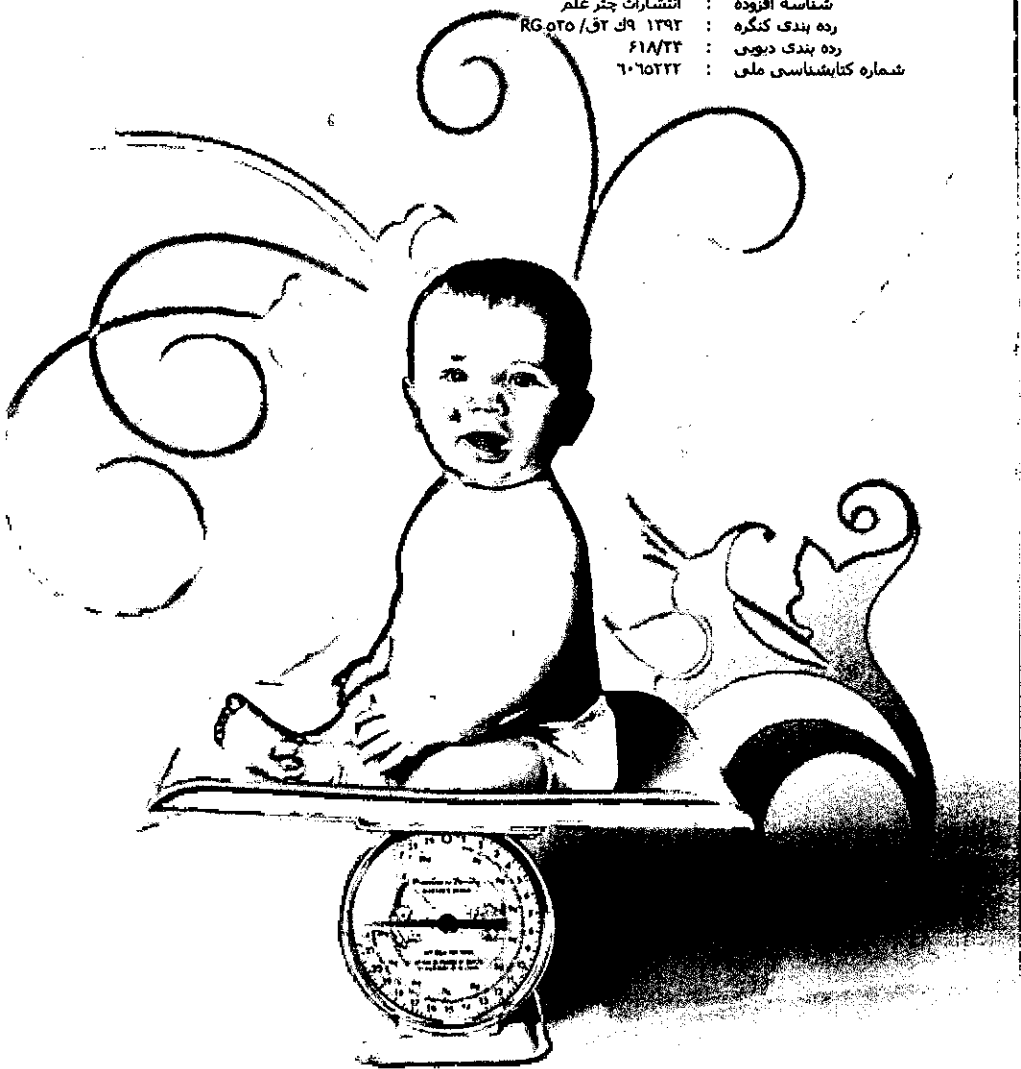


- سرشناسه : قاسمی، اعظم، -
عنوان و نام پدیدآور : کودکی زیبای من : مجموعه کامل سفارشات و دستورالعمل‌های معنوی، پزشکی، روانشناسی از قبل از بارداری تا پایان دوره شیردهی/ اعظم قاسمی، با همکاری گروه تحقیقاتی بوستان قرآن.
- مشخصات نشر : قم: چتر علم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : TAA ص: مصور.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰۹۲۸۲۲-۶-۸
- وضعیت فهرست نویسی : فبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : آبستنی -- مسائل متفرقه
موضوع : آبستنی -- جنبه‌های مذهبی
موضوع : آبستنی -- جنبه‌های ایمنی
موضوع : مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع : مراقبت‌های پس از زایمان
شناسه افزوده : انتشارات چتر علم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ک ۹۲ / ۵۲۵-۹۷۸
رده بندی دیویی : ۶۱۸/۲۲
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۶۵۲۲۲



کودک زیبای من

مجموعه کامل سفارشات و دستورالعمل های معنوی، پزشکی و روانشناسی

قبل از بارداری تا پایان دوره شیردهی





نام کتاب: کودک زیبای من
 مؤلف: اعظم قاسمی
 ناشر: انتشارات چتر علم
 ویراستاران: مریم قاسمی و معصومه قاسمی
 نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۲
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 چاپ: پاسدار اسلام
 قیمت: ۸۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۴۳-۶-۸

میراث فرهنگی و تاریخی

قد، انتهای خیابان توحید (تبریز)، میدان نبوت، ۲۰ متری
 سید معصوم (ع) کوچه ۲، جنب پلاک ۳۸
 همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۱۵۴۲ - عایدی

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ، متن، طرح و جلد و عنوان کتاب
 با تکرار به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مستشاران و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ برای انتشارات
 چتر علم محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۱۷
فصل اول:	
انتخاب همسر شایسته	
اهمیت گزینش همسر نیک	۱۹
همسر شایسته انتخاب کنید!	۲۰
حساسیت انتخاب همسر در دین اسلام	۲۰
توجه به محیط تربیتی همسر	۲۱
دوست دارید فرزندان شبیه چه کسی باشد؟	۲۱
علت شباهت نداشتن فرزند به پدر و مادر	۲۲
فصل دوم:	
مراقبت‌های قبل از بارداری	
بخش اول:	
عوامل تقویت کننده قوه باه	
خوراکی‌های تقویت کننده قوای جنسی	۲۵
درمان ناتوانی جنسی مردان	۲۶
تأثیر میوه‌ها در درمان ناتوانی جنسی	۲۶
اثر روغن زیتون همراه با عسل	۲۷
اثر مغز بادام و مغز تخمه خربزه در تقویت قوای جنسی	۲۷
اثر سویق همراه با روغن زیتون در افزایش قوه باه	۲۷
انجیر تازه و خشک بخورید!	۲۷
اثر خوردن گوشت و تخم مرغ بر افزایش توان جنسی	۲۸
در خربزه ده خاصیت جمع شده است	۲۸
افزایش نیروی جنسی	۲۸
در پیاز سه خصلت وجود دارد	۲۹
خواص خرمای برنی	۲۹
تأثیر خربزه در زیادی آب کمر و افزایش نیروی جنسی	۲۹
فواید خوردن کدو با عدس	۳۰
راه‌های تقویت قوه جنسی در مردان	۳۰

اهمیت شرایط جسمانی زن و مرد در	تأثیر حنا در ازدیاد قوای جنسی .. ۳۱
لحظه آمیزش .. ۳۸	شانه کردن موی سر و افزایش نیروی
لزوم آماده سازی زن پیش از	جنسی .. ۳۱
آمیزش .. ۳۹	رابطه بین استعمال بوی خوش و
اهمیت آمادگی روحی زن .. ۳۹	افزایش توان آمیزش .. ۳۱

بخش دوم:

اعمال و دعاهاى لحظه آمیزش

ذکر خاص هنگام آمیزش .. ۳۲	اهمیت خواندن دو رکعت نماز در
شب زفاف .. ۳۳	دعای شب زفاف .. ۳۳
آداب شب ازدواج .. ۳۴	راه دور شدن از آمیزش شیطانی .. ۳۴
ذکر شب زفاف .. ۳۵	چه کنیم که شیطان شریک نطفه
نگردد؟ .. ۳۵	ذکری که پناه کودک در آینده
است .. ۳۶	تعیین نام فرزند در لحظه آمیزش .. ۳۶
تأثیر ذکر «یا مَصُور» بر زیبایی	فرزند .. ۳۶

بخش سوم:

اهمیت وقت و زمان آمیزش

زمان شروع و خاتمه رابطه جنسی .. ۳۷

بخش پنجم:

نقش تغذیه در زیبایی و هوش فرزند

- تأثیر تغذیه بر زیبایی فرزند ۵۳
 خوردن گلابی در صبح شب زفاف ۵۴
 اثر روغن زیتون در زیبایی فرزند ۵۴
 تأثیر خوردن یک قاشق آب دریا ۵۵
 اثر مغز بادام و مغز تخمه خربزه ۵۵
 خوردن به، فرزند را زیبا می کند ۵۵
 توصیه به خوردن به ۵۶
 اثر خوردن به در هنگام آمیزش ۵۶
 اثر خوردن به در ناشتا ۵۶
 اثر خوردن سیب پیش از حاملگی ۵۶
 قاووت، فرزند را نیرومند می کند ۵۶
 تأثیر حالات روحی و جسمی
 والدین در لحظه آمیزش بر زیبایی ۵۷
 اثر نطفه مسموم ۵۸

بخش ششم:

امراض و بیماری های مقاربتی

- اهمیت دادن آزمایش خون ۵۹
 بیماری سفلیس ۵۹
 بیماری سوزاک ۶۴
 نازایی زنان در اثر سوزاک ۶۵
 کوری نوزادی که مادرش مبتلا به
 سوزاک است ۶۶
 ضعیف ترین بیماری مقاربتی ۶۷

روزهای نامناسب ماه برای

- آمیزش ۴۸
 کراهت آمیزش در اولین ساعات شب
 ۴۸
 کراهت نزدیکی کردن در حالت
 خضاب ۴۸
 حساسیت دوران پر یود ۴۹
 خطرات آمیزش در حین عادت
 ماهیانه ۴۹
 چنین نوزادی دشمن اهل بیت
 می شود! ۵۰
 کراهت آمیزش در زمان حیض و
 احتلام ۵۰
 کراهت نزدیکی در حال حیض ۵۰

بخش چهارم:

مکان آمیزش

- اهمیت ایجاد مکان خلوت ۵۱
 کراهت آمیزش روی پشت بام و زیر
 درخت ۵۱
 کراهت آمیزش در برابر خورشید ۵۲
 کراهت آمیزش در کشتی و رو به قبله
 ۵۲
 حکم آمیزش در آب و حمام ۵۲
 نهی از انتخاب مکان شلوغ برای
 آمیزش ۵۲

بخش هفتم:

نازایی

تعریف زوج نابارور ۶۹

فصل سوم:

مراقبت‌های دوران بارداری

بخش اول:

فضیلت و جایگاه مادران در دین اسلام

جایگاه مادران باردار در کلام

پیامبر ﷺ ۷۳

پاداشی برابر با پاداش مجاهدان در

راه حق ۷۳

جبران یک ناله مادرت را هم

نکرده‌ای! ۷۴

جایگاه رفیع مادران ۷۴

پاداش زن باردار از لحظه حمل تا

زمان وضع حمل ۷۵

جبران زحمات مادر غیرممکن

است ۷۵

چنین زنی پاک از دنیا

می‌رود ۷۵

عظمت و بزرگی حق مادر ۷۶

بزرگی صبر زنان در برابر مردان .. ۷۶

حقوق مادر در کلام امام

سجاد علیّه ۷۶

بخش دوم:

تعریف حاملگی

حاملگی چیست؟ ۷۷

بخش سوم:

دختر یا پسر از نظر دین اسلام

دختر، ریحانه است ۷۹

دختر، همانند گلی است ۷۹

تربیت دختر با ایمان؛ مانعی در برابر

آتش ۸۰

دختران مبارکند ۸۰

دختران را زشت بدانید ۸۰

محبت پیامبر خدا ﷺ نسبت به

دختران ۸۱

اهمیت سلامت جسمی ۸۱

بخش چهارم:

اقدامات جهت تعیین جنسیت فرزند

شش نکته مهم برای تعیین جنسیت

فرزند ۸۲

اهمیت زمان تخمک‌گذاری در تعیین

جنسیت فرزند ۸۳

عامل تعیین‌کننده جنسیت نطفه مرد

است ۸۳

رابطه زمان تخمک‌گذاری و جنسیت

بخش پنجم:

نشانه‌ها و علامت‌های بارداری

- علائم بارداری دو دسته هستند ... ۹۵
 قطع قاعدگی ۹۵
 ویار ۹۵
 داشتن حالت تهوع ۹۶
 تغییر حالت پستان‌ها ۹۷
 تکرر ادرار ۹۷
 احساس خستگی و کسالت و
 خواب‌آلودگی ۹۸
 تغییرات پوست ۹۸

بخش ششم:

ویار، خطرات ویار و راه‌های
 جلوگیری از ویار

- ویار چیست؟ ۹۹
 خطرات ویار ۱۰۰
 علت ویار ۱۰۰
 راه‌های جلوگیری از ویار ۱۰۰

بخش هفتم:

مراقبت‌های مذهبی و معنوی
 در دوران بارداری

- دستورات عبادی مذهبی در نه ماهه
 بارداری ۱۰۲
 مراقبت‌های معنوی ماه اول ۱۰۲

جنین ۸۴

چگونه زمان تخمک‌گذاری مشخص

می‌گردد؟ ۸۴

روش‌های تعیین زمان تخمک‌گذاری

..... ۸۵

اهمیت رژیم غذایی در تعیین

جنسیت فرزندان ۸۷

رژیم غذایی برای پسردار شدن .. ۸۷

رژیم غذایی برای دختردار شدن . ۸۸

پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۸۹

شستن واژن و تعیین جنسیت ... ۹۰

نقش ترشحات واژنی در تعیین

جنسیت جنین ۹۰

ترکیب محلول شستشودهنده واژن

برای ایجاد جنین پسر ۹۱

تهیه محلول قلیایی ۹۱

ترکیب محلول شستشودهنده واژن

برای ایجاد جنین دختر ۹۲

تهیه محلول اسیدی ۹۲

حرارت و خنکی بیضه‌ها ۹۲

تأثیر سن زن و مرد در تعیین

جنسیت ۹۳

نشانه‌های پسر بودن

جنین ۹۳

نشانه‌های دختر بودن

جنین ۹۴

۱۲۳.....	حاملگی های پرخطر.	۱۰۲.....	مراقبت های معنوی ماه دوم.
۱۲۳.....	نظافت از پستان ها	۱۰۳.....	مراقبت های معنوی ماه سوم
۱۲۴.....	حمام کردن	۱۰۳.....	مراقبت های معنوی ماه چهارم
۱۲۵.....	مراقبت های دهان و دندان	۱۰۴.....	مراقبت های معنوی ماه پنجم
۱۲۶.....	مراقبت از موها	۱۰۴.....	مراقبت های معنوی ماه ششم
۱۲۶.....	پوشاک زن باردار.	۱۰۵.....	مراقبت های معنوی ماه هفتم
۱۲۷.....	خواب زن باردار	۱۰۵.....	مراقبت های معنوی ماه هشتم
۱۲۹.....	نزدیکی با زن باردار.	۱۰۶.....	مراقبت های معنوی ماه نهم
	استفاده از داروها در دوران		اهمیت تلاوت آیات نور در ایام
۱۳۰.....	بارداری.	۱۰۶.....	بارداری.

بخش هشتم:

تغذیه زن باردار

۱۳۲.....	ذهنی در کودکان		چرا تغذیه یک مادر باردار مهم
	تماس زن باردار با حیوانات	۱۰۹.....	است؟
۱۳۳.....	اهلی	۱۱۰.....	نوع تغذیه مادران باردار چاق
۱۳۳.....	عکسبرداری با اشعه ایکس	۱۱۰.....	نوع تغذیه مادران باردار لاغر
۱۳۴.....	مسافرت در دوران بارداری		چیزهایی که زن باردار باید
	انجام درست برخی فعالیت ها در	۱۱۰.....	بخورد.
۱۳۵.....	خانه		چیزهایی که زن باردار نباید
	شیوه صحیح شروع به زمین نشستن	۱۱۵.....	بخورد.

بخش نهم:

مراقبت های بهداشتی، جسمی

زن باردار

۱۳۶.....	صندلی	۱۲۲.....	سن بارداری
۱۳۶.....	شیوه صحیح برخاستن از روی		
۱۳۶.....	باردار		
	شیوه صحیح و غلط ایستادن زن		

بخش یازدهم:

عقوت‌ها و بیماری‌های دوران

بارداری

- تأثیر سوء بیماری بر زن باردار. ۱۵۳
سرخجه ۱۵۳
سرخک ۱۵۴
آبله مرغان ۱۵۴
آنفلوآنزا ۱۵۴
بیماری‌های قلبی ۱۵۵
کم خونی ۱۵۵
مسمومیت حاملگی ۱۵۶
دور شدن از افراد مبتلا به
بیماری‌های ویروسی ۱۵۶
موارد مراجعه خانم باردار به
پزشک ۱۵۷
برنامه ویزیت‌های دوران
بارداری ۱۵۸
دیابت حاملگی ۱۵۹

بخش دوازدهم:

ناراحتی‌های زمان بارداری

- بزرگ شدن رحم ۱۶۰
تنگی نفس ۱۶۰
تکرر ادرار ۱۶۱
خواب‌آلودگی ۱۶۱
ازدیاد بزاق ۱۶۲

واکسیناسیون ۱۳۷

میزان افزایش وزن ۱۳۷

عدم وزن‌گیری مناسب در دوران

بارداری ۱۳۹

دلایل عدم اضافه وزن در دوران

بارداری ۱۳۹

عوامل وزن‌گیری بیش از حد در

دوران بارداری ۱۳۹

رژیم غذایی مادران باردار مبتلا به

اضافه وزن ۱۳۹

اهمیت کنترل وزن در دوران

بارداری ۱۴۰

نکاتی که باید هنگام ورزش کردن

مراعات شوند ۱۴۰

فواید ورزش در زمان بارداری

..... ۱۴۲

تمرینی برای کشش ماهیچه‌های

اصلی کف لگن ۱۴۷

بخش دهم:

مراقبت‌های بهداشت روحی روانی

زن باردار

تأثیر حالات روحی مادر بر

جنین ۱۴۹

علت ماه گرفتگی صورت نوزاد

..... ۱۵۲

بخش چهاردهم:

عوامل تأثیرگذار بر زایمان

- ذکرهایی شریف برای آسان شدن
 زایمان ۱۷۵
 غذاها و عوامل آسان کننده
 زایمان ۱۷۷
 عوامل دشوار کننده زایمان ۱۷۸

بخش پانزدهم:

وضع حمل

- توصیه‌های قبل از زایمان ۱۷۹
 چگونه ترس‌های لحظه زایمان را از
 بین ببریم؟ ۱۸۰
 مراحل وضع حمل ۱۸۱
 اهمیت آرامش هنگام زایمان ... ۱۸۱
 سزارین ۱۸۲
 تغییرات طبیعی بعد از زایمان .. ۱۸۲
 تغییرات رحم بعد از خروج
 نوزاد ۱۸۳
 حالات نوزاد بعد از به دنیا
 آمدن ۱۸۳

بخش شانزدهم:

سقط جنین

- تعریف سقط جنین ۱۸۵
 عوامل سقط جنین ۱۸۵

- واریس ۱۶۲
 یبوست ۱۶۳
 بواسیر ۱۶۴
 سوزش سردل ۱۶۴
 سردرد ۱۶۵
 ترشحات واژینال ۱۶۵
 ورم دست و پا و صورت ۱۶۵
 کمردرد ۱۶۶
 ایجاد خطوطی قرمز بر شکم ... ۱۶۶
 سوزش قلب ۱۶۷
 دهان و دندان ۱۶۸
 کم خونی ۱۶۸
 علاج کم خونی ۱۶۹

بخش سیزدهم:

مراحل رشد جنین

- تشکیل جفت ۱۷۰
 هفته چهارم جنینی ۱۷۰
 هفته ششم جنینی ۱۷۱
 هفته هشتم جنینی ۱۷۱
 هفته دوازدهم جنینی ۱۷۱
 سه ماهه دوم جنینی ۱۷۲
 ماه پنجم و ششم جنینی ۱۷۲
 هشتمین ماه جنینی ۱۷۲
 نهمین ماه حاملگی ۱۷۲
 نامگذاری ماه‌های جنینی ۱۷۳

سقط جنین از نظر دین گرامی

اسلام ۱۸۶

جلوگیری از سقط جنین ۱۸۷

اهمیت نامگذاری برای فرزند

سقط شده ۱۸۸

فصل چهارم:

مراقبت‌های بعد از زایمان

بخش اول:

اعمال مذهبی بعد از تولد نوزاد

غسل دادن نوزاد بعد از تولد

..... ۱۹۱

سنت گفتن اذان و اقامه در گوش

نوزاد ۱۹۱

گشودن کام طفل با تربت حضرت

سیدالشهداء (علیه السلام) ۱۹۲

اولین لباس نوزاد ۱۹۲

شیر دادن با وضو ۱۹۲

اثر قرائت قرآن ۱۹۲

نامگذاری نوزاد ۱۹۳

عقیقه فرزند ۱۹۳

دعا کردن هنگام عقیقه ۱۹۴

اهمیت قربانی کردن برای کودک

..... ۱۹۵

ختنه کردن ۱۹۶

بخش دوم:

مراقبت‌های ظریف از مادر

بعد از زایمان

اولین غذای مادر بعد از زایمان ۱۹۷

دوران نقاهت بعد از زایمان ۱۹۸

دردهای بعد از زایمان ۱۹۹

بازگشت رحم و دستگاه تناسلی ۱۹۹

افسردگی بعد از زایمان ۱۹۹

درمان افسردگی بعد از زایمان

..... ۲۰۰

تب ۲۰۱

یبوست ۲۰۱

مراجعه به پزشک ۲۰۱

مراقبت از دستگاه تناسلی

..... ۲۰۱

نزدیکی بعد از زایمان ۲۰۲

توصیه‌های نزدیکی بعد از

زایمان ۲۰۲

ریزش موها ۲۰۳

عملکرد روده‌ها ۲۰۳

مراقبت از مثانه ۲۰۴

حمام رفتن بعد از زایمان ۲۰۴

برگشت قاعدگی ۲۰۴

شیوه صحیح حرکت دادن کالسکه

بچه ۲۰۴

بخش سوم:

مراقبت‌های بهداشتی نوزاد

۲۲۵	ماساژ دادن نوزاد
۲۲۶	نحوه ماساژ دادن
۲۳۰	واکسیناسیون کودک
۲۳۰	جدول واکسیناسیون
۲۳۱	دندان‌های شیری نوزاد
۲۳۲	مراقبت از دندان‌های شیری

۲۱۱	بند ناف
۲۱۱	مراقبت‌های بند ناف
۲۱۲	بهترین زمان ختنه
۲۱۳	فواید ختنه
۲۱۳	مراقبت‌های ختنه
۲۱۴	موارد مراجعه به پزشک
	اندازه‌گیری وزن، قد و دور سر
۲۱۴	نوزاد
۲۱۵	لباس نوزاد
۲۱۶	خواب نوزاد
۲۱۷	بوسیدن نوزاد
	سوختگی پاهای، ناحیه ادراری و
۲۱۸	تناسلی
۲۱۹	عوارض ناشی از قنداق کردن
۲۲۰	مراقبت از کهنه بچه
۲۲۱	بثورات پوشکی چیست؟
۲۲۱	درمان بثورات پوشکی
۲۲۱	بهداشت گوش نوزاد
۲۲۲	بهداشت موی نوزاد
۲۲۲	ناخن گرفتن نوزاد
	تمیز کردن ناحیه تناسلی
۲۲۳	دختران
۲۲۳	تمیز کردن ناحیه تناسلی پسران

فصل پنجم:

شیردهی

بخش اول:

نظر دین اسلام درباره شیر مادر

۲۳۵	بهترین غذا برای کودک
	تأثیر سورة یاسین در افزایش شیر
۲۳۵	مادران
	پاداشی همچون پاداش مجاهدان
۲۳۶	در راه حق
	پاداش مادران شیرده در کلام پیامبر
۲۳۶	خداوند تعالی

بخش دوم:

وضعیت‌های شیردهی

	اهمیت تمرین شیردهی با مدل‌های
۲۳۸	عروسکی
	داشتن آرامش، اولین شرط لازم
۲۳۸	برای شیردهی

نحوه فریز کردن و گرم کردن شیر
دوشیده شده ۲۶۱

بخش هفتم: مشکلات شیردهی

تورم و سفت شدن پستان ۲۶۲
حساسیت نوک پستان ۲۶۲
احتقان پستان ۲۶۲
شقاق یا زخم نوک پستان ۲۶۴
ماستیت ۲۶۵
آبسه پستان ۲۶۶
تأثیر نوک پستان در شیردهی ۲۶۶
انسداد مجرای شیر ۲۶۷

بخش هشتم: شیرخشک

نکات مهم در تغذیه شیرخوار با
شیرخشک ۲۶۸
نحوه استریلیزه کردن شیشه و
سرشیشه ۲۶۹

بخش نهم: تغذیه کمکی

تغذیه کمکی ۲۷۱
ویژگی های غذای کمکی خوب ۲۷۱
نحوه تغذیه کودک با غذاهای کمکی
در ماه هفتم ۲۷۳

وضعیت خوابیده به پهلو ۲۳۹
روش زیر بازو ۲۴۰
روش بغل گرفتن نوزاد ۲۴۰
وضعیت شیردهی مادران
دوقلو ۲۴۲
روش گهواره ضربدری ۲۴۲

بخش سوم: علائم کافی بودن شیر مادر

بخش چهارم: فواید شیر مادر

فواید شیردهی برای مادر ۲۵۰
فواید شیر مادر برای نوزاد ۲۵۲

بخش پنجم: تغذیه مادران در دوران شیردهی

نکات مهم در تغذیه زن شیرده ۲۵۵

بخش ششم: دوشیدن شیر

چه مادرانی باید شیر خود را
بدوشند؟ ۲۵۹
آمادگی های لازم برای شیر
دوشیدن ۲۵۹
چگونگی و نحوه شیر دوشیدن
..... ۲۶۰

نحوه تغذیه کودک با غذاهای کمکی

در ماه هشتم و نهم ۲۷۴

طرز تهیه سوپ کودک ۲۷۶

نحوه تغذیه کودک با غذاهای کمکی

بعد از یک سالگی ۲۷۶

بخش دهم:

ناراحتی‌های شایع در بین نوزادان

زردی ۲۷۷

آروغ زدن نوزاد ۲۷۸

کولیک یا گریه قولنجی ۲۷۹

گریه شیرخوار ۲۷۹

آبی که از دهان کودک می‌آید ۲۸۰

خفگی ۲۸۰

تب ۲۸۰

اسهال ۲۸۱

یبوست ۲۸۲

برفک دهان ۲۸۳

گوش درد ۲۸۳

بسمه تعالی

بی شک، دوران بارداری یکی از حساس‌ترین و در عین حال زیباترین دوران زندگی برای هر زنی می‌باشد؛ و یادآوری خاطرات همین دوران، بعد از گذشت روزها و سال‌ها در آینده بسیار شیرین است، به گونه‌ای که یکی از خاطره‌انگیزترین و جذاب‌ترین دورهٔ عمر هر زنی را دورهٔ حاملگی او شکل می‌دهد. حساسیت دوران حاملگی، به جهت حفظ سلامت و تندرستی مادر و جنین، و زیبایی آن، به خاطر شکل گرفتن موجودی جدید و خارق‌العاده و شگفت‌انگیز می‌باشد.

مادر در هر لحظه از دوران بارداری خویش، شاهد رشد و بالیدن فرزند و پارهٔ تنش در درون خودش می‌باشد و این رابطهٔ نزدیک و ارتباط تنگاتنگ، سبب ایجاد عاطفهٔ عمیق بین مادر و جنین و مهر مادری می‌گردد. آرزوی هر مادری، به دنیا آوردن فرزندی سالم می‌باشد؛ که لازمهٔ این امر، توجه کامل به مراقبت‌های دوران بارداری، از قبل از انعقاد نطفه تا پایان دورهٔ شیردهی، و کسب مهارت‌ها و آموزش‌های خاص این دوران می‌باشد؛ کسب این مهارت‌ها و آموزش‌ها باعث می‌شود که سلامت مادر و جنین هرگز به خطر نیفتد.

خواننده گرامی، کتابی که پیش روی شماست، مجموعه کاملی است از اعمال و سفارشات مذهبی پیشوایان دینی و امامان معصوم علیهم السلام و دستورالعمل های پزشکی و توصیه های روانشناسی خاص این دوران حساس، که هر خانمی که تصمیم به بچه دار شدن دارد، و یا هر خانمی که در دوران بارداری به سر می برد و همچنین مادران شیرده می توانند از این کتاب، بهره کافی را ببرند. در این کتاب، سعی گردیده تمامی مواردی که هر خانمی در دوره بارداری به آن نیاز دارد و با آن برخورد می کند، هم از لحاظ علم پزشکی جدید و هم از نظر احادیث روایی مورد بررسی قرار گرفته، و به زیبایی شیوا و قلمی رسا بیان گردد. به کار بستن توصیه های ذکر شده در کتاب، سبب می گردد که دوران بارداری، تبدیل به دورانی پر نشاط و شاداب و سراسر خاطره و لذت شود. انجام این سفارشات، نوید تولد کودکی زیبا و باهوش را به مادران عزیز می دهد.

در پایان مقدمه، ذکر این نکته را نیز برای مادران جوان ضروری می دانم که: مواردی که در این کتاب توصیه شده (مثل خوردن غذاهای خاص در ایام بارداری و شیردهی و...) باید در حد اعتدال رعایت شوند و هیچگونه زیاده روی در این باب صورت نگیرد، و هر چند محتوای کتاب بر اساس آموزه های دینی و پزشکی معتبر می باشد، اما خوب است که مادران محترم، پیش از به کار بستن دستورالعمل های ذکر شده در کتاب، با پزشک متخصص خود مشورت نمایند.

اعظم قاسمی

زمستان ۱۳۸۹