

بسم الله الرحمن الرحيم

آیا فرزند زیامی خواهید؟

ستار پور ابراهیم

www.ketab.ir

پدید آورنده: پور ابراهیم، ستار، ۱۳۵۰.

عنوان: آیا فرزند زیبای می خواهید؟

تکرار نام پدیدآور: ستار پور ابراهیم.

مشخصات نشر: قزوین: آریاز، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ صفحه

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۷-۷-۰

فهرست نویسی: فیبا.

موضوع: آبستنی - تغذیه.

موضوع: مادر - تغذیه.

موضوع: تغذیه.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹، ۹۹۲ پ / RG ۵۵۹

رده بندی دهکده: ۶۱۸ / ۲۴۸۹

انتشارات

آریاز

مرکز پخش: چشمه

قم، بلوار سیه، ۱۶ متری عباس آباد، کوچه مهدیه، پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۱ - ۷۸۳۶۶۹۲

همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸ - ۰۹۱۲۱۲۱۳۸۱۸

آیا فرزند زیبای می خواهید؟

مؤلف: ستار پور ابراهیم

تیراژ / چاپخانه: ۲۵۰۰ نسخه / دز

قطع / تعداد صفحات / صحافی: رقمی / ۱۲۸ صفحه / روایتی

نوبت چاپ / قیمت: اول، آبان ۱۳۹۰ / ۲۴۰۰۰ ریال

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۷-۷-۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۷-۷-۰

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می باشد.

گیلان / لاهیجان / خیابان شهداء / کوچه هاشم / کتابفروشی شهید مطهری / آقای پور ابراهیم. تلفن:

۰۱۴۱-۳۲۲۸۹۰۹

کازرون / میدان شهداء / جنب مسجد جامع شهداء / کتابخانه قائم (عج) / آقای رستمیان. تلفن:

۰۷۲۱-۲۲۱۴۵۷۰

فهرست

۵	 مقدمه
۸	 نقش سلامت روان پدر و مادر در ساختمان جنین
۱۲	 نقش و تأثیر مادر در خوشبختی یا بدبختی فرزند
۱۵	 در تربیت فرزندان سالم باید جدی بود
۲۱	 اگر نطفهٔ مرد علیل باشد، فرزند هم علیل متولد می‌شود
۲۲	 برنامهٔ غذایی برای مادران شیرده در تأمین سلامت کودک
۲۴	 نقش مادران در سلامت جنین
۲۶	 غذاهایی که افراط در خوردن آنها برای زن حامله ممنوع است
۲۷	 مراقبت و بهداشت مادر باردار و نقش آن در سلامت جنین
۳۱	 راهکارهایی برای تولّد فرزند زیبا
	 اصول تغذیه‌ای که مرد برای تولّد نوزاد زیبا باید مدّتی قبل از آمیزش رعایت کند
۳۳	 اصول تغذیه‌ای که زن برای تولّد نوزاد زیبا باید رعایت کند
۳۴	 خوردنیها و نخوردنیهای زن باردار برای تولّد فرزند زیبا و سالم
۳۵	 رشد و تکامل کودک و عوامل مؤثر در آن
۴۵	 تأثیرات منفی حالات هیجانی و ناراحتی‌های عاطفی در زنان باردار روی جنین
۴۸	 خصوصیات ظاهری نوزاد
۵۰	 حساسیت و اهمیت تربیت جسمی کودک در سال اوّل تولّد
۵۲	

۵۷	 اوقات و دفعات برنامه غذایی کودک.
۵۸	 جلوگیری و رفع قولنج کودکان پس از شیر دادن و غذا خوردن.
۶۰	 انواع میوه‌ها در برنامه غذایی جهت صحت و سلامت کودک.
۶۲	 گنجاندن مواد غذایی مختلف در برنامه غذایی کودک.
۶۴	 تأثیر وزن در سلامتی کودک.
۶۷	 رشد جسمانی کودکان سالم.
۶۸	 تشخیص کودک سالم از ناسالم.
۶۹	 سلامت کودکان.
۷۳	 سلامتی یا بیماریهای ارثی.
۷۵	 عوامل و مسائلی که می‌توانند در کیفیت رشد فرزند مؤثر واقع شوند.
۷۹	 نقش خواب و استراحت در سلامت کودکان.
۸۱	 خواب نوزاد و مسائل پیرامونی آن در سلامت طفل.
۸۶	 پنج قاعده کلی برای یک خواب راحت کودک.
۸۷	 لوازم خواب کودک و بهداشت اتاق کودک.
۹۰	 لباس، وسایل و اتاق نوزاد و نقش آنها در سلامت طفل.
۹۲	 بستر خواب و استراحت نوزاد.
۹۵	 روش ساده و مؤثر برای تربیت و پرورش کودکی شاد.
۱۰۱	 محبت کردن به کودک، بهترین راه تربیت کودک است.
۱۰۹	 درباره آفات تربیت در کودکان چه می‌دانیم؟
۱۱۵	 نکات مهم و اساسی در داشتن فرزند زیبا.
۱۱۷	 عوامل مهم و مؤثر در سلامت جنین.
۱۲۲	 وزن‌گیری در دوران بارداری.
۱۲۵	 تأثیر غذا در بلوغ فرزندان.
۱۲۷	 منابع و مآخذ.

مقدمه

زندگانی سعادت‌مندانه جز در سایه علم و آگاهی و بینش صحیح به دست نمی‌آید و در ظلمت جهل و ناآگاهی چیزی جز سیه روزی و گمراهی نصیب انسان نخواهد شد.

هر انسانی از بدو استقرار نطفه در رحم مادر و حتی پیش از آن یعنی نطفه‌ای که هنوز در صلب پدر است و یا اوول (سلول تخم) که در بطن مادر است، باید سلامت یا عدم سلامت روحی و جسمی خود را وابسته به والدین خود بداند.

زیرا این امر تا حد بالایی مربوط به میزان سالم بودن اسپرم‌های مرد و تخمچه (= تخمک = اوول) زن و حالات روحی و جسمی والدین می‌باشد.

مزید بر آن تغذیه درست و کامل و یا نادرست و ناکافی هم هر یک در تولد فرزند سالم یا ناسالم سهم بسزایی دارند. پر واضح است که پدر و مادر ناسالم فرزند سالم به بار نخواهند آورد و نقص این کار خود را باید در خود بدانند نه فرزند متولد شده و عیب روزگار و شانس و بخت

و اقبال؛ به قول حکیم ناصر خسرو قبادیانی بلخی:
تو چون خود کنی اختر خویش را بد

مدار از فلک چشم نیک اختری را

پس پدر و مادر در تولّد یک فرزند سالم، نقش و مسئولیت بس بزرگی دارند و پیش از اقدام برای فرزند دار شدن باید به میزان آگاهی‌ها و شناخته‌های خود در امور مختلفی همچون میزان سلامت خودشان قبل از عمل مقاربت، تغذیه درست و کامل تا مدتی قبل از مقاربت و تغذیه درست مادر و مراقبت‌های ویژه در زمان بارداری و غیره بیفزایند تا ان شاء الله با توجه و عنایت ذات الهی فرزندی سالم و زیبا نصیب آنان گردد.

باید دانست که مسائل مربوط به این بخش از زندگانی والدین در حدّ گنجایش یک کتاب مختصر نیست تا بتوان همه جزئیات را منعکس کرد و لذا باید در امر این مهم تنها به مطالعه اکتفا نکرد و مشکلات و نارسایی‌های آن را با پزشکان یا متخصصان این امور در میان نهاد.

این نوشتار تنها شمه‌ای از مسائل است که در این رابطه آورده‌ایم، امید است که تا حدّی رهگشای پاره‌ای از معضلات قرار گیرد.
ستار پور ابراهیم گلرودباری

قم - ۱۳۸۶/۵/۳۰