

بہ نام آفرینندہ خلیج ہمیشگی فارس

خیر مہ خواہم با پسر ؟

(فرزند زیبا - اصول بار بار)

مبلا شاعر خ زامہ



سرشناسه: شاهرخزاده، میلاد، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور: دختر می‌خواهید یا پسر ؟ ( فرزند زیبا - اصول بارداری )

تالیف و گردآوری: میلاد شاهرخزاده ، سمیه امینی ، مریم نواری .

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات سروش و ستاره، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۸۰ص، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۰۸-۴-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع ، جنسیت -- انتخاب از پیش ، موضوع : مراقبت‌های پیش از زایمان

شناسه افزوده : امینی، سمیه، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده : نواری، مریم، ۱۳۵۷ -

رده بندی کنگره : ۱۲۹۱ ۱۶۵۳/ش QP۲۷۹

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۹۴

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۹۷۷۵۱

ناشران همکار

انتشارات خانه پژوهش

انتشارات بهرنورا

انتشارات دامینه

## انتشارات سروش و ستاره

مشهد - بلوار احمدآباد - عارف ۴ - پلاک ۷ ( ۸۴۴۴۰۶۳ - ۰۵۱۱ )

دختر می‌خواهید یا پسر ؟ ( فرزند زیبا - اصول بارداری )

تالیف و گردآوری : میلاد شاهرخزاده - سمیه امینی - مریم نواری

زیر نظر استاد ارجمند سرکار خانم دکتر نیره فصیحی فرد

حروف چینی و صفحه آرایی: میلاد شاهرخزاده

طراح جلد: المیرا مجاوریان

چاپ اول: ۱۳۹۱ - چاپخانه و صحافی: دانشگاه فردوسی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۰۸-۴-۴

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| مقدمه.....                                               | ۵  |
| آموزش تعیین جنسیت فرزند قبل از لقاح.....                 | ۷  |
| انواع راه‌های انتخاب جنسیت قبل از لقاح و تشکیل نطفه..... | ۷  |
| مکانیسم دختر یا پسر شدن نطفه چیست ؟.....                 | ۸  |
| ۱- روش تغذیه‌ای.....                                     | ۱۱ |
| رژیم‌های غذایی خاص برای انتخاب جنسیت فرزند.....          | ۱۷ |
| منابع غذایی برای دختردار شدن.....                        | ۱۷ |
| منابع غذایی برای پسردار شدن.....                         | ۱۸ |
| ۲- روش زمان بندی مقاربت (تعیین زمان تخمک گذاری).....     | ۲۶ |
| ۳- روش شستشوی مهبل.....                                  | ۲۹ |
| ۴- روش زمان بندی ماهیانه مقاربت.....                     | ۳۰ |
| ۵- روش تعیین میزان اسپرم.....                            | ۳۲ |
| ۶- روش نشاندار کردن لیزری گامت‌ها.....                   | ۳۳ |
| ۷- روش IVF - PGD.....                                    | ۳۴ |
| مخالفین و موافقین تعیین جنسیت قبل از لقاح.....           | ۳۵ |
| راه‌هایی که در ایجاد تولد فرزند دختر موثر می‌باشد.....   | ۳۷ |
| راه‌هایی که در ایجاد تولد فرزند پسر موثر می‌باشد.....    | ۳۷ |
| ممنوعیت اجرای رژیم غذایی جهت پسردار شدن.....             | ۳۸ |

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| زمان نزدیکی جهت دختردار یا پسردار شدن.....                                 | ۳۹ |
| چگونه فرزند سالم و زیبا داشته باشیم.....                                   | ۳۹ |
| اثر خوراکی‌ها بر روی جنین.....                                             | ۳۹ |
| عوامل موثر در زیبا شدن فرزند.....                                          | ۴۱ |
| سلامت و تغذیه دوران بارداری.....                                           | ۴۳ |
| ۶ قانون طلایی تغذیه در دوران بارداری.....                                  | ۴۹ |
| اصول تغذیه‌ای که مرد برای نوزاد زیبا باید رعایت کند.....                   | ۵۱ |
| دستورالعمل اسلام برای دوران قبل و بعد از حاملگی برای داشتن فرزند زیبا..... | ۵۲ |
| دعا برای فرزند دار شدن.....                                                | ۶۶ |
| توصیه‌هایی از دیدگاه اسلام برای مادران باردار.....                         | ۶۷ |
| تشخیص بارداری (تست حاملگی).....                                            | ۶۹ |
| تعیین زمان زایمان.....                                                     | ۷۰ |
| برخی از مشکلات دوران بارداری.....                                          | ۷۱ |
| ارتباط داروها با بارداری.....                                              | ۷۱ |
| علائم خطر در بارداری.....                                                  | ۷۵ |
| ورزش در بارداری.....                                                       | ۷۵ |
| توصیه‌هایی برای زیبایی مادران بعد از زایمان.....                           | ۷۶ |
| توصیه‌های پایانی.....                                                      | ۷۹ |
| فهرست منابع:.....                                                          | ۸۰ |

## مقدمه

پسره یا دختره؟ این اگر اولین سئوالی نباشد که پدر بچه از پرستار خوش خبر می‌پرسد. قطعاً دومین سوال است. بحث تعیین جنسیت جنین در میان مردم و متخصصان، بحث داغی است. از گذشته‌های دور، بسیاری از مردم، آرزو داشته‌اند که بتوانند جنسیت فرزندشان را خودشان تعیین کنند. برای همین از رژیم‌های غذایی و کارهای سنتی خاص، مثل بستن سنگ‌های ویژه به شکم استفاده می‌کردند. اما باید گفت که هیچ کدام از این کارها مبنای علمی ندارد و به نظر نمی‌رسد که موفقیتی را در پی داشته باشد. به طور کلی برای پسر یا دختر شدن کودک نمی‌توان بصورت صد در صد غذا یا روش خاصی را پیشنهاد کرد. همچنین بعضی‌ها در مورد تاثیر زمان مقاربت سخن می‌گویند، واقعیت این است که زمان مقاربت هم نمی‌تواند بطور قطعی در جنسیت نوزاد تاثیر داشته باشد.

در حال حاضر یکی از راه‌های موجود آی.وی.اف است که پیشرفت‌های خوبی در این زمینه انجام پذیرفته است. باروری آزمایشگاهی یا آی.وی.اف، از نظر علمی کاملاً شدنی است و در ایران امکان انجام این کار وجود دارد اما تکنیک دیگری هم وجود دارد که طی سال‌های اخیر روی آن کار شده است و می‌شود ۵ تا ۶ سال دیگر از آن هم استفاده نمود و آن تکنیک خلوسیتومتری است. در این تکنیک اسپرم‌های X و Y را از هم جدا می‌نمایند و بدین ترتیب می‌توان انتخاب کرد که در هنگام انجام آی.وی.اف کدام جنس اسپرم را تزریق کنند. آی.وی.اف را به طور کلی به عنوان یک روش درمانی ناباروری می‌شناسیم.

حال این سئوال مطرح می‌شود که آیا درست است که جنسیت نوزاد را تعیین بکنیم؟ باید به این سئوال این طور پاسخ داد که با تعیین جنسیت می‌توان جلوی ابتلا به بیماری‌هایی نظیر هموفیلی گرفته شود. اما اگر یک نفر بدون

هیچ بیماری خاص و تنها به دلیل تمایل شخصی بخواهد که جنسیت فرزندش را تعیین کند زیر سوال است. این عمل موافقان و مخالفانی دارد. مخالفان این روش اظهار دارند که این کار ممکن است تعادل جنسیتی را در جامعه بهم بزند. مسئله دیگری که مطرح می‌شود این است که این کار نوعی تبعیض می‌باشد. یک جنس انتخاب می‌شود چون آن را بیشتر دوست دارند و این باعث می‌شود که تبعیض جنسیتی ایجاد شود. موافقان می‌گویند که این نوعی روش کنترل جمعیت است، بطور مثال در نظر بگیرید که یک خانواده تمایل دارد که یک پسر داشته باشد و یک دختر، حال فرزند اول پسر می‌شود، اگر فرزند دوم دختر بشود باز اقدام به بارداری سوم می‌کند که شاید سومی نیز دختر شود اگر سومی هم نشود این کار را ادامه می‌دهد و همین باعث افزایش جمعیت می‌شود. حال اگر در همان بارداری دوم بشود جنسیت را انتخاب کرد و دختر برای آنها ایجاد شود، مشکلات حل می‌شود و از چند بارداری ناخواسته و نامطلوب دیگر جلوگیری بعمل می‌آید. آی.وی.اف به هر حال مشکلات خاص خودش را دارد و این کار را نمی‌توان به همه توصیه کرد اما گاهی اوقات این مشکل خیلی جدی است و ممکن است ثبات زندگی به آن بستگی داشته باشد.

پسر می‌خواهید یا دختر؟ این اولین سئوالی است که می‌توانم قبل از خواندن این کتاب از شما بپرسم. در این کتاب قصد داریم که به این موضوع برسیم که چگونه بر اساس انتخاب آگاهانه‌مان دختر یا پسر دار بشویم.

« دختر یا پسر بودن مهم نیست، مهم این است که فرزند سالم باشد »

سیلا دشاخرخ زاده پانیرا ۱۳۹۱