

بارداری سالم

سردار بیوس

دانش‌آزمای

دانش‌آزمای علوم حدیث و اخلاق پزشکی

پژوهشگر و مدرس طب سنتی ایران

سرشناسه : بیوس، سودابه، ۱۳۴۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : بارداری سالم/تالیف سودابه بیوس؛ همراه با مقدمه‌ای از محمدمهدی اصفهانی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۳۶۸ص.
 شابک : 978-600-7658-26-0
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیفا
 موضوع : بارداری -- جنبه‌های بهداشتی. Pregnancy -- Health aspects
 موضوع : بارداری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام. Pregnancy -- Religious aspects -- Islam
 موضوع : بارداری -- تأثیر تغذیه. Pregnancy-- Nutritional aspects
 حاشیه آورده : اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۲۴ - مقدمه‌نویس. Esfahani, Mohammad Mahdi
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵ پ ۹۷ ب ۲۴۲۴ RG۵
 رده‌بندی دیوید : ۲۴/۶۱۸
 شماره کتابشناسی : ۴۳۰۹۲۵۰



انتشارات المعی

نام کتاب: بارداری سالم
 تألیف: سودابه بیوس
 با مقدمه: دکتر محمدمهدی اصفهانی
 ناشر: المعی
 نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۵
 لیتوگرافی: زاویه نور
 چاپ: دانش پژوه
 صحافی: آفرینش
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 بها: ۲۲۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۲۶-۰

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های PDF، لوح فشرده بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب بدون اجازه کتبی مؤلف مجاز نیست.

فهرست

۲۵	سخن استاد.....
۲۹	مقدمه.....
۳۱	درآمد.....
۳۳	فصل اول: نقش مادر از دیدگاه امام دینی.....
۳۵	کلامی از باتوی مجتهد.....
۳۸	مقام والای مادر در قرآن.....
۴۰	وظایف پرورشی زن.....
۴۱	انگشتان مسؤول.....
۴۵	فصل دوم: مواد مورد نیاز مادر در بارداری.....
۴۷	فولیک اسید چیست؟.....
۴۸	فولیک اسید در بارداری.....
۴۹	منابع اسید فولیک.....
۵۰	مصرف اسید فولیک با سایر داروها.....
۵۰	برای رشد جنین چه موادی و به چه اندازه‌ای لازم است؟.....
۵۰	پروتئین.....
۵۱	هیدرات کربن.....
۵۲	چربی‌ها.....
۵۴	قندها.....
۵۵	ویتامین‌ها.....
۵۷	ویتامین D.....

۵۷	اومگا۳
۵۸	ریز مغذی‌ها
۵۸	روی
۵۹	سلنیوم
۵۹	مس
۵۹	منیزیم
۵۹	کول
۶۰	پیرها
۶۰	معجون ف
۶۰	معجون انبه
۶۱	معجون جوانه‌ها
۶۱	کلسیم و فسفر
۶۲	جذب کلسیم و فسفر
۶۶	کلسیم با روش‌های طب سنتی
۶۷	آهن
۶۹	کم خونی
۷۰	علت‌های کم خونی
۷۱	منابع آهن
۷۲	عوامل بازدارنده جذب آهن
۷۲	موادی که به جذب آهن کمک می‌کنند
۷۲	کم خونی از نگاه طب سنتی
۷۲	عوامل ایجادکننده کم خونی
۷۳	مواد غذایی و روش‌های تغذیه‌ای مضر در هنگام ابتلا به کم خونی
۷۳	درمان‌های ساده کم خونی به شیوه طب سنتی
۷۶	آب آهن‌تاب
۷۷	جوانه‌های حبوبات و غلات
۷۷	خوراکی‌های حاوی آهن
۷۸	غده تیروئید

۸۱	فصل سوم: سن بارداری، تعیین سن حاملگی
۸۴	سن بارداری از دیدگاه قرآن و روایات
۸۶	شروع بارداری
۸۹	فصل چهارم: ماه اول: از انعقاد نطفه تا هفته چهارم
۹۲	سلامتی مادر لازمه سلامت جنین
۹۴	در سه ماه اول از این موارد دوری شود
۹۵	تغذیه در ماه اول بارداری
۹۶	غذاهای ماه اول
۹۶	غذاهای حافظ جنین
۹۷	میوه به
۹۸	مرتبای به
۹۸	دستور پخت مرتبای به
۹۹	سیب
۱۰۰	سویق چیست؟
۱۰۱	طرز تهیه سویق
۱۰۱	سویق سیب
۱۰۱	تریاق چیست؟
۱۰۲	گل قند سیب (خمیره گل سیب)
۱۰۲	حلوای سیب
۱۰۲	حلوای سیب و به
۱۰۳	لیموترش
۱۰۳	نارنج
۱۰۳	مرتبای نارنج و لیمو
۱۰۴	بالنگ
۱۰۴	مرتبای بالنگ
۱۰۴	غذاهای مقوی رحم
۱۰۴	زردک
۱۰۵	مرتبای زردک

۱۰۵	قلبه زردک
۱۰۵	پلو نرگسی
۱۰۵	رب سبب شیرین
۱۰۶	شریت سبب شیرین
۱۰۶	عرق سبب
۱۰۷	مربای سبب
۱۰۷	آب سبب
۱۰۸	آبکوش سبب
۱۰۸	عصاره گوشت و سبب (مقوی بدن)
۱۰۹	سبب ترش خورید
۱۰۹	برنامه غذایی پیشنهادی در بارداری
۱۰۹	مراقبت های پزشکی ماه اول بارداری
۱۰۹	آزمایش های ماه اول
۱۱۰	سونوگرافی
۱۱۰	معاینات
۱۱۱	دارو
۱۱۱	آیا لازم است فولیک اسید بخوریم؟
۱۱۱	مراقبت های معنوی
۱۱۱	دعاهای حافظ جنین
۱۱۲	سوره یاسین

فصل پنجم: ماه دوم: هفته پنجم تا هشتم

۱۱۸	غذاهای ماه دوم
۱۱۸	غذاهای مقوی معده
۱۱۸	غذاهای ضد تهوع
۱۱۹	غذاهای ملین
۱۱۹	غذاهای مقوی (تقویت کننده) معده
۱۱۹	گوشت های لطیف
۱۱۹	بادام بو داده

۱۱۹	پسته
۱۱۹	کشمش و مویز
۱۲۰	به
۱۲۱	دم کرده پوست سیب
۱۲۱	سیب با میخک
۱۲۲	انار شیرین
۱۲۳	رمانه
۱۲۴	افشره انار
۱۲۴	حریره انار
۱۲۴	رب انار شیرین
۱۲۵	سویق انار
۱۲۵	شربت انار
۱۲۵	آمله
۱۲۶	عرق بیدمشک
۱۲۶	بویدن گلاب
۱۲۶	تهوع و استفراغ
۱۲۷	توصیه‌های غذایی در تهوع و استفراغ بارداری در طب جدید
۱۲۷	غذاهای ضد تهوع و استفراغ بارداری در طب سنتی
۱۲۸	روش‌های غیرخوراکی ضد تهوع و استفراغ
۱۳۰	غذاهای ضد تهوع
۱۳۰	مرغ بریان
۱۳۰	جویدن استخوان جوجه مرغ
۱۳۰	انار
۱۳۱	شربت انارنناعی (منع)
۱۳۱	زنجیل
۱۳۲	غذاهای ملین
۱۳۲	انجیر
۱۳۳	شربت انجیر
۱۳۳	گلابی

۱۳۴	برنامه غذایی پیشنهادی در ماه دوم
۱۳۴	مراقبت‌های پزشکی
۱۳۴	سونوگرافی
۱۳۴	آزمایش
۱۳۵	دارو
۱۳۵	مراقبت‌های معنوی
۱۳۵	دری توسل
۱۳۶	خط بین
۱۳۷	فصل ششم: ماه سوم: هفته نهم تا سیزدهم
۱۴۰	غذاهای ماه سوم
۱۴۱	شوربای جوجه خروس
۱۴۱	انجیر یا بادام
۱۴۱	مغز بادام
۱۴۲	شیر بادام
۱۴۲	پسته
۱۴۲	مربای پوست پسته
۱۴۳	کندر
۱۴۴	چه چیزهایی باعث افزایش یا کاهش حافظه می‌شود؟
۱۴۵	گردو
۱۴۷	غذاهای زیباکننده جنین
۱۴۷	شریت به
۱۴۸	فالوده سیب
۱۴۹	خریزه
۱۴۹	برنامه غذایی پیشنهادی در ماه سوم
۱۴۹	مراقبت‌های پزشکی
۱۴۹	غریبالگری مرحله اول
۱۵۰	دارو
۱۵۱	معاینات پزشکی

۱۵۱	مراقبت‌های معنوی
۱۵۱	زیارت عاشورا
۱۵۵	فصل هفتم: ماه چهارم: هفته چهارده تا هفدهم
۱۵۸	غذاهای ماه چهارم
۱۵۸	گوشت
۱۶۰	آبگوشت
۱۶۰	شوربای بره شوربای مرغ
۱۶۱	کباب
۱۶۱	تخم مرغ نیم پخت
۱۶۱	مغزیادام
۱۶۱	فندق
۱۶۲	زنجیل
۱۶۲	پسته
۱۶۲	مویز
۱۶۳	خرما
۱۶۳	شیره انگور
۱۶۴	حلوا
۱۶۴	غذاهای شیرین
۱۶۵	نارگیل
۱۶۵	انجیر
۱۶۵	جوانه حبوبات
۱۶۶	حبوبات
۱۶۷	برنامه غذایی پیشنهادی در ماه چهارم
۱۶۸	مراقبت‌های پزشکی
۱۶۸	دارو
۱۶۸	غربالگری مرحله دوم
۱۶۸	برنامه پیگیری در غربالگری سه ماهه اول
۱۷۰	پروتکل پیگیری در غربالگری سه ماهه دوم

- تست NIPT چیست؟ ۱۷۱
- چه کسانی کاندید انجام تست NIPT هستند؟ ۱۷۱
- سونوگرافی آنومالی ۱۷۱
- چرا سونوگرافی سه بعدی برای همه لازم نیست؟ ۱۷۳
- مراقبت‌های معنوی ۱۷۴
- سوره واقعه ۱۷۴
- دعای فرزند در صحیفه سجاده ۱۷۵
- فصل هشتم: ماه پنجم: هفته هیجده تا بیست و یکم** ۱۷۷
- غذاهای ماه پنجم ۱۷۹
- کباب ۱۷۹
- آبگوشت ۱۸۰
- جوجه مرغ ۱۸۰
- زرده تخم مرغ ۱۸۰
- شیرتازه گاو بخورید ۱۸۰
- چند نکته هنگام مصرف شیر ۱۸۱
- شیربرنج ۱۸۲
- حریره ۱۸۲
- حلوی مغز بادام ۱۸۲
- نارگیل با شکر ۱۸۳
- شربت سیب ۱۸۳
- سنجد ۱۸۳
- یونجه ۱۸۴
- برنامه غذایی پیشنهادی ماه پنجم ۱۸۵
- مراقبت‌های پزشکی ۱۸۵
- دارو ۱۸۵
- آزمایش ۱۸۵
- مراقبت‌های معنوی ۱۸۵
- خواندن سوره نجم ۱۸۵
- دعای بیست و سوم صحیفه سجاده ۱۸۶

۱۸۷	فصل نهم: ماه ششم: هفته بیست و دو تا بیست و ششم
۱۸۹	غذاهای ماه ششم
۱۸۹	نخوداب
۱۹۰	کدو
۱۹۰	کاهو
۱۹۱	خرفه
۱۹۲	انگور
۱۹۳	آمله
۱۹۳	تمر هندی
۱۹۳	سایر غذاها
۱۹۳	آناناس
۱۹۴	انبه
۱۹۴	نارنج
۱۹۴	ریحان
۱۹۵	بید مشک
۱۹۵	جلاب
۱۹۵	برنامه غذایی پیشنهادی ماه ششم
۱۹۶	مراقبت‌های پزشکی
۱۹۶	آزمایش‌ها
۱۹۶	دارو
۱۹۶	مراقبت‌های معنوی
۱۹۶	قرائت سوره بقره
۱۹۷	دعای بیست و چهارم صحیفه
۱۹۹	فصل دهم: ماه هفتم: هفته بیست و هفتم تا سی ام
۲۰۱	غذاهای ماه هفتم
۲۰۱	مغز بادام با نبات
۲۰۱	عسل
۲۰۳	ژل رویال

۲۰۴		مربای آمله
۲۰۵		زنجبیل
۲۰۵		جو پخته شده
۲۰۵		اسفناج
۲۰۶		رازیانه
۲۰۶		روغن بنفشه
۲۰۶		برنامه غذایی پیشنهادی در ماه هفتم
۲۰۶		مراقبت های پزشکی
۲۰۶		دارو
۲۰۷		سونوگرافی
۲۰۷		مراقبت های معنوی
۲۰۷		سوره جن
۲۰۷		دعای دوم صحیفه سجاده
۲۰۹		فصل یازدهم: ماه هشتم: هفته سی و یکم تا سی و پنجم
۲۱۱		مایع آمینوتیک چیست؟
۲۱۱		مواد غذایی مفید برای این ماه
۲۱۲		پسته
۲۱۲		هل
۲۱۲		ریحان
۲۱۲		تخم گشنیز
۲۱۲		نعناع
۲۱۳		سیب، شربت سیب، خربزه
۲۱۳		روغن زرد
۲۱۳		بادام، فندق، موز، انجیر، کدو، اسفناج
۲۱۴		هندوانه
۲۱۴		ترکیبات شیمیایی مؤثر
۲۱۴		برنامه غذایی پیشنهادی ماه هشتم
۲۱۵		مراقبت های پزشکی

۲۱۵	سونوگرافی
۲۱۵	دارو
۲۱۵	مراقبت های معنوی
۲۱۵	فضیلت آیت الکرسی
۲۱۷	فصل دوازدهم: ماه نهم: هفته سی و ششم تا چهلم
۲۲۰	غذاهای ماه نهم
۲۲۰	ماء اللحم (عصاره گوشت)
۲۲۱	اسفیدباج
۲۲۱	سوپ زایمان
۲۲۲	ماش
۲۲۲	مزوره ماش
۲۲۲	دمی ماش
۲۲۳	شیربرنج
۲۲۳	حلوا با روغن بادام شیرین
۲۲۳	عسل
۲۲۴	ریحان
۲۲۴	کاستنی
۲۲۴	نوشیدنی های ماه نهم
۲۲۴	شریت بادرنجبویه
۲۲۴	شریت عسل و زنجبیل
۲۲۵	شریت ریحان
۲۲۵	شریت گاوزبان
۲۲۵	عرق کاستنی
۲۲۷	شریت انار منع
۲۲۷	برنامه غذایی پیشنهادی
۲۲۷	مراقبت های پزشکی
۲۲۷	دارو
۲۲۸	آزمایش

۲۲۸ مراقبت‌های معنوی

۲۲۸ زایمان آسان

۲۲۹ فصل سیزدهم: زایمان

۲۳۱ غذاهای زمان زایمان

۲۳۱ خرما

۲۳۲ فواید استفاده از خرما در فرایند زایمان و شیردهی

۲۳۳ نشانه‌ی زایمان

۲۳۴ روش‌ی زایمان راحت

۲۳۵ نشانه‌های درد‌ی واقعی و کاذب

۲۳۶ مراقبت معنوی زایمان

۲۳۶ دعای احتجاب

۲۳۹ دعا هنگام زایمان سخت

۲۴۳ مراقبت‌های بعد از زایمان

۲۴۷ غذای بعد از زایمان

۲۴۹ فصل چهاردهم: شیردهی

۲۵۱ آماده شدن برای شیردهی

۲۵۱ غذاها و داروهای شیرافزا

۲۵۱ باقلا

۲۵۲ دمپخت باقلا

۲۵۲ نخود

۲۵۴ راه‌های افزایش شیر

۲۵۷ فصل پانزدهم: زردی نوزادان

۲۵۹ برخورد با زردی طبیعی (فیزیولوژیک) در نوزاد

۲۶۰ علایم

۲۶۰ درمان

۲۶۱ نشانه‌های هشداردهنده

۳۶۳	فصل شانزدهم: روش‌های ساده در درمان عوارض بارداری
۲۶۵	عوارض شایع بارداری
۲۶۵	کمردرد بارداری
۲۶۶	گرفتگی عضلات
۲۶۷	تورم در پاها
۲۶۸	واریس
۲۶۹	ترشحات رحمی
۲۷۰	سوزش سردل
۲۷۲	نفخ (گاز) شکم
۲۷۲	یبوست
۲۷۴	گل قند
۲۷۵	تنگی نفس
۲۷۷	فشارخون
۲۷۸	ناراحتی‌های پوستی
۲۷۹	سلامت پوست در بارداری
۲۷۹	ارتباط جنسی
۲۸۰	سر درد
۲۸۱	شکل خوابیدن
۲۸۲	تفسیرات الگوی خواب
۲۸۲	گروه خون با RH منفی
۲۸۳	دیابت بارداری
۲۸۴	استفاده از بلغور
۲۸۷	نگرانی‌های روحی در بارداری
۲۹۰	تقویت قلب
۲۹۱	مسافرت
۲۹۲	دندان پزشکی
۲۹۲	حمام کردن
۲۹۳	افزایش وزن در بارداری
۲۹۳	وزن مناسب بر اساس توده بدنی

۲۹۴ اضافه وزن توصیه شده برای بارداری یک قلو

۲۹۴ اضافه وزن توصیه شده برای بارداری دو قلو

۲۹۷ فصل هفدهم: پرهیز از رفتارهای غیرسالم در بارداری

۲۹۹ مصرف دخانیات و عوارض آن در بارداری

۲۹۹ سیگار

۳۰۰ قان

۳۰۰ الکال و عوارض آن در بارداری

۳۰۳ فصل هجدهم: دمنوشهای مجاز در بارداری

۳۰۵ چای

۳۰۶ قهوه

۳۰۷ دمنوش سیب

۳۰۷ دمنوش به

۳۰۷ دمنوش زنجبیل و گل سرخ

۳۰۷ دمنوش به لیمو

۳۰۹ فصل نوزدهم: ورزش در بارداری

۳۱۱ ورزش

۳۱۱ چه اندازه ورزش کنیم؟

۳۱۱ ورزش در آب

۳۱۲ زمان ورزش

۳۱۲ انجام چه ورزش‌هایی در بارداری ممنوع است؟

۳۱۲ نشانه‌های خطر هنگام ورزش کردن

۳۱۳ ممنوع بودن ورزش

۳۱۳ فایده‌های ورزش

۳۱۵ فصل بیستم: روش‌های دستی در بارداری (اعمال یدای)

۳۱۷ حجامت

۳۱۸	زالو انداختن در بارداری
۳۱۸	فصد و بارداری
۳۱۸	روزه گرفتن
۳۱۹	فصل بیست و یکم: قوانین سلامتی بارداری (حفظ الصحة)
۳۲۱	قانون‌های غذا خوردن
۳۲۴	غذاهایی که نباید با هم مصرف شود
۳۲۵	قانون‌های آشامیدن
۳۲۵	خواب و بیداری
۳۲۷	فصل بیست و دوم: توصیه‌های رفتاری در روایات
۳۲۹	توصیه‌های روایی خوردن غذا
۳۲۹	غذای حلال
۳۲۹	شستن دست‌ها
۳۳۰	بردن نام خداوند
۳۳۰	ایستاده غذا نخورید
۳۳۰	ظاهر بودن هنگام خوردن
۳۳۰	غذای داغ نخورید
۳۳۱	به اندازه بخورید
۳۳۱	با توجه به مزاج خودتان بخورید
۳۳۲	با غذا سبزی بخورید
۳۳۲	توصیه‌های روایی نوشیدن آب
۳۳۲	ظرف آب
۳۳۲	در روز ایستاده آب نخورید
۳۳۳	بسم الله بگویید
۳۳۳	توصیه‌های روایی خوابیدن
۳۳۳	ساعت خواب
۳۳۴	مسواک زدن هنگام خواب
۳۳۴	خواندن آیت الکرسی

۳۳۴	 خواب زیاد
۳۳۵	 سجده کردن
۳۳۷	 فصل بیست و سوم: برنامه‌های غذایی در مشکلات شایع بارداری
۳۳۹	 سرماخوردگی
۳۴۰	 شستشو و تخلیه منظم بینی با آب نمک رقیق
۳۴۱	 روش‌های برخورد با سرماخوردگی از دیدگاه طب سنتی
۳۴۲	 برنامه غذایی برای افزایش وزن جنین
۳۴۲	 صبحانه
۳۴۳	 میان وعده
۳۴۳	 نهار
۳۴۳	 میان وعده
۳۴۴	 شام
۳۴۴	 حلوی گوشت جوجه
۳۴۴	 پیش از خواب
۳۴۵	 مواد غذایی ممنوع
۳۴۵	 برنامه غذایی برای کاهش قند بارداری
۳۴۵	 صبحانه
۳۴۵	 میان وعده
۳۴۵	 نهار
۳۴۶	 میان وعده
۳۴۶	 شام
۳۴۶	 مواد غذایی ممنوع
۳۴۷	 نوشیدنی‌ها
۳۴۷	 مواد مفید
۳۴۷	 ورزش
۳۴۷	 با غذا درمان کنید
۳۴۸	 غذاهای خواب آور
۳۴۸	 غذاهای ضد زکام

۳۴۸	ضد عطسه
۳۴۸	ضد تب
۳۴۸	خشکی لب
۳۴۸	سردرد
۳۴۹	مقوی کلیه و مثانه
۳۴۹	سنگ کلیه
۳۴۹	مضر به مثانه
۳۴۹	ضد دیابت
۳۴۹	چاق کننده
۳۵۰	افزایش اشتها
۳۵۰	افزایش قد جنین
۳۵۰	ضد اسهال
۳۵۰	ضد نفخ و باد شکم
۳۵۰	ضد ترش کردن معده
۳۵۰	بواسیر
۳۵۰	بوی بد دهان
۳۵۰	خواب آور
۳۵۱	ضد خستگی
۳۵۱	ضد خونریزی
۳۵۱	قاعده آور (در بارداری پرهیز شود)
۳۵۱	ضد تورم
۳۵۱	ضد خارش
۳۵۱	ضد ترشح دستگاه تناسلی
۳۵۱	داروهای گیاهی در بارداری
۳۵۹	منابع

بسمه تعالی

و وصینا الانسان برالدیه
و وضعته کرها و حملہ و فصالہ ثلاثون شهرا
(آیه ۱۵ - سوره احقاف)

همچنانکه جامعه سالم و کامل یافته به‌تر مناسبی برای نیکبختی و تندرستی انسانها است، سلامت و رستگاری جامعه نیز به‌گیری به‌خورداری از خانواده‌های هدایت یافته و تندرست است و تحقق این مهم، مستلزم مراقبت‌های شایسته جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی از اعضاء خانواده‌ها است، بخش مهم و کم‌شمار خسته‌ای از این پایش‌ها به دوران شکوهمند و بالنده بارداری یعنی دوره آغازین حیات فرزند است. عرصه رشد و تکامل جنینی مربوط می‌شود که به شیوه تغذیه مادر و نوع و طهارت آن وابسته است از این رو در آموزه‌های اسلامی بطور خاص و در تعلیمات حکیمان بصورت گسترده با الهام از معارف دینی و دستیافته‌های تجربی پیشینیان، نکات ظریف و الهام بخشی یافت می‌شود که تماماً ناظر بر اهمیت این دوران در پیش‌بینی آینده نسل‌ها است.

آنچنانکه از آموزه‌های قرآنی از جمله آیه کریمه‌ای که در مطلع این سخن آورده‌ایم دریافت می‌شود، پدیده بارداری، زایمان و شیردهی در یک فرایند پیوسته قابل بررسی است و یکی از تأکیدات ویژه اسلامی برای رعایت حقوق والدین بویژه مادر بعد از حقوق الهی، تحمل دشواری‌های دوران بارداری، زایمان و مسئولیت‌های دوران شیردهی است که بگونه‌ای آشکار، در سرنوشت آدمیان تأثیرگذار است.

درست است که هر موجود زنده به اعتباری محصول وراثت و محیط است ولی صرفنظر از میزان اهمیت هر یک از این دو عامل، ظهور کاستی‌ها و فزونی‌های ارثی در تعامل با عوامل محیطی و به اصطلاح روز، بیان ژنتیک DNA expression است بدین سبب بی‌آنکه با افراط و تفریط به گرایش یکسویه به وراثت یا محیط دچار شویم با الهام از کلام نورانی حضرت امام جعفر صادق علیه السلام در باب جبر و تفویض یعنی «لا جبر و لا تفویض، بل امر بین الامرین» به آنچه که امروزه در مباحث اپی ژنتیک بدان روی آورده‌اند باور افزون‌تر خواهیم داشت، تا سخنی را که در باب ارتباط سعادت و سلامت فرزندان با مراقبت‌های مادی و معنوی دوران بارداری بیان کردیم، عادلانه‌تر و اندیشمندانه‌تر ارزیابی نمائیم.

بهر حال واقعیت این است که دوران بارداری و چگونگی سپری کردن آن، هم در سلامت جسمانی و هم در سلامت روحانی کودک نقش غیرقابل انکاری دارد و اگرچه در دنیای امروز غالباً تمام همت محافل علمی به تأمین نیازهای بیولوژیک جنین و پایش شاخص‌های سلامت جسمی مادر منعطف است و به لحاظ حاکمیت نگرش سکولار و تغافل آشکار از بعد روحانی بر آنچه که در آرزوهای دینی آمده چشم بسته و روی گردانیده‌اند اما این روی گردانی و تظاهر به بی‌خبری، چیز تازه‌ای نیست. بیقت حیات معنوی و ماوراءالطبیعی انسان نمی‌گاهد. بهمین سبب اهل ایمان، در دوران بارداری به «لهارت نفس، پاک‌ی لقمه، پرهیز از حضور در مجالس گناه و استماع حرام و ارتکاب منکرات» سعی بیش از زمانهای دیگر مقید و ملزم می‌باشند و به لسان وحی درخواست «ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره اعین واجعلنا للمتقین اماما» را مصرا نه به درگاه باری تعالی مطرح می‌کنند و نه تنها سلامت و پاکیزگی نفس فرزند در راه خود را مسألت می‌نمایند بلکه آرزو می‌کنند که خود نیز برای پاکیزگان اهل ایمان الگو و راهبر باشند.

انتخاب شیوه مناسب تغذیه در دوران بارداری به تناسب مراحل مختلف رشد جنین و دگرگونیهای فیزیولوژیک و ناخواسته و چگونگی تدبیر و مدیریت همه سونگر تغذیه

مادر، نیازمند برخورداری از آگاهی‌های جامع و توجه به همه ابعاد جسمی و روحانی است. کاری که محقق فرهیخته و آگاه از تعالیم اسلامی، طب سنتی و دانش روز سرکارخانم سودابه بیوس در تألیف کتاب بارداری سالم صورت داده‌اند همچون دیگر آثاری که از ایشان، پیش از این دیده‌ایم از جمله کتابهای نسل سالم و تدابیر دوران بارداری، مشحون از این جامع‌نگری است و امید می‌رود این اثر گرانقدر ایشان نیز همچون آثار دیگر ایشان منشأ خیر و مایه برکت و ارتقاء سلامت به مفهوم جامع آن و الگویی برای تألیفات مشابه گردد.

دکتر محمد مهدی اصفهانی

خرداد ماه ۱۳۹۵

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

برای پرورش و رشد سرجودی که خداوند در رحم مادر قرار داده است به مادر زمانی نه ماهه داده میشود که زبانی، جسمی و روحی او را پایه گذاری نماید.

هر آنچه که مادر می خورد، فکر می کند، انجام می دهد به طور مستقیم روی جنین در حال رشد و آموزش تاثیر دارد. ما با بجزرت می توان گفت خمیره ی وجودی و قابلیت هایی که هر انسانی در آینده دارد از رحم مادر شکل می گیرد. و آنچه در آینده برای او رقم می خورد ناشی از پرورش جسمی و روانی است که مادر در دوران جنینی انجام می دهد. این فرصت طلایی زمانی است که مادر می تواند با هر آنچه که در توانایی اوست به کار بسته و در آینده نوزاد و کودکی سالم و صالح سرهش آید. این نوشتار حاصل تجربه و آموخته ها در زمانی بیست و پنج ساله در ارتباط با مادران است و سعی بر آن بوده نکات عملی و کاربردی آورده شود تا الگو و نقشی را برای مادرانی باشد که دغدغه سلامت جسمی و روحی فرزند را از دوران جنینی دارند. روایات آورده شده در این کتاب توسط آقای محمد مهدی ادیب بهروز دانشجوی دکتری تفسیر قرآن انجام شده است. هم چنین از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر اصفهانی که با صبر و حوصله کتاب را خط به خط خوانده و راهنمایی فرمودند واز دوست و همکار گرامی سرکار خانم دکتر فاطمه نجات بخش که زحمت خواندن کتاب را کشیده اند واز همکاران گرامی دکتر علیرضا عباسیان و دکتر مژگان تن ساز که در راه چاپ کتاب زحمت کشیده اند کمال تشکر را دارم.

درآمد

آیین حیات بخش اسلام؛ مجموعه‌ای از آموزه‌های الهی برای هموارسازی سیر تکاملی انسان است که امکان کاربردی شدن و بهره‌گیری از آنها در زندگی فردی و اجتماعی وجود دارد. یکی از عرصه‌های که مورد توجه گسترده در اسلام قرار گرفته؛ تربیت نسلی سالم و صالح است که در سانس - شکل‌گیری یک جامعه سالم را به وجود می‌آورد. افزون بر آن طب سنتی ایرانی و روایات - صومین - صلوات الله علیهما - نیز در بر گیرنده دستورالعمل‌های پرارزشی است که مزون آن به دستاوردهای دانش پزشکی نوین می‌تواند این دانش را بسیار غنی سازد. بر این مبنا پیش از تلاش شد مجموعه اقداماتی که پیش از بارداری، لازم است انجام گیرد، در ابتدا نخست این مجموعه - نسل سالم - گردآوری شود و در ادامه مجموعه بارداری سالم با راه‌آراه‌ای سلامتی جسمی و روانی مادر و جنین در دوران بارداری، در اختیار مادران گرامی قرار می‌گیرد.

کلام خود را با نگاهی کوتاه به ابعاد وجودی زن در جایگاه مادر و رابطه او با فرزند با بهره‌گیری از اندیشه‌های ره‌یافتگان به مکتب اهل بیت - صلوات الله علیه - شروع می‌کنیم.