



خانه بهشتی
یا
عطیه الهی

کامل ترین منبع پر فکر، اخلاق، معنوی تربیت
و اصول صحیح تغذیه
از هجده سالگی تا هفتاد سالگی کودک

به قلم توانمند:
کریم اسمعیل ارقیه فرامرزر



عنوان: خنانه بهشتی یا عطیه الهی / از همسرگزینی تا ۷ سالگی کودک
مولفین: کریم اسمعیلی لرقیه فرامرزی؛ ویراستار: فاطمه فرامرزی.
انتشارات: کهکشان علم ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۵۲۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲-۰۰۴-۵

موضوع: (همسرگزینی Mate selection)

بارداری - جنبه‌های مذهبی - اسلام

Pregnancy- Religious aspects - Islam

(بارداری - تأثیر تغذیه Pregnancy-- Nutritional aspects)

(بارداری - جنبه‌های بهداشتی Pregnancy-Health aspects)

والدین و کودک - جنبه‌های مذهبی

Parent and child - Religious aspects - Islam

رده‌بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده‌بندی دیوید: ۷۷/۶۲۶

شماره کتابشناسی: ۵۹۲۰۹۵۲

وضعیت فهرست‌نویسی: ف



انستیت گشتن م

خنانه بهشتی یا عطیه الهی

مولفین: کریم اسمعیلی لرقیه فرامرزی

ویراستار: فاطمه فرامرزی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰ هزار تومان

تهران، میدان انقلاب، بعد از خ ۱۲ منیری جاوید، بازارچه اندیشه،

طبقه زیر همکف پ ۱۰

شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۵۵۰۰۴ ۰۹۱۹۹۶۰۹۹۰۶

کلیه حقوق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۲۱	 سخن طلایی
۲۷	 دیباچه‌ای گهربار
۳۳	 مقدمه

فصل اول: معیارهای کلیدی انتخاب همسر

۴۱	 معیارهای ازدواج و انتخاب همسر
۴۷	 روانشناسی ازدواج

فصل دوم: فرزندآوری؛ چرا؟

۵۸	 فرزندآوری از نگاه قرآن
۶۱	 تحلیل قرآن از فرزند سالم و صالح
۶۳	 فواید زندگی با فرزند صالح
۶۶	 پاسخ قرآن به بهانه جویی برای بچه‌دار شدن
۷۱	 اهمیت فرزندآوری از نگاه علم روانشناسی
۷۱	 اندیشه فرزندآوری و سلامت روانی خانواده
۷۱	 کسب آمادگی برای ایفای نقش پدر و مادری
۷۲	 باعث شادی و لذت والدین
۷۳	 باعث تداوم حیات خانواده
۷۴	 عامل حرمت خود و ارزشمندی والدین
۷۵	 حس مفید بودن
۷۶	 باعث پیوند اجتماعی
۷۷	 زمینه‌ساز رشد توان‌مندی‌های والدین
۷۸	 عامل نشاط والدین
۷۹	 توسعه اقتصادی و برکت در خانواده

فصل سوم: نکات مهم قبل، حین و بعد از انعقاد نطفه

- اول: اصول رعایت کردنی قبل از انعقاد نطفه..... ۸۳
- الف. اصول تغذیه‌ای مهم قبل از انعقاد نطفه و بارداری ۸۵
- ب. انواع بیماریهای مقاربتی، علایم و درمان آنها..... ۸۶
- دوم: اصول رعایت کردنی حین انعقاد نطفه ۹۰
- الف. امور نهی شده طبق روایات ۹۰
- ب. امور توصیه شده طبق روایات (روزها و ساعات خاص همبستری)..... ۹۲
- سوم: اصول رعایت کردنی بعد از انعقاد نطفه..... ۹۳
- تمام عوامل محیطی و ژنتیک تاثیرگذار بر روی جنین ۹۴
- بعد از نزدیکی چه کنیم تا باردار شویم؟..... ۱۱۳
- بهترین حالت نزدیکی برای بارداری و حاملگی ۱۱۷
- عوامل موثر بر ناباروری و نقش اختلالات ژنتیکی ۱۲۲

فصل چهارم: دوران هیجان انگیز بارداری

- بارداری یا آبستنی ۱۲۹
- دیدگاه قرآن در مورد بارداری ۱۳۰
- شناخت علائم اصلی بارداری ۱۳۳
- شناخت علائم اولیه ۱۳۴
- تست تشخیص خانگی بارداری ۱۳۵
- مراقبت‌های شروع بارداری ۱۳۶
- خودمراقبتی‌های بارداری ۱۳۶
- عوارض شایع بارداری ۱۳۷
- نامگذاری ماه‌های جنینی ۱۳۹
- برای زیباتر شدن جنین چه بخوریم؟ ۱۴۱
- اگر فرزندی با موی مشکی و پوست نرم می‌خواهید ۱۴۳

- ۱۴۳..... اگر خواهان کودک زیبا با پوستی بدون لک هستید
- ۱۴۴..... اگر می‌خواهید فرزندان رنگ و روی خوب داشته باشد
- ۱۴۴..... اگر فرزندی با موهای بور می‌خواهید
- ۱۴۴..... اگر فرزندی خرمن گیسو می‌خواهید
- ۱۴۴..... مواد غذایی که جنین را زشت می‌کند
- ۱۴۶..... عوارض ناهمسانی خون والدین و تاثیر آن بر جنین چیست؟
- ۱۴۹..... عوامل موثر در شباهت جنین به والدین
- ۱۵۲..... ۲۱ نکته مهم و کلیدی در دوران حاملگی
- ۱۶۸..... رابطه جنسی در دوران بارداری
- ۱۷۴..... نکات مربوط به سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری
- ۱۷۴..... سه ماهه اول بارداری
- ۱۷۵..... سه ماهه دوم بارداری
- ۱۷۶..... سه ماهه سوم بارداری
- ۱۷۷..... ممنوعیت‌های جدی در دوران بارداری
- ۱۸۳..... توصیه‌های معنوی و تغذیه‌ای در دوران بارداری
- ۱۸۴..... و حالا توصیه‌های دهگانه در این زمینه
- ۱۸۴..... توصیه‌های مخصوص از ماه اول تا ماه نهم
- ۱۸۶..... شکایت شایع زنان در طی دوران بارداری
- ۱۸۷..... الف. گرفتگی عضلات زنان در طی دوران بارداری
- ۱۸۷..... ب. بروز مشکل یبوست در طی دوران بارداری زنان
- ۱۸۸..... ج. بروز مشکل سوزش سر دل در طی دوران بارداری زنان
- ۱۸۸..... د. بروز حالت تهوع و ویاری صبحگاهی در طی دوران بارداری زنان
- ۱۸۹..... ذ. خونریزی واژینالی زنان در طی دوران بارداری
- ۱۸۹..... ر. بروز مشکل بی اختیاری ادراری در طی دوران بارداری زنان
- ۱۸۹..... ز. سرفه و بروز مشکل سرماخوردگی در طی دوران بارداری زنان
- ۱۹۰..... ص. بروز مشکل کمر درد در طی دوران بارداری زنان

۱۹۰	ض. بروز مشکل بی خوابی در طی دوران بارداری زنان
۱۹۱	س. بروز حالت تورم در پاهای زنان باردار
۱۹۱	ش. افزایش ترشحات دهانه رحم
۱۹۲	ک. واریس
۱۹۲	گ. بواسیر
۱۹۲	ل. دردهای زیر دل (قسمت تحتانی شکم)
۱۹۲	م. تغییرات پوست
۱۹۲	ن. تنگی نفس
۱۹۴	جلوگیری از سه عارضه دوران بارداری
۱۹۶	دیابت بارداری، پیشگیری و درمان
۲۰۴	تغذیه زنان بارداری در آداب اسلامی
۲۰۵	ماه اول
۲۰۵	ماه دوم
۲۰۶	ماه سوم
۲۰۶	ماه چهارم
۲۰۶	ماه پنجم
۲۰۶	ماه ششم
۲۰۶	ماه هفتم
۲۰۷	ماه هشتم
۲۰۷	ماه نهم

فصل پنجم: زایمان

۲۱۱	اوج دوران بارداری
۲۱۲	مشکلات زایمان
۲۱۲	شروع نشانه‌های زایمان
۲۱۳	- انقباضات زایمان

۱۹۰	ض. بروز مشکل بی خوابی در طی دوران بارداری زنان
۱۹۱	س. بروز حالت تورم در پاهای زنان باردار
۱۹۱	ش. افزایش ترشحات دهانه رحم
۱۹۲	ک. واریس
۱۹۲	گ. بواسیر
۱۹۲	ل. دردهای زیر دل (قسمت تحتانی شکم)
۱۹۲	م. تغییرات پوست
۱۹۲	ن. تنگی نفس
۱۹۴	جلوگیری از سه عارضه دوران بارداری
۱۹۶	دیابت بارداری، پیشگیری و درمان
۲۰۴	تغذیه زنان بارداری در آداب اسلامی
۲۰۵	ماه اول
۲۰۵	ماه دوم
۲۰۶	ماه سوم
۲۰۶	ماه چهارم
۲۰۶	ماه پنجم
۲۰۶	ماه ششم
۲۰۶	ماه هفتم
۲۰۷	ماه هشتم
۲۰۷	ماه نهم

فصل پنجم: زایمان

۲۱۱	اوج دوران بارداری
۲۱۲	مشکلات زایمان
۲۱۲	شروع نشانه‌های زایمان
۲۱۳	- انقباضات زایمان

- ۲۱۳ ترشحات نشانه زایمان
- ۲۱۴ پاره شدن کیسه آب
- ۲۱۴ درد لگنی و کمر درد
- ۲۱۴ سزارین
- ۲۱۵ زایمان طبیعی
- ۲۱۵ علایم شروع زایمان طبیعی
- ۲۱۵ توصیف موقعیت جنین در رحم
- ۲۱۶ زایمان طبیعی بدون درد
- ۲۱۷ روش‌های زایمان طبیعی بدون درد
- ۲۱۹ مزایای زایمان طبیعی بدون درد یا گاز تسکین درد اتونوکس
- ۲۲۰ عوارض عمل جراحی سزارین
- ۲۲۱ بخشوده شدن گناهای زن زانو
- ۲۲۲ چند دستورالعمل دینی و علمی برای زایمان راحت و بدون ترس

فصل ششم: دوره بعد از زایمان

- ۲۳۴ مراقبت‌های لازم پس از زایمان طبیعی در خانه
- ۲۳۴ مراقبت‌های بهداشتی
- ۲۳۶ استفاده از شکم‌بند
- ۲۳۶ تغذیه مناسب
- ۲۳۷ فعالیت‌های خانه‌داری
- ۲۳۸ موارد نیازمند تماس با پزشک
- ۲۳۹ توجه به تغییرات رحم و سینه
- ۲۴۰ تغییرات رحم بعد از زایمان
- ۲۴۱ تغییرات سینه و پستان‌ها
- ۲۴۱ ترک خوردن یا خونریزی نوک سینه‌ها
- ۲۴۵ علت تورم و درد سینه‌ها، دو الی چهار روز بعد از زایمان

سخن طلایی

پیوند برآمده از عقد نکاح که بین زن و شوهر ایجاد می‌شود را زوجیت گویند. اصل پیوند زوجیت، باعث ایجاد آرامش زن و مرد و مایه‌ی کمال آن‌هاست و بدون آن، هر دو طرف ناقص خواهند بود. اگر این کانون، پایدار شود و سالم بماند، شیرینی ثمره‌ی نسل آینده به کام خانواده و جامعه گوارا خواهد بود. ازدواج در واقع پیش‌زمینه و مقدمه‌ای برای تشکیل خانواده است و به وجود آمدن و تشکیل خانواده، اساس و پایه‌ی تربیت‌های خوش‌گوار اجتماعی و انسانی است.

قال رسول الله (ص):

من تزوج احرز نصف دینه

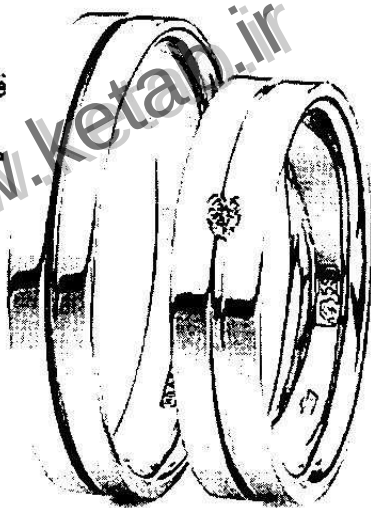
هر کس ازدواج

کند، نیمی از

دین

خود را حفاظت کرده.

الکافی، ج ۵، ص ۳۲۸



ازدواج نخستین سنگ بنای تشکیل خانواده و بالطبع، جامعه و اجتماع است و میزان اندیشه و تدبیر در آن در میزان پیشرفت یا انحطاط و صعود یا سقوط جامعه تاثیر دارد. ازدواج دارای آثار و نتایج بسیاری است؛ از

جمله: ارضای غریزه جنسی، تولید و بقای نسل، تکمیل و تکامل انسان، آرامش و سکون، پاک دامنی و عفاف و نتایج متعدد دیگر.

لذا این رو، اسلام - به عنوان یک مکتب آسمانی - آن را نه تنها کاری محبوب و مقدس دانسته، بلکه جوانان را مؤکداً بدان توصیه کرده است. هر ازدواجی دارای اهداف خاص خود است، ولی در این میان، برخی از اهداف کم ارج و کم اهمیت و در نتیجه، ناپایدارند و نمی‌توانند برای همیشه و یا حتی مدتی دراز خوشبختی زوجین را تضمین کنند. برخی نیز ارجمند، مهم و در نتیجه پایدارند. بنابراین، شایسته است ازدواج با توجه به این اهداف در نظر گرفته شود.

ازدواج از این نظر که عاملی برای نجات از آلودگی، موجبی برای نجات از تنهایی و سببی برای بقای نسل است، خودداری از آن همیشه سبب ایجاد بی‌تعادلی، ناپایداری رفتاری و زمانی هم فساد شخصیت و حتی بیماری جسمی می‌گردد. بنابراین، بهترین و بالاترین نعمت‌ها برای هر زن و مرد از نظر اسلام تشکیل خانواده است.

گمان نمی‌رود از بین مکاتب و مذاهب، هیچ مذهبی به اندازه اسلام درباره ازدواج بحث کرده باشد. ازدواج از نظر اسلام امری مستحب، مورد تاکید و از سنن انبیا علیهم السلام معرفی شده و جوانی که بدان تن دهد در حقیقت، همگام با آفرینش و سعادت‌مند است.

ازدواج از نظر اسلام پیمان مقدسی است که برقراری آن بر اساس مقررات، آداب و رسوم، تشریفات، سنن و قوانین خاصی صورت می‌گیرد. معمولاً می‌گویند که خانواده مسئول بسیاری از عیوب و بدبختی‌های جامعه است. این مطلب قابل قبول است، ولی در عبارتی گویاتر و رساتر می‌گوییم: در واقع، به معنای واقعی کلمه فقدان خانواده، مسئول عیوب و بدبختی‌هاست و این اغلب بدان دلیل است که در تشکیل آن فکر و هدف ارزیابی شده وجود نداشته است.