

2873

۲۹۹۵

۱
۱۳۶

صفت

خدایا!

فرزند سالم و صالح

می خواهم

بگذارم

زبیده خدائی

پدیدآورنده	: خدائی، زبیده، ۱۳۳۶ -
عنوان	: خدایا فرزند سالم و صالح می خواهم! (جلد سوم)
تکرار نام پدیدآور	: زبیده خدائی.
مشخصات نشر	: قم: قلم زنان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: ISBN : 978 - 600 - 7552 - 03 - 2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: مندرجات: ج. ۱. آموزش مهارت های آمادگی های قبل از بارداری.
یادداشت	: ج. ۲. تغذیه روح افلاکی و جسم خاکی.
موضوع	: کتابنامه: ص. [۱۲۹] - ۲۳۵؛ همچنین به صورت زیرنویس.
رده بندی کنگره	: آبهستنی -- جنبه های مذهبی -- بهداشت -- تغذیه.
رده بندی دیسی	: ۱۳۹۷ ۴۲ خ ۴ / BP ۲۳۰
شماره مدرک	: ۲۹۷ / ۴۸۳۱
	: ۳۸۸۱۲۵۴



خدایا فرزند سالم و صالح می خواهم (جلد ۳)

مؤلف: زبیده خدائی

ویراستار: محسن علی نیک

ناشر: انتشارات سلم زنان

حروفچینی: سجّاد / چاپ: پائیدار اسلام

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

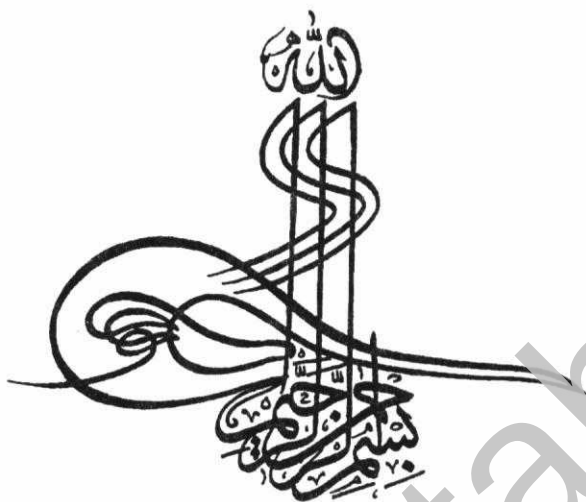
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۲-۰۳-۲ - ISBN : 978-600-7552-03-2

مرکز پخش:

◀ قم، خیابان سمیه، میدان معلّم، کوچه شماره یک، پلاک ۵۹ ▶

تلفن: ۳۷۸۳۹۶۰۵ تلفکس: ۳۷۸۳۱۷۶۷ همراه: ۰۹۱۲ ۷۴۶ ۰۹۶۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.



تحفه‌ای از جنس عشق و ارادت به

دامان پاک مادرم

که از اعماق قلبم دوستش دارم.

به شیری که با عشق به اهل بیت (علیهم السلام)

به کامم ریخته، پیوسته مدیونش بوده

و دعایش می‌کنم.

«رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ»

فهرست مطالب

۱۱	چرامی نگارم
۱۳	زیباترین انتظار و دلنشین ترین روز شمار
۱۵	ترم سوم: واحد نخست
۱۶	دغدغه های زایمانی شما / پاسخ های معرفتی ما
۱۶	شکیبایی درد زایمان
۱۸	نگاه زیبا، نوشداروی درد زایمان
۱۹	بینش معرفتی به شگفتی های تولد
۲۰	آفرینش آدمی و تدبیر جنین در رحم
۲۱	چگونگی تولد کودک، تغذیه، رشد دندان و بالغ شدن او
۲۳	نگاه به اجر فراوان، زجر زایمان را شیرین کند
۲۱	علائم و نشانه های درد زایمان
۲۴	ویژگی و نشانه های درد زایمان
۲۶	زایمان طبیعی یا سزارین؟



- زایمان طبیعی ۲۶
- فواید و مزایای زایمان طبیعی ۲۷
- زایمان به سبک سزارین ۲۹
- مختصری در باره عمل سزارین ۳۰
- مضرات و خطرهای سزارین ۳۱
- فواید زایمان طبیعی برای نوزادان ۳۳
- آسپیرین و عارضه‌های سزارین بر کودکان ۳۳
- آیا اندکی بعد از زایمان در انتظار همه مادران است؟! ۳۵
- واحد دوم: تدابیر لازم در زایمان طبیعی ۳۸
- الف. کلیدهای فراموشی و دعا‌های تسهیل کننده زایمان ۳۸
- ب. خوردنی‌های مفید و مؤثر در زایمان طبیعی ۳۸
- ج. پرهیزهای غذایی در نزدیکی زایمان ۳۸
- د. نوشیدنی‌های تاثیر گذار در انقباضات رحمی ۳۸
- ه. رفتارهای آسان کننده زایمان ۳۸
- لحظه زایمان سخت‌ترین و شیرین‌ترین لحظه ها ۴۷
- تدابیر زائویاری با غذاهای مناسب ۵۰
- قابل توجه همیاران زائو ۵۰
- تغذیه ویژه زنان تازه زا ۵۱
- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها ۵۱
- خرما غذای کامل و پرخاصیت ۵۱
- روغن حیوانی و عسل ۵۲



- کاچی با روغن حیوانی ۵۲
- غذاهای مناسب دیگر ۵۳
- آش‌های محلی ۵۴
- رائویاری با بذرهای طلایی ۵۴
- نوشیدن‌های شفا بخش گرم و سرد ۵۶
- تدابیر سلامت زائو و پیامدهای بعد از زایمان ۵۷
۱. توان بخشی به زائو با محبت‌های صادقانه اطرافیان ۵۸
۲. استراحت و تأخیر شکست انگیز آن در زائو و نوزاد ۵۸
۳. روش‌ها و منش‌های کنترل خونریزی شدید ۶۰
۴. آرام کردن دردهای شدید بعد از زایمان ۶۲
۵. روش‌های درمان سستی کمر ۶۳
- مراسم زیبای حمام زایمان همراه با جشن سرور ۶۵
- غسل نفاس و احکام آن ۶۸
- خوردنی‌های خاص بعد از حمام ۶۹
- واحد سوم: پذیرایی عالمانه و عاشقانه از مهمان عزیز ۷۱
- آداب استقبال از «نورسیده» در اسلام ۷۲
- الف: تدابیر معنوی فوری و بیمه کننده جسم و جان نوزاد ۷۳
- اذان و اقامه (آهنگ بیداری فطرت) ۷۳
- کامش را با آب فرات، زمزم یا... تربت ابا عبدالله علیه السلام بردارید ۷۳
- نام‌گذاری زیبا از وظایف مهم والدین ۷۴
- نمونه‌ای از اسامی زیبای ملی مذهبی ۷۶



- عقیقه، بیمه درمانی نوزادان و شکر گذاری از پروردگار ۷۸
- عقیقه، عملی مستحب دارای اسرار لطیف و زیبا ۷۸
- ختنه سوران پسران و فواید طبی آن ۸۰
- ب: تدابیر سلامت نوزادان با روش‌های فراموش شده ۸۰
- تأثیر تغذیه مادر در زردی نوزادان ۸۲
- روش بار منش‌های سلامت بند ناف ۸۴
- قنداق، روش سنتی و متداول در میان تمامی فرهنگ‌ها ۸۴
- نثار لایلی، زین‌ترین روش در عشق مادرانه ۸۸
- نسیمی از خاطرات شیرین لایلی ایرانی - اسلامی ۸۹
- ج: تغذیه با شیر مادر و تدابیر شیردهی ۹۱
- مدت زمان مناسب شیردهی در اسلام و سنت ۹۳
- قرآن و مراحل شیردهی به کودکان ۹۳
- آیا می‌دانید: «شیر مادر اکسیر حیات است»؟! ۹۴
- تشویق مادران به شیردهی، یک وظیفه همگانی ۹۷
- مهارت‌های اصولی شیر دادن به نوزادان ۹۹
- با بهداشت پستان‌ها سلامت شیر خوار را تضمین کنید ۱۰۱
- آداب و ادب شیردهی ۱۰۱
- دفعات و فواصل شیردهی ۱۰۳
- عوامل کاهش و یا فقدان شیر مادر در قول حکما و اطبا ۱۰۴
- شیر افزاهای طبیعی و مجرب ۱۰۵
- الف: عوامل و رفتارهای شیر افزا ۱۰۵



ب: خوردنی‌های شیرافزا	۱۰۶
ج: نقش مایعات و نوشیدنی در افزایش شیر	۱۰۹
دعاهای افزایش دهنده شیر مادر	۱۱۰
خوردنی‌های نامناسب دوران شیردهی	۱۱۱
روش‌های مجرب در بهبود زخم پستان‌ها	۱۱۱
روش‌ها و منش‌های فطام (شیر گرفتن)	۱۱۲
واحد چهارم: شیردازی کودک یاری	۱۱۵
شیوه‌های کنترل گریه‌های نفس گیر نوزادان	۱۱۶
رمزگشایی از گریه نوزادان	۱۱۸
شیوه‌های درمانی اسهال و استفراغ کودکان در طب قدیم	۱۲۰
شیوه‌های درمانی عرق سوز شدن پای شیرخواران	۱۲۱
عوامل و شیوه‌های درمانی عرق سوز	۱۲۱
درمان‌های ویژه و خاص عرق سوزی	۱۲۲
شیوه‌های درمانی برفک دهان نوزادان به روش قدیم	۱۲۳
شیوه‌های درمانی درد سینه و سرفه نوزادان	۱۲۴
شیوه‌های درمانی قی کردن چشم یا انسداد مجرای اشک در نوزادان	۱۲۴
شروع تغذیه و انواع غذاهای کودکان	۱۲۵
غذاهای مناسب با ذائقه کودکان شیرخوار	۱۲۵
منابع	۱۲۹

چرامی نگارم

تکتیر نمل بشر و التزام بقا، یک تکلیف شمرده می شود و میل فطری آدمی است. هماهنگی این میل و خواسته با موازین عقلی و شرعی، بهترین طریق تزاید اصولی اشرف مخلوقات با مهر و نشان امت اسلامی است. این مهم در «دانشگاه نقلین» با دقت و ظرافت طراحی و برنامه ریزی شده است و به یاری خدا «ترم سوم» به شما فرزندان آوران و جهادگران دوران بارداری تقدیم می گردد.

تشویق ها و ترغیب های اسلام در کتاب سعادت بخش قرآن و تبلیغات سفیران الهی در باب نعمت فرزند داری و از طرفی توطئه جنگ جمعیتی و غفلت عصر جدید از برکات و خیرات فرزندآوری و تمایل به تک فرزندی، صاحبان دغدغه و تکلیف را به تلاش و تکاپو کشانده و خوشبختانه نهیب مقام معظم رهبری (دام ظلّه) به این حرکت شتاب بیشتری بخشیده است.

در این راستا، راقم این سطور نیز با اندک بضاعت علمی و



تجربی خویش تاکنون با تدوین دو جلد کتاب «خدا یا فرزند سالم و صالح می‌خواهم» با یک طرح نو، تحت عنوان «آموزش غیر حضوری دانشگاه ثقلین» طی ۳ ترم در ۱۴ واحد، به یاری جوانان عزیزی که مصمم به فرزندآوری و شرکت در رشد جمعی امت اسلامی می‌باشند، شتافته است. اینک جلد سوم با موضوع آموزش مهارت‌های زایمان طبیعی و وظایف بعد از تولد، تقدیم نسل منتظر عجل الله فرجه می‌گردد.

کتاب حاضر نیز مانند تألیفات گذشته نگارنده، در دو بخش «تغذیه روح افلاکی و جسم خاکی» با انگیزه زایمان سهل و آسان و نجات از راه‌های پرخطر و مزین‌های سنگین درمانی طب مدرن به نگارش درآمده است. باشد که به فضل پروردگار و دعای خیر خوانندگان و عاملان به سبک و سارک درمانی طب اسلامی و سنتی، رهاوردی باشد در عبور از پل صراط و توشه‌ای باشد در کوله بار آخرت.

در این کتاب روی سخن ما با بانوانی است که برای نخستین بار لذت مادر شدن را می‌چشند و در جرگه مادران، تازه وارد به حساب می‌آیند؛ اما مطالب و گفتارها برای تمام مادرها مفید فایده خواهد بود.



زیباترین انتظار و دلنشین‌ترین روزشمار

مژده ای دل که مسیحا نفسی می‌آید

که ز انفاس خوشش بوی کسی می‌آید

دختر عزیزم؛ به آستانه بهشت مادری خوش آمدی. اینک بعد از

۹ ماه تلاش و دقت و مراقبت و گذراندن ۱۰ واحد، قرار است ترم

سوم (آموزش مهارت‌های زایمان طبیعی، مدیریت نیازها، و

شرایط تولد سالم و پس از تولد) را با دسته گلی به نام فرزند که

همان مدرک «جاودانگی» شماست، به شما عزیزان تقدیم نمایم.

در این مجموعه نیز تحقیقات و تجربیات ارزشمند خویش را

که رهاورد سفرهایی به هند و کشمیر، برمه، تایلند، روسیه... و

چهارگوشه کشورمان است در طبق اخلاص نهاده و در قالب

هدیه‌ای از جنس عشق به فرزندآوران و جهادگران و تکثیرکنندگان

امت اسلامی پیشکش نموده‌ام.

اینک از نخستین لحظه‌های حساس دیدار چهره مسافر عزیزتان تا

شیوه‌های پذیرایی صحیح و اصولی، درکنارتان خواهم بود. به هیچ

وجه نگران نباشید. با نفس‌های آرام و عمیق و با ذکر «لا حول ولا

قوة الا بالله» لحظه‌های نورانی و دوست‌داشتنی را تجربه و

احساس کنید و آرامش و آسایش را در توکل جست و جو کنید.

اللَّهُمَّ اجْعَلْ عَوَاقِبَ امُورِنَا خَيْرًا