



مهندسی بارداری

با رویکرد طب ایرانی - اسلامی و نوین
به همراه ۲۵۰ پرسش و پاسخ پرتکرار

فاطمه عبادی

سرشناسه: عبادی، فاطمه،

عنوان و نام پدیدآور: مهندسی بارداری: با رویکرد طب ایرانی-اسلامی و نوین
به همراه ۲۵۰ پرسش و پاسخ پرتکرار/فاطمه عبادی.

مشخصات نشر: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۶-۲۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: زنان باردار -- بهداشت

موضوع: Pregnant women -- Health and hygiene

موضوع: بارداری -- جنبه‌های بهداشتی

موضوع: Pregnancy -- Health aspects

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: Traditional medicine

رده بندی کنگره: RG۵۲۵

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۰۲۰۶

مهندسی بارداری

نویسنده: فاطمه عبادی

ناشر: مانیان

ویراستار: سیاوش رحیمی

صفحه آراء: نجمه بهروز

سال و نوبت چاپ: اول/۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۶-۲۱-۷

قیمت: ۱۳۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد



فهرست مطالب

۷..... مقدمه اول: (مقدمه خودمانی نویسنده)

۱۱..... مقدمه دوم

فصل اول: تعریف طبع و مزاج

۱۹..... تعریف طبع

۱۹..... تعریف مزاج

فصل دوم: سلامتی

۲۴..... قوانین سلامتی بارداری (حفظ الصحه)

۲۴..... ۱. اصلاح الگوی تغذیه

۲۹..... ۲. اصلاح الگوی گفتاری

۳۰..... ۳. اصلاح الگوی رفتاری

۳۴..... ۴. مراقبت‌های محیطی و پوششی

فصل سوم: مراقبتهای قبل و بعد از بارداری از دید طب سنتی و اسلامی

۶۲..... ریشه بیماری‌ها در بزرگسالی

۶۵..... غذاهای قبل از بارداری

۶۹..... طبیات دوره بارداری

۷۳..... مشاوره قبل از بارداری

۷۵..... عوامل طبیعی و تأثیر آن‌ها بر روی بدن

فصل چهارم: تعیین جنسیت، از دیدگاه طب سنتی، اسلامی و نوین

۸۰..... دختر یا پسر بودن نوزاد

۸۱..... تدابیر پسر شدن در طب سنتی

۸۵..... تدابیر پسر شدن در طب اسلامی

۸۵..... تدابیر پسر شدن در طب نوین

۸۷..... تدابیر دختر شدن در طب سنتی

۸۸..... تدابیر دختر شدن در طب اسلامی

۸۸..... تدابیر دختر شدن در طب نوین

۹۰.....تدابیر دو قلو شدن با کمک تغذیه

فصل پنجم: موارد مهم در انعقاد نطفه

۹۲.....الف: امور نهی شده طبق روایات عبارت‌اند از

۹۳.....امور توصیه شده طبق روایات (روزها و ساعات خاص هم‌بستری)

فصل ششم: تغذیه‌ی ماه به ماه بارداری

۱۰۰.....برنامه پیشنهادی در ماه اول

۱۰۱.....برنامه پیشنهادی در ماه دوم

۱۰۱.....غذاهای ضد تهوع بارداری در طب سنتی

۱۰۲.....روش‌های غیرخوراکی ضد تهوع و استفراغ

۱۰۳.....برنامه پیشنهادی در ماه سوم

۱۰۷.....برنامه پیشنهادی در ماه چهارم

۱۱۰.....برنامه پیشنهادی در ماه پنجم

۱۱۳.....برنامه پیشنهادی در ماه ششم

۱۱۶.....برنامه پیشنهادی در ماه هفتم

۱۱۹.....برنامه پیشنهادی در ماه هشتم

فصل هفتم: نگاهی مختصر به سه‌ماهه‌های بارداری

۱۲۶.....سه‌ماهه‌ی اول

۱۲۷.....سه‌ماهه‌ی دوم

۱۳۱.....سه‌ماهه‌ی سوم

فصل هشتم: زایمان و شیردهی

۱۴۰.....غذاهای زمان زایمان

۱۴۶.....شیردهی

فصل نهم: سوالات پرتکرار

۳۰۵.....درباره نویسنده



مقدمه اول: (مقدمه خودمانی نویسنده)

تبریک

به شما تبریک می‌گویم که روی خود و فرزندان سرمایه‌گذاری کرده و این کتاب را تهیه کرده‌اید. بسیار خوشحالم که شما جزو افرادی هستید که برای تجربه‌ی یک بارداری خوب و راحت و به دنیا آوردن فرزندی زیبا و سالم، این کتاب را به مجموعه‌ی کتاب‌هایتان اضافه نموده‌اید.

مخاطب کتاب چه کسانی هستند؟

کسانی که قصد دارند قبل از بارداری اصلاح تغذیه انجام دهند تا بدون غلبه‌ی مزاجی باردار شوند. همچنین تمام کسانی که دوست دارند یک بارداری موفق و راحت و زایمانی طبیعی را با تمامی اصول طب اسلامی و سنتی تجربه کنند و فرزندی سالم، صالح، زیبا و باهوش داشته باشند. مخاطب بعدی این کتاب، مشاورین محترمی هستند که گاهی در جریان نظرات مختلف، در تشخیص راهکارهای درست با مشکل مواجه اند.

این کتاب به درد چه کسانی نمی‌خورد؟

این کتاب به درد کسانی که تعهد عمل کردن به توصیه‌ها را ندارند و فاقد آن اراده‌اند که در یک بازه زمانی مشخص یکسری موارد را انجام دهند یا رعایت کنند، نمی‌خورد. پس بهتر است کتاب را ببندند و آن را کنار بگذارند! همچنین افرادی که نگاهی متعصبانه به یکی از طب‌های سنتی یا اسلامی و یا نوین دارند، نمی‌توانند از این کتاب بهره‌ی چندانی ببرند.

موضوع کتاب چیست؟

استقبال فراوان مادران به داشتن فرزندی سالم، زیبا و صالح، باعث شد تا در این راستا قدمی برداشته و اقدام به نگارش مجموعه‌ای در رابطه با **طلایی‌ترین دوران زندگی هر مادری** کنم و آنچه را که در مشاوره‌های فردی به مادران توصیه می‌کنم در این مجموعه جمع‌آوری و همراه با استنادات صحیح از نظر علمی و همفکری با برخی همکاران گرامی به مادران مشتاق تقدیم نمایم. این کتاب بر مبنای نگرش طب سنتی، اسلامی و نوین، تجربیات و تحقیقات نویسنده تنظیم شده است.