

برجائے بھشتی

یا فرزند صالح

www.ketab.ir



برنامه اخلاق، عبادی، پزشکی و تغذیه
قبل از بارداری تا پایان شیردہی
سیما میخبر با همکاری جمعی از خواہران حوزه علمیه



ریحانه بهشتی

مؤلف: سیما میخبر با همکاری جمعی از خواهران حوزه علمیه
ناشر: نورالزهراء (س) | چاپ: گل وردی
نوبت چاپ: صد و شصت و چهار / ۱۴۰۳ | شمارگان: ۵۰۰۰
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان
www.noorozahra.ir

میخبر، سیما، - ۱۳۴۰

ریحانه بهشتی، یا، فرزند صالح

سیما میخبر، قم: نورالزهراء، (س)، ۱۳۸۲.

۲۶۰ ص. مصور رنگی. ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۹۳۹۹۴-۳-۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۲۴۴-۲۴۷

۱. زناشویی (اسلام). ۲. آیینهای مذهبی-اسلام

۳. آیینی-بهداشت. پزشکی ۴. ورزش برای زنان آیینی.

الف. عنوان. ۹ ر ۸۶ م / ۵ / ۲۸۵ / ۲۹۷ / ۷۲۵ BP

۱۱۸۳۷-۸۲ م کتابخانه ملی ایران

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

مرکز پخش: قم - بلوار بهار و بروی پل حجتیه انتشارات نورالزهراء (س)

تلفن: ۰۲۵۳۷۷۳۹۱۰۶ و ۰۲۵۳۷۸۳۴۹۱۰

فهرست

۱۱ سخن ناشر

۱۳ مقدمه

فصل اول

۲۱ همسرگزینی

فصل دوم

۲۷ آمیزش

۲۹ الف) قبل از آمیزش

۲۹ تأثیر غذا

۳۲ دعا برای فرزندان شدن

۳۴ بیماری‌های مقاربتی

۳۵ ب) در حین آمیزش

۳۵ ۱. تغذیه

۳۶ ۲. حالات پدر و مادر

۳۷ ۳. عوامل طبیعی و تأثیر آن‌ها بر روی بدن

۴۱ ث) تأثیر الکتریسیته موجود در هوا



۴. مکروهات حین آمیزش ۴۵
۵. اوقاتی که عمل جماع مطلوب است ۴۷
۶. اوقاتی که عمل جماع مکروه است ۴۸
۷. ادعیه، اذکار و اعمال عبادی ویژه آمیزش ۵۲

فصل سوم

۵۵

دوران بارداری

- لحاق و بارداری چیست؟ ۵۹
- آشنایی با دوران بارداری ۶۰
- نامگذاری ماه‌های جنین ۶۰
- علائم و نشانه‌های بارداری ۶۳
- الف) علائم فرضی بارداری ۶۳
- ب) علائم احتمالی بارداری ۶۵
- ج) علائم مثبت یا قطعی دوران بارداری ۶۵

مراجعات دوران بارداری

- توصیه‌های دوران بارداری ۶۷
۱. تغذیه در دوران بارداری ۶۷
۲. کار و استراحت ۷۴
۳. داشتن آرامش روحی و معنوی ۷۵
۴. تمرینات ورزشی ۷۸
۵. مراقبت‌های دوران بارداری ۷۹





۸۶	۶. علائم خطر در بارداری
۸۷	شکایات شایع دوران بارداری
۹۴	جلوگیری از عوارض ناشی از حاملگی
۹۵	توصیه‌های عبادی، خوراکی در ایام بارداری
۱۰۳	خوراکی‌ها و آثار آن بر کودک از دیدگاه احادیث
۱۰۹	تأثیر بیماری‌ها و مسمومیت‌های مادر

فصل چهارم

۱۱۱

وضع حمل

۱۱۳	الف) قبل از زایمان
۱۱۹	ب) پس از زایمان
۱۲۱	توصیه‌ها و مراقبت‌های بعد از زایمان
۱۲۷	ج) اجابت مزاج
۱۲۷	چ) حرکت و فعالیت
۱۲۸	ح) تمرینات ورزش پس از زایمان
۱۳۶	خ) ایستادن، راه رفتن و کار کردن
۱۴۰	د) تغذیه بعد از زایمان
۱۴۱	افسردگی پس از زایمان
۱۴۵	نمونه شایعی از افسردگی و اثرات ناشی از آن
۱۴۶	تغییرات طبیعی بدن پس از زایمان



فصل پنجم

نوزاد

۱۴۹

پسر یا دختر بودن نوزاد

۱۵۱

آداب و مستحبات ولادت فرزند

۱۵۴

اهمیت مراقبت از نوزاد

۱۶۰

خفگی در نوزاد

۱۶۳

فصل ششم

شیردهی

۱۶۷

توجه به غذا در آیات و احادیث

۱۷۰

چند نمونه از تأثیر اعجاب‌انگیز شیر در تربیت

۱۷۱

ثواب شیر دادن

۱۷۵

اهمیت شیر مادر

۱۷۵

چگونگی تولید و جریان شیر

۱۷۶

مزایای شیر مادر

۱۷۸

شیر خشک

۱۸۲

نیازهای مادر شیرده

۱۸۲

از ابتدا تا انتهای شیردهی

۱۸۵

آغوز

۱۸۶

تشخیص کافی بودن شیر مادر

۱۸۷

علت توقف در مکیدن

۱۸۸

امتناع شیرخوار از گرفتن پستان

۱۸۹

۱۸۹	عوامل افزایش شیر مادر
۱۹۲	طریقه صحیح شیر دادن
۱۹۵	عمل مکیدن با حالت ناقص
۱۹۶	چند نکته در رابطه با شیر دادن
۱۹۹	دوشیدن شیر
۲۰۱	روش دوشیدن شیر با دست
۲۰۱	اگر نمی‌توانید شیرخوارتان را با پستان تغذیه کنید
۲۰۲	تغذیه از پستان خالی
۲۰۳	بیماری مادر و شیردهی
۲۰۴	در چه مواردی تغذیه با شیر مادر مجاز نیست؟
۲۰۵	حداقل و حداکثر شیردهی
۲۰۶	راه‌های گرفتن فرزند از شیر
۲۱۰	تغذیه کمکی شیرخواران

فصل هفتم

۲۱۳

نکات تربیتی

۲۱۵	۱. چهل نکته مهم تربیتی
۲۳۵	۲. اصول کلی برای حفظ قرآن
۲۳۸	۳. راه‌های ایجاد محبت اهل بیت علیهم‌السلام در کودکان و نوجوانان



مقدمه

خوشحالی یا بدحالی، بهروزی یا سیه‌روزی هر یک از انسان‌ها در گرو «تربیت» است و این مهم به عواملی همچون ساختار فرهنگی خانواده (پدر، مادر، برادر، خواهر، دایی، عمه، خاله، عمو و دیگر بستگان نزدیک سببی و سببی)، محیط آموزشی، محیط زندگی، محیط کار، حاکمیت سیاسی کشور و ... و کیف تعلیمات بستگی دارد. این عوامل با یکدیگر ارتباط طولی و عمودی دارند و در عین حال می‌توانند همدیگر را خنثی یا تخریب کنند. به هر جهت همه این عوامل به نوعی در قبال انسان و تعلیم و تربیت او مسئولند و در این میان، مسئولیت پدر و مادر نسبت به فرزند، بیش‌تر و مهم‌تر از دیگران است. و البته نقش مادران جایگاه مخصوص به خود را دارد چرا که اخلاق اعضای جامعه، به اخلاق مادران وابسته است. در اثر فعالیت اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی مادر، تمدنی انسانی و معنوی یا تصنعی و ماشینی پدید می‌آید. خشونت‌ها، سبکسری‌ها، لجابت‌ها تا حدود زیادی بستگی به طرز فکر مادر دارد. جامعه بی‌تفاوت یا



حساس، تمدنی ویرانگر یا آبادکننده، بستگی به افرادی دارد که در دامن مادران رنگ و خوی گرفته‌اند. صلح‌ها و جنگ‌ها غالباً از درون خانواده بویژه از مادران پایه‌گذاری می‌شود. خویشن‌داری سران یا پرخاشگری و ستیزه‌جویی آن‌ها وابسته به مادران است.

از ویژگی‌های مسئولیت پدر و مادر، شمول و پیوستگی آن در طول دوره زندگی فرزند است که گستره آن، دوره قبل از تولد فرزند یعنی مرحله همسرگزینی، مقدمات انعقاد نطفه، مرحله آمیزش، دوره بارداری، مرحله زایمان و نیز دوره کودکی، دوره نوجوانی، مرحله بلوغ، دوره جوانی، مرحله تزویج فرزند و نظارت و هدایت پس از تزویج را در برمی‌گیرد. در همین مراحل و دوره‌های گفته شده، دوره قبل از تولد، از حساسیت بسیار زیادی برخوردار است و همچون خشت اول ساختمان خواهد بود که اگر کج نهاده شود، ساختمان را دچار آسیب جدی می‌کند و اصلاح چنین ساختمانی، بسیار طاقت‌فرسا و مشقت‌بار است، اگر نگوئیم ناشدنی و چه بسا غیر قابل جبران خواهد بود؛ مثل اینکه فرزند، کور یا لال یا... به دنیا بیاید. بنابراین اولین و مهم‌ترین مسئولیت تربیت فرزند، هم از لحاظ زمانی و هم از لحاظ رتبه، بر عهده پدر و مادر است تا از ابتدایی‌ترین لحظه ممکن، نسبت به تربیت فرزندی سالم، شایسته و مفید اتمام ورزند. و به فرموده مولا علی (ع) به فکر تربیت فرزندان فرمانبردار و خداترس باشند.^۱

۱. آن حضرت فرمودند: از پروردگارم فرزندان خوش سیما و خوش قامت نخواستم، از او فرزندان فرمانبردار و خداترس خواستم. (بحار الانوار، ج ۱۰۴، ص ۹۸، روایت ۶۶، باب ۲).



برای رسیدن به این منظور علاوه بر تغذیه، باید مسموعات و مبصراتی که از راه گوش و چشم وارد مغز کودک می‌شود شدیداً تحت مراقبت قرار گیرند. یک سخن پلید، یک منظره منحرف کننده کافی است طفل را از صراط مستقیم بگرداند و برای همیشه او را بدبخت و آلوده نماید.

دوران کودکی از نظر پیریزی اساس زندگی، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. تربیت‌های صحیح یا فاسد اطفال، سرچشمه مهم نیک و بدهای دوران عمر است. آدمی در طول ایام حیات خود برطبق خلقیات خویش عمل می‌کند و اساس خلق و خوی آدمی در ایام کودکی ساخته می‌شود.

از همان هفته‌های اول ولادت، اوقات شیرخوارگی، ایامی که طفل در گهواره زندگی می‌کند، تند و خشونت و مهر و نوازش در روح او اثر می‌گذارد.

پس برای تربیت فرزندان صالح ابتدا لازم است پدران و مادران، خود علماً و عملاً شایسته باشند، زیرا مجموعه رفتار و گفتار آنان است که سرمشق کودکان می‌شود و صفات و عادات او را می‌سازد.

بر همین اساس با استفاده از کلام پیشوایان معصوم علیهم‌السلام و دیگر دستاوردهای دانش پزشکی آنچه را در تربیت کودک و در جهت داشتن فرزندان صالح مؤثر است گردآوری کردیم. با این امید که به لطف خداوند برای پشتیبانی جوانان پاک‌نیت که تصمیم به ازدواج دارند و



نیز برای اولیای خیراندیش مفید باشد و با به کار بستن این توصیه‌ها، فرزندانی افتخارآفرین به جامعه بشری تحویل دهند. اینک در مقدمه چند نکته را برای آشنایی بیشتر با کتاب حاضر، بیان می‌کنیم:

۱- این کتاب با نگرش روایی تنظیم شده است، هر چند که در مواردی از دانش بشری نیز بهره جسته‌ایم، اما مخاطبان اصلی آن، کسانی هستند که دل در گرو تعبّد به گفته‌های ائمه اطهار علیهم‌السلام دارند و بر این اعتقادند که دانش بشری هنوز جز به بخشی کوچک از شناخت و آگاهی دست نیافته است و اگر بخواهند به انتظار بنشینند تا فقط بر اساس یافته‌های علمی رفتار کنند، قطعاً از خیلی موفّقیت‌ها باز خواهند ماند و معجون خواهند شد. پس برای کامیابی، به حکم بدیهی عقل و بر اساس ایمان و اطمینان به ائمه معصومین علیهم‌السلام و باور داشتن عصمت اولیای الهی، با دلدادگی خاص به سفارش‌های آنان جامه عمل می‌پوشانند؛ هر چند که دانش روز و ذهن افراد بشر از درک فلسفه و حقیقت آن سفارش‌ها عاجز باشد.

۲- همه موارد نقل شده از پیشوایان دینی، در حدّ توصیه و پیشنهاد است و حالت الزام و تکلیف ندارد. بنابراین به کار بستن آن موارد به میزان شناخت، اعتماد، ایمان و نیز به توانمندی و آمادگی جسمی و روحی و در نهایت به قدرت اراده و اختیار انسان بستگی دارد.

۳- کسانی از این توصیه‌ها بهره می‌برند که نسبت به تکالیف دینی خویش، اعم از انجام واجبات و پرهیز از کارهای حرام و دوری از



مال حرام، التزام عملی و مستمر داشته باشند، مثلاً از راه صحیح و مشروع ارتزاق کنند و خمس درآمد خود را بپردازند و در مقابل حقوق دریافتی، کم کاری و کم فروشی نکنند و با احتکار یا رشوه یا کلاهبرداری، مالی به دست نیاورند و...

۴- به خواننده این کتاب با تأکید سفارش می‌شود که هنگام به کار بستن توصیه‌ها، حالت متوسط بین بیم و امید داشته باشد. نه آنچنان که مغرورانه، تحقق خواسته‌هایش را قطعی و حتمی بیندارد و نه از روی ناامیدی و با حالت تحمیلی رفتار کند. زیرا بیشتر این توصیه‌ها، به خصوص ادعیه و اذکار، جنبه معنوی دارند و از محاسبات مادی ظاهری خارج اند. بهتر است چشم امید به لطف و مشیت خداوند دوخته و پس از رعایت توصیه‌ها، خواسته‌هایش را عاجزانه از درگاه ایزد منان بخواهد و در هنگام درخواست، توجه داشته باشد که خداوند قادر متعال آنچه را که به خیر و صلاح او است، عطا می‌کند، نه هر آنچه را که او بخواهد.

۵- باید به هر یک از توصیه‌ها، همانند نسخه پزشک، کاملاً بر طبق دستور و در زمان تعیین شده رفتار شود.

۶- در اجرای توصیه‌ها، حد اعتدال رعایت شود؛ مثلاً اگر خوردن گلابی برای زیبا رو شدن فرزند سفارش شده است، بدین معنا نیست که اگر بیشتر بخورد و یا خوراک همیشگی خود قرار دهد، بچه زیباتر خواهد شد. زیرا ممکن است همین زیاده‌روی موجب خسارتی دیگر شود



و همین‌طور نسبت به ادعیه و اذکار.

۷- به کار بستن توصیه‌ها نیازمند آرامش روحی و رضایت وجدانی و درونی است؛ یعنی عمل به توصیه‌ها با حالت اکراه، ناخرسندی، اجبار و تکلف، چه بسا مضراتی بیش از منفعت آن در پی خواهد داشت، به خصوص در دوران بارداری که هر نوع نابسامانی و رنجش روحی مادر، همچون سمّی مهلک به بدن جنین وارد خواهد شد. پس بهتر است سفارش‌ها در حدّ توان و میل باطنی، عملی شده و لزومی ندارد که همه موارد انجام شود.

۸- از فواید جنبی بعضی از توصیه‌ها مثل ادعیه و اذکار، مراقبت جدّی نسبت به اعمال و گفتار و حالات خویش و کنترل فکر و خیال است که نتیجه آن در امان ماندن از انحراف و کج‌اندیشی و رفتار ناشایسته است.

۹- مخاطبان این کتاب بسته به نوع مطالب سه دسته‌اند:

(الف) فقط زنان

(ب) فقط مردان

(ج) هم مردان و هم زنان

۱۰- از آنجا که احادیث ذکر شده در متن، احکام شرعی (حلال و حرام) نیست و اصل دین را مطرح نمی‌کند لذا سند آن‌ها بررسی نشده است و همچنین این نکته نیز قابل توجه است که ائمّه معصومین علیهم‌السلام ممکن است با توجه به مکان، زمان و شرایط خاص، این دستورات را



بیان فرموده باشند که متأسفانه تمام آن‌ها به طور کامل به ما نرسیده است. لذا ما نیز تنها در حد توان آنچه را که در کتب روایی یافته‌ایم بیان کردیم با این امید که مورد استفادۀ والدین گرامی قرار گیرد.

۱۱- انجام ندادن موارد ذکر شده به معنای مشکل قطعی و خدای ناکرده به وجود آمدن فرزند ناصالح و یا ناقص نیست. چه بسیار مادرانی که بدون اطلاع از این اعمال، فرزندان شایسته را پرورش دادند.

آنچه از همه لازم‌تر و ضروری‌تر می‌باشد «انجام واجبات و ترک محرمات» است. پس چنانچه بدون این دستورات، نطفه منعقد شده و اکنون باردار هستید، بی‌اشکوب، با صدقه، توکل بر خدا و انجام دستورات و نواهی الهی، مطمئن باشید خداوند قادر است به شما اولادی صالح را هدیه نماید.

۱۲- مواردی که خوراکی و یا انتخاب زمان خاص برای عمل زناشویی، عامل ناقص الخلقه بودن یا عامل سعادت و بزرگی فرزند معرفی شده قطعاً تمام علت نبوده و عوامل دیگری می‌تواند مانع (نقص در کودک و یا خدای ناکرده سعادت کودک) گردد. لذا در صورت عدم رعایت بعضی از دستورها، با رعایت دیگر امور آن را جبران نمایید و هرگز به سقط فرزندان تن نباشید که این عمل حرام بوده و دیه و کفاره دارد.

ضمن تقدیر و تشکر از خواهران واحد پاسخ به سؤالات جامعة الزهراء (ع) که جهت تهیه و تنظیم این



نوشته مرا یاری کردند، از حضرت آیت الله دکتر محمد
آل اسحاق، سرکار خانم جعفری، سرکار خانم فاطمه
بیگدلی، حجة الاسلام شیرازیان و پزشکان محترمی
که با صبر و حوصله آن را مطالعه و از نظرات ارزشمند
خود ما را بهره‌مند ساختند قدردانی بعمل می‌آید.

من الله التوفیق

www.ketab.ir