

چگونه می توان فرزندی سالم و صالح با جنسیت دلخواه داشت؟

جلد دوم

تغذیه و مراقبتهای دوران بارداری و زایمان

به انضمام توصیه هایی از ائمه اطهار (ع)

تالیف و گردآوری:

آزیتا صفائیان

کارشناس پرستاری

صفائیان، آریتا

چگونه می‌توان فرزندی سالم و صالح با جنسیت دلخواه داشت؟ / تألیف و گردآوری
آریتا صفائیان. - مشهد: بنفشه، ۱۳۸۴.

ج. ۳

(ISBN: 964-6576-42-7) (دوره):

(ISBN: 964-6576-26-5) (ج. ۱):

(ISBN: 964-6576-40-0) (ج. ۲):

(ISBN: 964-6576-41-9) (ج. ۳):

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه.

مندرجات: ج. ۱. واز ازدواج و جنسیت نوزاد. -- ج. ۲. تغذیه و مراقبت‌های دوران
بارداری و زایمان -- ج. ۳. تربیت کودک از تولد تا نوجوانی.

۶۴۶/۷۸

۸ ج ۶۶ ص / ۷۴۳ HQ

۸۴-۸۴۷۳ م

کتابخانه ملی ایران.

چگونه می‌توان فرزندی سالم و صالح با جنسیت دلخواه داشت؟

(جلد دوم)

تغذیه و مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان

دبه انضمام توصیه‌هایی از ائمه اطهار (ع)

نویسنده

آریتا صفائیان

کارشناس پرستاری

ناشر: بنفشه

رقعی، ۸۰ صفحه، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول، تابستان ۱۳۸۴

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۶۰۰۰ ریال

(ISBN: 964-6576-40-0)

شابک ۹۶۴-۶۵۷۶-۴۰۰۰

پروردگارا،

یاریمان فرما به قلمی روان، که مرامی جز یاری اهل البیت برنگزیند.

الها، عطایمان نما ذهنی پویا و فکری مستعد که قالبهای نو دراندازد در

ترسیم حقانیت حضرت معصومین سلام الله علیهم اجمعین.

خداوندا،

دستمان را بگیر تا قلم را جز در راه رضای تو بکار نگیریم.

ایزدا،

اینک در آغاز راه دل به تو بسته، به کرنش می‌خوانیمت، که لیاقت خدمت

خالصانه به ساحت قدس مهدوی را با ابزار قلم عطایمان نمایی.

فهرست مطالب

فصل اول (لقاح و بارداری)

- ۱۱ مفهوم لقاح..
- ۱۵ تغییرات ظاهری بدن طی بارداری و نکات مورد توجه
- ۱۷ طریقه محاسبه زمان زایمان

فصل دوم (توجهات لازم در دوران بارداری و زایمان)

- ۱۹ رسیدگی بیولوژیکی مادر
- ۲۰ مراحل رشد یاخته
- ۲۱ مراحل رشد جنین.
- ۲۳ تغذیه در دوران بارداری..
- ۲۶ رژیم غذایی در زمان بارداری و روزه داری
- ۳۳ تغذیه در دوران بارداری در اسلام
- ۳۶ مکملهای غذایی.
- ۳۹ مشکلات رایج در بارداری
- ۴۳ مشکلات غیر رایج در بارداری
- ۴۴ میزان فعالیت مادر باردار .

۸ چگونه می‌توان فرزندی سالم و صالح داشت؟

۴۶	دستورات اسلام در زمان بارداری
۴۹	ورزشهای دوران بارداری
۶۰	زایمان
۶۱	تغذیه بعد از زایمان و بازگشت به وضعیت اولیه
۶۲	ورزشهای بعد از زایمان
۶۴	منابع

مقدمه

مسائل و مشکلات جامعه امروزی از قبیل رشد بی رویه جمعیت، افزایش بیماریهای روحی و جسمی رشد بیکاری و رفتارهای سوء اجتماعی، بالا رفتن میزان طلاق و مادیگری و...، مسئولین را بر آن داشته تا راه حلهای متفاوتی را ارائه دهند و اندیشمندان بسیاری را نیز ترغیب به نوشتن کتب فراوانی در رابطه با علل ایجادکننده این مسائل و راه حلهای آن نموده است، اما با توجه به اینکه در دنیای ماشینی امروز اکثر مردم وقت زیادی برای مطالعه ندارند، تصمیم گرفتم خلاصه‌ای از راه حلهای ارائه شده در کتب متفاوت را جمع آوری نموده و با گنجاندن آنها در یک کتاب تا حدودی فرصت مطالعه کردن را برای افرادی که با وقت کم مشتاق به دانستن بیشتر هستند، فراهم نمایم. در این کتاب سعی شده، تا جوانان که امید و آینده کشور هستند با فکر و تعمق در موضوعات نوشته شده و با دقت و پشتکار در مراحل مختلف زندگی بتوانند فردایی بهتر، روشتر و مفیدتر را برای کشور به ارمغان آورند و فرزندانی رشید، برومند، سالم، متعهد و پایمند به اصول صحیح اخلاقی پرورش دهند.

با تشکر و قدردانی از جناب آقای دکتر تیرایی و سرکار خانم دامغانی که مرا در تهیه این کتاب یاری نمودند.