح برخاستن از روی

صندلی ۱۳۸

واکسیناسیون ۱۳۹

افزایش وزن زن باردار ۱۳۹

میزان افزایش وزن ۱۳۹

نکاتی درباره وزن‌گیری در دوران

بارداری ۱۴۰

عدم وزن‌گیری مناسب در دوران

بارداری ۱۴۱

دلایل عدم اضافه وزن در دوران

بارداری ۱۴۱

عوامل وزن‌گیری بیش از حد در

دوران بارداری ۱۴۱

رژیم غذایی مادران باردار مبتلا به

اضافه وزن ۱۴۱

اهمیت کنترل وزن در بارداری . ۱۴۲

کم خونی	۱۵۷	پیشگیری از ترکیبگی پوست شکم و	
مسمومیت حاملگی	۱۵۸	پایاها	۱۶۹
دور شدن از افراد مبتلا به		سوزش قلب	۱۶۹
بیماری های ویروسی	۱۵۸	دهان و دندان	۱۷۰
موارد مراجعه خانم باردار به		کم خونی	۱۷۰
پزشک	۱۵۹	علاج کم خونی	۱۷۱
برنامه ویزیت های دوران			
بارداری	۱۶۰	بخش سیزدهم:	
دیابت حاملگی	۱۶۱	مراحل رشد جنین	
بخش دوازدهم:		تشکیل جفت	۱۷۲
ناراحتی های زمان بارداری		هفته چهارم جنینی	۱۷۲
بزرگ شدن رحم	۱۶۲	هفته ششم جنینی	۱۷۳
تنگی نفس	۱۶۲	هفته هشتم جنینی	۱۷۳
تکرر ادرار	۱۶۳	هفته دوازدهم جنینی	۱۷۳
خواب آلودگی	۱۶۳	سه ماهه دوم جنینی	۱۷۴
ازدیاد بزاق	۱۶۴	ماه پنجم و ششم جنینی	۱۷۴
واریس	۱۶۴	هشتمین ماه جنینی	۱۷۴
یبوست	۱۶۵	نهمین ماه حاملگی	۱۷۴
بواسیر	۱۶۶	نامگذاری ماه های جنینی	۱۷۵
سوزش سر دل	۱۶۶	بخش چهاردهم:	
سردرد	۱۶۷	عوامل مؤثر بر راحتی و دشواری زایمان	
ترشحات واژینال	۱۶۷		
ورم دست و پا و صورت	۱۶۷	ذکرهای آسان شدن زایمان	۱۷۷
کمردرد	۱۶۸	غذاها و عوامل آسان کننده	
ایجاد خطوط قرمز روی شکم	۱۶۸	زایمان	۱۷۹
		عوامل دشوار کننده زایمان	۱۸۰

بخش پانزدهم:

وضع حمل

- توصیه‌های قبل از زایمان ۱۸۱
 چگونه ترس‌های لحظه زایمان را از
 بین ببریم؟ ۱۸۲
 مراحل وضع حمل ۱۸۳
 اهمیت آرامش هنگام زایمان ... ۱۸۳
 سزارین ۱۸۴
 تغییرات طبیعی بعد از زایمان .. ۱۸۴
 تغییرات رحم بعد از خروج
 نوزاد ۱۸۵
 حالات نسوزاد بعد از به دنیا
 آمدن ۱۸۵
 اولین دیدار مادر با نوزاد تازه به دنیا
 آمده ۱۸۶

بخش شانزدهم:

سقط جنین

- تعریف سقط جنین ۱۸۷
 عوامل سقط جنین ۱۸۷
 سقط جنین از نظر دین مبین
 اسلام ۱۸۸
 جلوگیری از سقط جنین ۱۸۹
 اهمیت نامگذاری برای فرزند
 سقط شده ۱۹۰

فصل چهارم:

مراقبت‌های بعد از زایمان

بخش اول:

اعمال مذهبی و معنوی بعد از تولد نوزاد

- غسل دادن نوزاد بعد از تولد ... ۱۹۳
 سنت گفتن اذان و اقامه در گوش
 نوزاد ۱۹۳
 گشودن کام طفل با تربت حضرت
 سیدالشهداء علیه السلام ۱۹۴
 اولین لباس نوزاد ۱۹۴
 شیر دادن با وضو ۱۹۴
 اثر قرائت قرآن ۱۹۴
 نامگذاری نوزاد ۱۹۵
 عقیقه فرزند ۱۹۵
 دعا کردن هنگام عقیقه ۱۹۶
 اهمیت قربانی کردن برای کودک
 ختنه کردن ۱۹۸

بخش دوم:

مراقبت از مادر بعد از زایمان

- اولین غذای مادر بعد از زایمان . ۱۹۹
 دوران نقاهت بعد از زایمان ۲۰۰
 علائم خطر بعد از زایمان ۲۰۰
 دردهای بعد از زایمان ۲۰۱
 بازگشت رحم و دستگاه تناسلی ۲۰۱

اندازه گیری وزن، قد و دور سر	۲۰۱
نوزاد	۲۰۲
لباس نوزاد	۲۰۳
خواب نوزاد	۲۰۳
بوسیدن نوزاد	۲۰۳
سوختگی پاهای، ناحیه ادراری و تناسلی	۲۰۳
عوارض ناشی از قنداق کردن	۲۰۴
پوشک نوزاد	۲۰۴
مراقبت از کهنه بچه	۲۰۵
بثورات پوشکی چیست؟	۲۰۵
درمان بثورات پوشکی	۲۰۶
بهداشت گوش نوزاد	۲۰۶
بهداشت موی نوزاد	۲۰۶
ناخن گرفتن نوزاد	۲۰۶
تمییز کردن ناحیه تناسلی دختران	۲۰۷
تمییز کردن ناحیه تناسلی پسران	۲۰۷
حمام نوزاد	۲۰۷
ماساژ دادن نوزاد	۲۰۷
نحوه ماساژ دادن	۲۰۸
واکسیناسیون کودک	۲۳۲
جدول واکسیناسیون	۲۳۲
دندانهای شیری نوزاد	۲۳۳
مراقبت از دندانهای شیری	۲۳۴
افسردگی بعد از زایمان	۲۰۱
درمان افسردگی بعد از زایمان	۲۰۲
تب	۲۰۳
پیوست	۲۰۳
مراجعه به پزشک	۲۰۳
مراقبت از دستگاه تناسلی	۲۰۳
نزدیکی بعد از زایمان	۲۰۴
تورمهای نزدیکی بعد از زایمان	۲۰۴
ریزش موها	۲۰۵
عملکرد روده ها	۲۰۵
مراقبت از مثانه	۲۰۶
حمام رفتن بعد از زایمان	۲۰۶
برگشت قاعدگی	۲۰۶
شیوه صحیح حرکت دادن کالسکه	۲۰۶
بچه	۲۰۶
فواید ورزش بعد از زایمان	۲۰۷

بخش سوم:

مراقبت های بهداشتی نوزاد

بند ناف	۲۱۳
مراقبت های بند ناف	۲۱۳
بهترین زمان ختنه	۲۱۴
فواید ختنه	۲۱۵
مراقبت های ختنه	۲۱۵
موارد مراجعه به پزشک	۲۱۶

فصل پنجم:

شیردهی

بخش اول:

نظر دین اسلام درباره شیر مادر

- ۲۳۷ بهترین غذا برای کودک
تأثیر سوره یاسین در افزایش شیر
مادران ۲۳۷
پاداشی همچون پاداش مجاهدان در
راه حق ۲۳۸
پاداش مادران شیرده ۲۳۸
آغوز یا کلستروم ۲۳۹

بخش دوم:

وضعیت‌های شیردهی

- اهمیت تمرین شیردهی با مدل‌های
عروسکی ۲۴۰
داشتن آرامش، اولین شرط لازم برای
شیردهی ۲۴۰
وضعیت خوابیده به پهلو ۲۴۱
روش زیر بازو ۲۴۲
روش بغل گرفتن نوزاد ۲۴۲
وضعیت شیردهی مادران دوقلو ۲۴۴
روش گهواره ضربدری ۲۴۴
علامت‌های وضعیت درست
شیردهی ۲۴۵

علامت‌های وضعیت نادرست

- شیردهی ۲۴۶
زمان شیردهی ۲۴۶
بهداشت پستان‌ها بعد از زایمان ۲۴۷

بخش سوم:

علائم کافی بودن شیر مادر

بخش چهارم:

فواید شیر مادر

- فواید شیردهی برای مادر ۲۵۲
فواید شیر مادر برای نوزاد ۲۵۴

بخش پنجم:

تغذیه مادران در دوران شیردهی

- نکات مهم در تغذیه زن شیرده ۲۵۷
توصیه‌هایی برای زیاد شدن شیر ۲۵۹

بخش ششم:

دوشیدن شیر

- چه مادرانی باید شیر خود را
بدوشند؟ ۲۶۱
آمادگی‌های لازم برای شیر
دوشیدن ۲۶۱
چگونگی شیر دوشیدن ۲۶۲
نحوه فسریز و گرم کردن شیر
دوشیده شده ۲۶۳

بخش هفتم:

مشکلات شیردهی

نحوه تغذیه کودک با غذاهای کمکی

در ماه هشتم و نهم ۲۷۶

طرز تهیه سوپ کودک ۲۷۸

نحوه تغذیه کودک با غذاهای کمکی

بعد از یک سالگی ۲۷۸

تورم و سفت شدن پستان ۲۶۴

حساسیت نوک پستان ۲۶۴

احتقان پستان ۲۶۴

شقاق یا زخم نوک پستان ۲۶۶

ماسیت ۲۶۷

آبسه پستان ۲۶۸

تأثیر نوک پستان در شیردهی ۲۶۸

انسداد مجرای شیر ۲۶۹

بخش هشتم:

شیرخشک

زردی ۲۷۹

آروغ زدن نوزاد ۲۸۰

کولیک یا گریه قولنجی ۲۸۱

گریه شیرخوار ۲۸۱

آبی که از دهان کودک می آید ۲۸۲

خفگی ۲۸۲

تب ۲۸۲

اسهال ۲۸۳

یبوست ۲۸۴

برفک دهان ۲۸۵

گوش درد ۲۸۵

منابع و مآخذ ۲۸۶

نکات مهم در تغذیه شیرخوار با

شیرخشک ۲۷۰

نحوه استریلیزه کردن شیشه و

سرشیشه ۲۷۱

قطع شیردهی ۲۷۲

بخش نهم:

تغذیه کمکی

تغذیه کمکی ۲۷۳

ویژگی های غذای کمکی مناسب و

خوب ۲۷۳

نحوه تغذیه کودک با غذاهای کمکی

در ماه هفتم ۲۷۵

بسمه تعالی

بی شک، دوران بارداری یکی از حساس‌ترین و در عین حال زیباترین دوران زندگی برای هر زنی می‌باشد؛ و یادآوری خاطرات همین دوران، بعد از گذشت روزها و سال‌ها در آینده بسیار شیرین است، به گونه‌ای که یکی از خاطره‌انگیزترین و جذاب‌ترین دوره عمر هر زنی را دوره حاملگی او شکل می‌دهد. حساسیت دوران حاملگی، به جهت حفظ سلامت و تندرستی مادر و جنین، و زیبایی آن، به خاطر شکل گرفتن موجودی جدید و خارق‌العاده و شگفت‌انگیز می‌باشد.

مادر در هر لحظه از دوران بارداری خویش، شاهد رشد و بالیدن فرزند و پاره تنش در درون خودش می‌باشد و این رابطه نزدیک و ارتباط تنگاتنگ، سبب ایجاد عاطفه عمیق بین مادر و جنین و مهر مادری می‌گردد. آرزوی هر مادری، به دنیا آوردن فرزندی سالم می‌باشد؛ که لازمه این امر، توجه کامل به مراقبت‌های دوران بارداری، از قبل از انعقاد نطفه تا پایان دوره شیردهی، و کسب مهارت‌ها و آموزش‌های خاص این دوران می‌باشد؛ کسب این مهارت‌ها و آموزش‌ها باعث می‌شود که سلامت مادر و جنین هرگز به خطر نیفتد.

خواننده گرامی، کتابی که پیش روی شماست، مجموعه کاملی است از اعمال و سفارشات مذهبی پیشوایان دینی و امامان معصوم علیهم السلام و دستورالعمل های پزشکی و توصیه های روانشناسی خاص این دوران حساس، که هر خانمی که تصمیم به بچه دار شدن دارد، و یا هر خانمی که در دوران بارداری به سر می برد و همچنین مادران شیرده می توانند از این کتاب، بهره کافی را ببرند. در این کتاب، سعی گردیده تمامی مواردی که هر خانمی در دوره بارداری به آن نیاز دارد و با آن برخورد می کند، هم از لحاظ علم پزشکی جدید و هم از نظر احادیث روایی مورد بررسی قرار گرفته، و به زبانی شیوا و قلمی رسا بیان گردد. به کار بستن توصیه های ذکر شده در کتاب، سبب می گردد که دوران بارداری، تبدیل به دورانی پر نشاط و شاداب و سراسر خاطره و لذت شده انجام این سفارشات، نوید تولد کودکی زیبا و باهوش را به مادران عزیز می دهد.

در پایان مقدمه، ذکر این نکته را نیز برای مادران جوان ضروری می دانم که: مواردی که در این کتاب توصیه شده (مثل خوردن غذاهای خاص در ایام بارداری و شیردهی و...) باید در حد اعتدال رعایت شوند و هیچگونه زیاده روی در این باب صورت نگیرد، و هر چند محتوای کتاب بر اساس آموزه های دینی و پزشکی معتبر می باشد، اما خوب است که مادران محترم، پیش از به کار بستن دستورالعمل های ذکر شده در کتاب، با پزشک متخصص خود مشورت نمایند.

اعظم قاسمی

زمستان ۱۳۸۹