

تدابیر بارداری

طب سنتی



مؤلفان: رقیه درویش زاده - مهدیه ادهمی

با همکاری دکتر حمید آزادی

فهرست مطالب

۱۶	۱. مقدمه.....
۱۹	۲. تعریف بارداری.....
۲۱	۲.۱ سن بارداری.....
۲۳	۲. علائم بارداری.....
۲۴	۲.۱ حساس شدن و دردناک بودن سینه‌ها.....
۲۴	۳.۲ گرگرفتگی عضلات.....
۲۴	۳.۳ حالت تهوع و بی‌قراری از غذا.....
۲۵	۳.۴ تغییر حالات عمومی.....
۲۶	۳.۵ تکرر ادرار.....
۲۷	۳.۶ خستگی.....
۲۸	۳.۷ یبوست.....
۲۸	۳.۸ حالت سرگیجه.....
۲۹	۳.۹ توقف عادت ماهیانه.....
۲۹	۳.۱۰ تشخیص باردار بوسیله‌ی تست‌های آزمایشگاهی.....
۳۰	۳.۱۱ نتیجه مثبت تست بارداری خانگی.....
۳۱	۳.۱۲ افزایش دمای عمومی بدن.....

- ۳۱.....تشخیص بارداری در طب سنتی ۳.۱۳
- ۳۲.....تشخیص جنسیت در طب سنتی ۳.۱۴
- ۳۴.....تدابیر حفظ جنین سالم ۳.۱۵
- ۳۸.....پاکسازی قبل از بارداری ۴
- ۳۹.....غذاهای توصیه شده جهت پاکسازی ۴.۱
- ۴۰.....بارداری صحیح ۵
- ۴۹.....خفگی زبانی در دوران بارداری ۶
- ۵۳.....مواد نگهدارنده موادی باشیم ۶.۱
- ۵۴.....Sulfonamide ۶.۱.۱
- ۵۴.....Salicylic acid ۶.۱.۲
- ۵۵.....Phthalates ۶.۱.۳
- ۵۵.....retinol A ۶.۱.۴
- ۵۶.....parabens ۶.۱.۵
- ۵۷.....رنگ مو را فراموش کنید ۶.۲
- ۵۸.....طبیعی زیبا شوید ۶.۳
- ۶۰.....خط قرمزها ۶.۴
- ۶۱.....واکس ۶.۴.۱

۶۱.....	مانیکور و پدیکور.....	۶.۴.۲
۶۲.....	مراقبت از صورت.....	۶.۴.۳
۶۲.....	برنزه کردن.....	۶.۴.۴
۶۳.....	سفید کردن دندان.....	۶.۴.۵
۶۴.....	ماساژ.....	۶.۴.۶
۶۴.....	سونا و جکوزی.....	۶.۴.۷
۶۵.....	تغذیه در دوران بارداری.....	۷
۶۵.....	اهمیت تغذیه در دوران بارداری.....	۷.۱
۶۶.....	عوارض تغذیه نامناسب در دوران بارداری.....	۷.۲
۶۸.....	چند توصیه جهت تغذیه مناسب در بارداری.....	۷.۳
۷۴.....	راهنمایی‌هایی برای مادران باردار.....	۷.۴
۷۵.....	در بارداری چه بخوریم تا کودک زیبا داشته	۷.۵
۷۷.....	باشیم؟.....	۷.۵.۱
۷۷.....	اصول تغذیه‌ای مربوط به زن.....	۷.۵.۲
۸۱.....	اصول تغذیه‌ای مربوط به مرد.....	۷.۶
۸۲.....	رژیم غذایی مناسب برای مادران باردار.....	۷.۶.۱
۸۲.....	صبحانه.....	

- ۷.۶.۲ ۸۳ ناهار
- ۷.۶.۳ ۸۳ شام
- ۷.۷ ۸۴ میوه‌هایی که مادران باردار باید بخورند
- ۷.۸ ۸۵ زنان باردار تن ماهی نخورند
- ۷.۹ ۸۶ مضرات جیوه موجود در ماهی برای جنین
- ۷.۱۰ ۸۷ توصیه‌هایی کلی
- ۸ ۸۹ بهداشت باه داری
- ۸.۱ ۹۴ آواری که باید در دوران بارداری رعایت شود
- ۸.۲ ۹۵ خوردنی‌های مناسب برای زنان باردار
- ۸.۳ ۹۵ ملینات مناسب برای زنان باردار
- ۸.۴ ۹۶ ملینات مضر برای زنان باردار
- ۸.۵ ۹۶ خوردنی‌های مضر برای زنان باردار
- ۸.۶ ۹۸ مواردی که در دوران بارداری پرهیز شود
- ۸.۷ ۱۰۰ توصیه‌های کلی
- ۹ ۱۰۳ عفونت در دوران بارداری
- ۹.۱ ۱۰۶ عفونت ادراری چیست؟

۹.۲ آیا بارداری احتمال ابتلا به عفونت ادراری را

افزایش می دهد؟..... ۱۰۸

۹.۳ علایم عفونت مثانه چیست؟..... ۱۰۹

۹.۴ علایم عفونت کلیه چیست؟..... ۱۱۱

۹.۵ عفونت ادراری در دوران بارداری چه درمانی نیاز

دارد؟..... ۱۱۲

۹.۶ چگونه می توان از عفونت ادراری پیشگیری

کرد؟..... ۱۱۳

۹.۷ عفونت قارچی..... ۱۱۵

۹.۷.۱ علایم عفونت قارچی..... ۱۱۷

۹.۷.۲ در صورت ابتلا به عفونت قارچی چه باید

کرد؟..... ۱۱۸

۹.۷.۳ آیا عفونت قارچی بر جنین ناث می -

گذارد؟..... ۱۲۱

۹.۷.۴ چگونه می توان شانس ابتلا به عفونت

قارچی را کاهش داد؟..... ۱۲۲

۹.۸ عفونت رحم..... ۱۲۵

- ۹.۹ درمان با گیاهان داروئی..... ۱۲۷
- ۹.۹.۱ داروی حقنه رحم..... ۱۲۷
- ۹.۱۰ عفونت‌های دهانه‌ی رحم..... ۱۲۸
- ۹.۱۱ درمان با گیاهان داروئی..... ۱۲۹
- ۱۰.۱ شکایات شایع بارداری..... ۱۳۱
- ۱۰.۱.۱ قی، غثیان و تهوع..... ۱۳۷
- ۱۰.۱.۱.۱ تفاوت قی، غثیان و تهوع..... ۱۳۸
- ۱۰.۱.۲ کانسیسم ایجاد قی، غثیان و تهوع..... ۱۳۹
- ۱۰.۱.۳ صرعات قی، غثیان و تهوع..... ۱۴۲
- ۱۰.۱.۴ سایر درمان‌های قی، غثیان و تهوع..... ۱۴۲
- ۱۰.۲ ویار..... ۱۴۵
- ۱۰.۳ بی‌اشتهایی..... ۱۴۶
- ۱۰.۴ سوزش سر دل..... ۱۴۶
- ۱۰.۵ نفخ، درد و ورم معده..... ۱۴۷
- ۱۰.۶ خفقان و توحش..... ۱۴۸
- ۱۰.۷ ادم..... ۱۴۹
- ۱۰.۸ پره اکلامپسی و اکلامپسی..... ۱۵۱

۱۰.۹ فشارخون بارداری در طب سنتی..... ۱۵۲

۱۰.۹.۱ درمان..... ۱۵۲

۱۰.۱۰ کشیدگی عضلات شکم و پشت و درد کمر

ولگن..... ۱۵۹

۱۰.۱۱ آنمی..... ۱۶۰

۱۰.۱۱.۱ قند خون بارداری..... ۱۶۴

۱۰.۱۲ مراقبت‌های قبل از زایمان..... ۱۶۶

۱۰.۱۲.۲ درمان..... ۱۶۷

۱۰.۱۳ عفونت‌های زایمانی..... ۱۸۲

۱۰.۱۴ خون‌ریزی..... ۱۸۳

۱۰.۱۴.۱ خون‌ریزی در سه ماهه سوم..... ۱۸۴

۱۰.۱۴.۱.۱ علل زایمانی..... ۱۸۴

۱۰.۱۴.۱.۲ درمان..... ۱۸۴

۱۰.۱۵ کم‌خونی و ضعف در بارداری..... ۱۸۸

۱۰.۱۶ لکه‌بینی و خون‌ریزی..... ۱۸۹

۱۰.۱۷ ضایعات پوستی و مخاطی در ناحیه فرج..... ۱۸۹

۱۰.۱۸ جوش و حساسیت پوستی..... ۱۹۰

۱۰.۱۹	واریس در بارداری.....	۱۹۱
۱۰.۲۰	آنفولانزا و سرماخوردگی در دوران بارداری.....	۱۹۱
۱۰.۲۱	بواسیر در بارداری.....	۱۹۲
۱۰.۲۲	ترک‌های شکم در بارداری.....	۱۹۳
۱۰.۲۳	بیماری‌های کلیوی، قلبی، ریوی، کبد.....	۱۹۴
۱۰.۲۴	کمردرد در بارداری.....	۱۹۴
۱۰.۲۵	م ل، بچه خوره، انگورک.....	۱۹۴
۱۰.۲۶	سردردیگی نی در بارداری.....	۱۹۶
۱۰.۲۶.۱	 ماه.....	۱۹۶
۱۱.	علائم خطر در بارداری.....	۲۰۲
۱۲.	سوره‌هایی که تلاوت آنها در دوران بارداری توصیه شده است.....	۲۰۹
۱۲.۱	ماه اول.....	۲۰۹
۱۲.۲	ماه دوم.....	۲۱۰
۱۲.۳	ماه سوم.....	۲۱۰
۱۲.۴	ماه چهارم.....	۲۱۱

- ۱۲.۵ ماه پنجم..... ۲۱۲
- ۱۲.۶ ماه ششم..... ۲۱۳
- ۱۲.۷ ماه هفتم..... ۲۱۴
- ۱۲.۸ ماه هشتم..... ۲۱۴
- ۱۲.۹ ماه نهم..... ۲۱۵
- ۱۳.۱ ورزش مادر نرمش های مناسب دوران بارداری..... ۲۱۷
- ۱۳.۱ اصلاح حرکات..... ۲۱۸
- ۱۳.۲ تنبیهات گردن و شانه..... ۲۲۰
- ۱۳.۳ جلوگیری از گزگز کردن دست ها..... ۲۲۰
- ۱۳.۴ جهت افزایش شیر و فراخی سینه..... ۲۲۱
- ۱۳.۵ تقویت عضلات پشت..... ۲۲۲
- ۱۳.۶ تقویت عضلات پهلو..... ۲۲۲
- ۱۳.۷ برطرف کردن سوزش سر دل..... ۲۲۳
- ۱۳.۸ جهت رفع یبوست..... ۲۲۳
- ۱۳.۹ جهت چرخش بهتر جنین..... ۲۲۵
- ۱۳.۱۰ جهت راحتی زایمان..... ۲۲۶
- ۱۳.۱۰.۱ تمرینات kgl..... ۲۲۶

- ۲۲۶.....kg تست درستی ۱۳.۱۰.۱.۱
- ۲۲۷..... مدل پروانه‌ای ۱۳.۱۰.۲
- ۲۲۸..... مدل الاکلنگی ۱۳.۱۰.۳
- ۲۲۸..... حرکات ماه آخر بارداری ۱۳.۱۰.۴
- ۲۳۰..... حرکات مخصوص روز زایمان ۱۳.۱۰.۵
- ۲۳۶..... ۱۴.۱ ماساژها
- ۲۳۸..... ۱۴.۱ ماساژ پس از زایمان
- ۲۳۹..... ۱۵. زایمان
- ۲۴۵..... ۱۵.۱ زایمان راحت
- ۲۶۴..... ۱۶. مراقبت‌های پس از زایمان
- ۲۴۹..... ۱۶.۱ مشکلات پس از زایمان
- ۲۵۳..... ۱۷. علایم خطر پس از زایمان
- ۲۵۴..... ۱۸. افسردگی بعد از زایمان
- ۲۶۱..... ۱۹. اقدامات لازم در مورد شیر مادر
- ۲۶۲..... ۱۹.۱ مشخصات شیر صالح
- ۲۶۳..... ۱۹.۲ تدابیر شیر ناصالح
- ۲۶۵..... ۱۹.۳ نحوه‌ی صحیح شیردادن

- ۱۹.۴ مدت شیردهی..... ۲۶۶
- ۱۹.۵ بهترین زمان از شیر گرفتن..... ۲۶۶
- ۱۹.۶ روش‌های از شیر گرفتن..... ۲۶۷
- ۱۹.۷ محافظت از دندان‌های شیرخوار..... ۲۶۸
- ۲۰ تغذیه مادران شیرده..... ۲۷۰
- ۲۰.۱ رژیم غذایی مادران شیرده در ده روز اول..... ۲۷۰
- ۲۰.۲ رژیم غذایی مادران شیرده جهت تغذیه کامل نوزاد..... ۲۷۲
- ۲۰.۳ نکات تغذیه‌ای ویژه مادران شیرده..... ۲۷۵
- ۲۰.۴ چند توصیه به مادران شیرده..... ۲۸۱
- ۲۱ اقدامات لازم در مورد نوزاد بعد از زایمان..... ۲۸۶
- ۲۱.۱ نگهداری و مراقبت از نوزاد..... ۲۸۹
- ۲۱.۲ رسیدگی اولیه به کودک و درمان زخم‌ها..... ۲۹۴
- ۲۱.۳ پستان و حالات آن..... ۲۹۵
- ۲۲ تغذیه نوزاد..... ۳۰۱
- ۲۲.۱ تغذیه نوزاد هفت ماهه تا دو ساله..... ۳۰۳
- ۲۲.۲ برنامه‌ی غذایی نوزاد هفت ماهه تا دو ساله..... ۳۰۵

۲۲.۳ طریقه‌ی تهیه‌ی غذای کودک ۳۵۷

۲۳. گیاهان دارویی ۳۱۶

www.ketab.ir

به نام خالق انسان

۱. مقدمه

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ... همانا انسان را در رنج آفریدیم....

حکیم خداوند حکیم، حکم بر رنج انسان داده است، که طلیعه‌ی آن شاید در رنج مادر باردار و به هنگامه‌ی تولد یک انسان دیگر نمود می‌کند. شک تمامی مادران، این رنج‌ها را، شیرین‌ترین رنج‌ها می‌دانند. لذت لحظه‌ی تولد کودک خود را با هیچ لذتی در دنیا معاوضه نمی‌کنند.

آنچنان که در احادیث و روایات بسیار آمده است، حکم مادر باردار همانند جهادگر در راه خداست و از لحظه‌ی بسته شدن نافه در رحم مادر تا لحظه‌ی رسیدن ربه‌ها در شیردهی نوزاد، مادر قرین رحمت و لطف پروردگار است. با به دنیا آمدن کودک، گویی مادر نیز بار دیگر متولد می‌شود و ذره‌ای تفاوت در معصومیت و پاکی، با نوزاد خود ندارد. براستی که چنین رنجی را بردن لذیذترین لذت‌هاست.

کسب آگاهی‌های لازم برای هرچه بهتر و سالم‌تر سپری شدن این دوران مهم از زندگی بانوان، امری ضروری است. با امروزه با وجود امکانات گسترده، بسیار سهل و در دسترس شده است. بنابراین انتظار می‌رود مادران عصر حاضر در کاهش دادن آلام و رنج‌های خود آگاهانه عمل کنند و اسباب آسایش و آرامش را بیشتر خود را فراهم کنند. و در نتیجه - ی آن از برکات و مصلحتات این دوران نهایت استفاده را ببرند. در این راستا، تلاش کردیم تا با کمک طب سنتی و ایرانی خود تدابیر لازم برای دوران بارداری و شیردهی را، هرچند مختصر گرد آوریم. قبل از هر چیز بانوان باید بدانند که بارداری آگاهانه بر بارداری‌های ناآگاهانه ارجحیت دارد چراکه مادر قادر خواهد بود با رعایت مواردی در تغذیه و رفتار خود، سه ماه قبل از بسته شدن نطفه، سلامت روح و جسم فرزند خود را تأمین کند. به هر حال بهتر است به محض اطلاع از وجود یک انسان دیگر در وجود خود مسائلی را برای حفظ سلامت خود و فرزندش رعایت کند.

مهمترین این مسائل تغذیه مادر باردار است که سفارشات و تأکیدهای بسیار در این باب شده است. جنین از وجود مادر تغذیه می‌کند و این یعنی مادر می‌تواند اثر مستقیم در هدیه جنین خود بگذارد. علاوه بر این، مادر با به کار بستن تدابیر این دوران، عوارض‌های طبیعی بارداری را کاهش خواهد داد و موجب راحت‌سپری شدن این دوران خواهد شد. دوران شیردهی نیز همانند دوران بارداری اهمیت بسزایی دارد. شیر تنها غذای مادر و نوزاد تازه متولد شده است و البته شیر خوب به تنهایی برای این دوران کافی است. پس ساختن شیر خوب یا همان شیر صالح بر عهده‌ی بدن مادر است، در نتیجه تغذیه مادر در این دوران نیز اهمیت پیدا می‌کند. امید است مادران باردار و شیرده با به کار گرفتن توصیه‌های حاضر، به بهترین نحو ممکن دوران باران‌خیز و برکت بارداری و شیردهی را سپری کنند و نسلی سالم و تندرست و صالح را برای خود و جامعه خود به بار آورند.