

4980



تقديم به مادران شهید پرور
هدیه به دستان برداشته به دعا
در آرزوی فرزندان صالح
برای یاری آخرین مصلح



سرچشمه تربیت

مؤلف: محمد علی قاسمی
ویراستار: سامان نگارش قم
ناشر: نورالزهراء (س)
چاپ: گل وردی

نوبت چاپ: پانزدهم / ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۵۰۰

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

www.noorozahra.ir

سرشناسه: قاسمی، محمد علی

عنوان و موضوع: سرچشمه تربیت / محمد علی قاسمی

مشخصات نشر: نورالزهراء (س)، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰-۹۲۰۵۵

وضعیت فهرست نویسی: ف.

یادداشت: کتابنامه: ص ۱ - ۳۰۸، همپنین به

صورت زیر نویس.

موضوع: زناشویی (اسلام)

موضوع: آبستنی - جنبه های مذهبی - اسلام.

موضوع: آبستنی - بهداشت

موضوع: والدین و کودک (اسلام)

موضوع: اسلام و بهداشت

رده بندی کنگره: ۴ س ۲ ق / ۲۳۰ / ۱۷

رده بندی دیویی: ۴۸۳۱/۲۹۷



انتشارات نورالزهراء (س)

مرکز پخش: قم - بلوار بهار روبروی پل حجتیه پلاک ۲۵۶

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۹۱۰۶ - فاکس: ۰۲۵-۳۷۸۳۴۹۱۰

سرشت

مؤلف: محمد علی قاسمی

دانستنی‌های پزشکی، اخلاقی
و تغذیه قبل از بارداری



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا احْبِبُوا بُرُءَانَا وَأَزْوَاجَنَا وَذُرِّيَّتَنَا
قُلُوبًا مِّنْ رَّحْمَةٍ لِّئَلَّا تُحْزِنُوا وَتَسْتَكْبِرُوا

پروردگارا! ای کسانی که ایمان آورده‌اید،
و فرزندانمان همان را عنایت
فرما که چشم روشنی ما
باشند و ما را پیشوای
پرهیزکاران قرار دهی

سوره فرقان، آیه ۷۴

فهرست مطالب

۲۱	پیش‌گفتار
	فصل اول
۲۳	برنامه‌ریزی برای
۲۷	ضرورت برنامه‌ریزی
۲۷	لذت‌بخش بودن تولد فرزند
۲۸	پیش‌بینی اتفاقات
۲۹	غنیمت شمردن فرصت‌های طلایی
۳۰	آمادگی روحی
۳۰	پیشنهاد
۳۱	آمادگی عاطفی
۳۲	وقت کافی
۳۳	آمادگی پذیرش تغییرات
۳۳	پیشنهاد

- ۳۴ کسب دانش فرزند داری
- ۳۵ شناخت اصول تربیتی
- ۳۶ آمادگی جسمی
- ۳۶ برنامه‌ریزی مالی
- ۳۷ توافق و همدلی برای کاری معنوی
- ۳۸ نیت خدایی، کاری معنوی
- ۴۰ افتخار پیامبر ﷺ به امتش
- ۴۱ ثبات در ابراهیم همسران
- ۴۲ برنامه‌ریزی شغلی
- ۴۳ برنامه‌ریزی تحصیلی
- ۴۴ برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های دوران بارداری
- ۴۵ ۱. برنامه‌ریزی برای حضور بیش‌تر در کنار همسر
- ۴۵ ۲. همراهی با همسر در مراقبت‌های معنوی و پزشکی
- ۴۶ ۳. همراهی در تهیه لوازم مادر و فرزند
- ۴۶ برنامه‌ریزی برای فرزند بعدی
- ۴۶ آمادگی زوجین برای داشتن فرزند دیگری
- ۴۷ آماده‌سازی فرزند قبلی
- ۴۸ آماده کردن ذهن فرزند اول
- ۵۰ مناسب‌ترین فاصله
- ۵۰ فاصله نه کم و نه زیاد
- ۵۱ نکته بسیار مهم
- ۵۲ هماهنگی همسران برای فرزند بعدی

- ۵۲ لزوم تعدد فرزندان
- ۵۴ داشتن ایده بچه کم تر

فصل دوم

مراقبت های پزشکی / ۵۵

- ۵۹ رعایت مراقبت های پزشکی
- ۶۰ هدف از مراقبت های پیش از بارداری
- ۶۰ مراقبت های غذایی قبل از بارداری
- ۶۱ فولیک اسید
- ۶۲ جبران کمخونی
- ۶۳ تشخیص کمخونی
- ۶۴ خطر کمخونی
- ۶۵ پیشگیری از فقر آهن و کمخونی
- ۶۵ جذب آهن
- ۶۶ مانع جذب آهن
- ۶۷ عوارض مصرف زیاد آهن
- ۶۷ دوا هشدار مهم
- ۶۸ ممنوعیت های پیش از بارداری
- ۶۸ آثار زیانبار دود سیگار
- ۶۹ عادات های بد
- ۶۹ تغذیه سالم قبل از بارداری
- ۶۹ اهمیت داشتن تغذیه سالم
- ۷۰ اصول یک تغذیه سالم چیست ؟

- ۷۰ یک رژیم متعادل و صحیح چیست ؟
- ۷۱ نکته بسیار مهم
- ۷۲ داروهای زیانبار
- ۷۳ وزن مناسب
- ۷۳ ورزش
- ۷۴ تماس با اشعه
- ۷۵ مراجعه به دندان پزشک
- ۷۶ واکسیناسیون
- ۷۶ مشاوره ژنتیک
- ۷۸ افسردگی

فصل سوم

مراقبت‌های عبادی و معنوی / ۷۹

- ۸۳ مراقبت‌های معنوی قبل از بارداری
- ۸۳ وراثت معنوی
- ۸۶ فضای معنوی خانه
- ۹۰ اهمیت بیش‌تر مراقبت‌های معنوی مادران
- ۹۴ ام‌البنین عليه السلام مادری نمونه
- ۹۵ ضعف اشتیاق در عبادت
- ۹۶ ازدواجی نورانی
- ۹۶ مادر شیخ شوشتري
- ۹۷ عفت و پاکدامنی
- ۹۸ پاکدامنی مریم مادر عیسی عليه السلام

۱۰۱	 حجاج فرزند زنی بی عفت
۱۰۳	 مراقبت‌های چهل روز قبل از انعقاد نطفه
۱۰۵	 چهل روز عبادت برای انعقاد نطفه حضرت فاطمه علیها السلام
۱۰۷	 برنامه عبادی
۱۰۷	 عبادت و بندگی
۱۰۸	 خلاص در عمل
۱۰۸	 نماز اول وقت
۱۰۹	 تعقیبات نماز
۱۱۰	 بین الطلوعین
۱۱۰	 نماز شب
۱۱۱	 انس با قرآن
۱۱۲	 توصیه‌ای برای پدران و مادران اینان
۱۱۳	 دعا
۱۱۳	 صدقه
۱۱۴	 صله رحم
۱۱۵	 نیکی به پدر و مادر
۱۱۶	 آرامش روانی
۱۱۷	 تغذیه حلال

فصل چهارم

آداب همبستری / ۱۲۱

۱۲۱	 برای فرزند سالم و باهوش
۱۲۵	 دعا قبل از نزدیکی

- ۱۲۷ آغاز بانام خدا
- ۱۲۸ قرائت قرآن قبل از آمیزش
- ۱۲۹ خوردنی‌های قبل از آمیزش
- ۱۲۹ خوردن گلابی
- ۱۳۰ خوردن کاسنی
- ۱۳۰ خوردن قاووت (سویق)
- ۱۳۱ خوردن انار شیرین
- ۱۳۲ خوردن به در ناشتا
- ۱۳۲ نکستی عاشقانه
- ۱۳۳ زمان آمیزش
- ۱۳۳ زمان‌های حرام
- ۱۳۶ زمان‌های مناسب آمیزش
- ۱۳۶ تأثیر زمان انعقاد نطفه در حضرتین خضر و ذوالقرنین
- ۱۳۷ برج ثور
- ۱۳۸ شب دوشنبه، شب سه‌شنبه، شب و ظهر پنج‌شنبه
- ۱۳۸ شب و بعد از ظهر جمعه
- ۱۳۹ شب اول ماه رمضان
- ۱۴۰ آخر شب
- ۱۴۰ زمان آسایش و راحتی
- ۱۴۰ زمان‌های نامناسب انعقاد نطفه
- ۱۴۰ اول، وسط و آخر ماه قمری
- ۱۴۱ هنگام طلوع و غروب آفتاب

- در اول شب با معده سنگین ۱۴۲
- شب عید فطر و قربان ۱۴۴
- شب نیمه شعبان و دو روز آخر آن ۱۴۴
- بین اذان و اقامه ۱۴۵
- در آستانه مسافرت ۱۴۶
- در سفر با مسافت سه روز ۱۴۶
- آیزش در روز ۱۴۶
- چند زمان نامناسب دیگر برای نزدیکی ۱۴۷
- مکان نامناسب آیزش ۱۴۸
- مقابل نور خورشید ۱۴۸
- زیر درخت میوه دار ۱۴۹
- در حضور کودکان ۱۵۰
- در پشت بام ۱۵۱
- رو به قبله و پشت به آن ۱۵۱
- آمادگی جسمی و روحی ۱۵۲
- آماده سازی زن ۱۵۲
۱. آماده ساختن زن از نظر جسمانی ۱۵۴
۲. آمادگی زن از نظر روحی ۱۵۶
- حالات مناسب ۱۵۸
- با وضو بودن ۱۵۸
- بردن نام خدا ۱۵۹
- افکار و حالات زیبا ۱۶۰

۱۶۱	یاد مهر و یان
۱۶۲	چیرگی شهوت
۱۶۶	بعد از نزدیکی
۱۶۷	حالات و کارهای نامناسب نزدیکی
۱۶۷	تأثیر حالت‌های زشت بر فرزند
۱۷۱	به با زن دیگر
۱۷۲	سخن گفتن
۱۷۲	تأثیر آن به شرمگاه
۱۷۳	استفاده از یک دستمال
۱۷۳	در حال مستی
۱۷۴	در حالت ایستاده
۱۷۵	در حال برهنگی
۱۷۵	در حال عصبانیت
۱۷۵	جلوگیری از خروج منی
۱۷۶	قرآن خواندن در حال جنابت
۱۷۶	برخاستن بدون درنگ
۱۷۷	تخمک گذاری
۱۷۸	محاسبه زمان تخمک گذاری و حداکثر زمان آمادگی برای بارداری
۱۸۱	تست‌های پیش‌بینی کننده تخمک گذاری

فصل پنجم

تعیین جنسیت! پسر یا دختر؟ / ۱۸۳

۱۸۷	پسر یا دختر
-----	-------------

۱۸۸	 تعیین جنسیت با توصیه‌های پزشکی
۱۸۸	 انعقاد نطفه
۱۹۰	 نقش تغذیه در تعیین جنسیت
۱۹۴	 IVF روس
۱۹۵	 محبت‌های مردان
۱۹۶	 زمان‌بندی مقاربت برای تعیین جنسیت فرزند
۱۹۸	 ارگاسم زن
۱۹۸	 تعداد اسپرم‌ها
۱۹۹	 ماه‌های سال
۱۹۹	 توصیه‌های معنوی
۲۰۰	 فرزند پسر و سوره قدر
۲۰۱	 تأثیر نام محمد در جنسیت فرزند
۲۰۲	 دعا و توسل
۲۰۳	 دعای امام کاظم علیه السلام برای حماد بن عیسی

فصل ششم

بهار بارداری / ۲۰۵

۲۰۹	 بهار بارداری
۲۰۹	 بارداری در ۲۰ سالگی
۲۱۰	 بارداری در ۳۰ سالگی
۲۱۱	 بارداری در ۴۰ سالگی
۲۱۱	 در دسرهای مادر شدن در سن بالا

- ۲۱۲ افزایش احتمال نقص
- ۲۱۲ افزایش قند یا دیابت حاملگی
- ۲۱۲ فشار خون بالا
- ۲۱۳ افزایش احتمال سقط جنین
- ۲۱۳ افزایش احتمال سزارین
- ۲۱۳ پس‌بلا و افزایش ناباروری
- ۲۱۴ راه حل
- ۲۱۵ کاهش قدرت باروری
- ۲۱۵ اختلال در تأخیر گذاشتن
- ۲۱۵ سیکل قاعدگی
- ۲۱۵ تغییرات رحمی
- ۲۱۶ ترشح دستگاه تناسلی
- ۲۱۶ وجود برخی بیماری‌های تأثیرگذار
- ۲۱۶ تذکر مهم
- ۲۱۶ بارداری ناخواسته
- ۲۱۸ سقط جنین
- ۲۲۱ وسوسه‌های شیطنانی سقط جنین
- ۲۲۱ وسوسه حرف مردم
- ۲۲۲ وسوسه جاهلی
- ۲۲۳ وسوسه‌های اقتصادی
- ۲۲۴ وسوسه و تهدید آبروریزی
- ۲۲۵ وسوسه و ترس از معلولیت کودک

۲۲۵	 سقط جنین به دلیل ناآگاهی و نادانی
۲۲۶	 راه مقابله با وسوسه‌های شیطانی
۲۲۶	 یک . توجه به حضور و قدرت خداوند
۲۲۷	 اعتماد و توکل به خدا
۲۲۸	 سه . آگاهی و اطلاع از عاقبت گناه
۲۲۸	 چهار . پیشگیری از افتادن در این دام
۲۲۹	 جلوگیری از زرداری
۲۲۹	 علل و اهداف پیشگیری
۲۳۰	 روش‌های پیشگیری از زرداری
۲۳۰	 ۱. روش ایجاد مانع
۲۳۱	 ۲. استفاده از قرص‌های خوراکی
۲۳۲	 ۳. آمپول‌های ضدبارداری (مگسترون)
۲۳۲	 ۴. بستن لوله مردان (واژکتومی)
۲۳۳	 ۵. بستن لوله‌های رحم
۲۳۴	 ۶. آی - یو - دی (IUD)
۲۳۴	 ۷. روش تقویمی
۲۳۵	 ۸. روش تعیین حرارت بدن

فصل هفتم

درمان پزشکی و معنوی نازایی / ۲۳۷

۲۴۱	 نازایی
۲۴۲	 پیشگیری از ناباروری

۲۴۲	 آسیب‌های جسمی
۲۴۲	 عوامل شغلی
۲۴۳	 مایکروویو و تأثیر آن بر نازایی
۲۴۳	 عفونت‌ها و اثرات آن روی باروری زوج‌ها
۲۴۴	 تأثیر و خطرات عوامل محیطی در نازایی
۲۴۴	 ال‌شایع کاهش باروری در مردان
۲۴۵	 بیماری‌های مؤثر در باروری زن‌ها
۲۴۶	 نقش بیماری‌ها و مشکلات طبی در باروری
۲۴۶	 نقش سبک زندگی و بیماری‌ها در ناباروری
۲۴۶	 تأخیر در بارداری
۲۴۷	 نقش وزن بدن در حاملگی
۲۴۷	 الف) کم‌وزنی
۲۴۸	 ب) اضافه وزن
۲۴۸	 تأثیر الکل، دخانیات و داروها بر باروری
۲۴۸	 الف) نقش الکل
۲۵۰	 ب) نقش دخانیات
۲۵۱	 ج) نقش داروهای تقنی
۲۵۱	 فرآیند پیچیده حاملگی
۲۵۲	 تأثیر تغذیه در حاملگی
۲۵۳	 پر یود نامنظم
۲۵۳	 تنظیم عادت ماهیانه
۲۵۴	 یبوست

۲۵۴	رژیم غذایی
۲۵۵	اصلاح شیوه زندگی
۲۵۵	ملین‌ها
۲۵۵	درمان یبوست
۲۵۶	رژیم منظم
۲۵۶	غلات پرفیبر
۲۵۷	راهی بسیار مؤثر در درمان یبوست
۲۵۷	بررسی و معالجه یبوست شدید و مقاوم
۲۵۸	عوامل ناباروری از نظر ابوعلی سینا
۲۵۹	درمان سرد مزاجی
۲۵۹	تقویت نیروی جنسی مردان
۲۶۰	خوردن پسته
۲۶۰	مصرف آجیل به ویژه بادام و گردو
۲۶۰	موز
۲۶۰	تخم مرغ
۲۶۱	شیر تازه و عسل
۲۶۱	پیاز و سیر
۲۶۲	خرما
۲۶۳	خرمای برنی (زاهدی)
۲۶۴	هویج
۲۶۴	خربزه
۲۶۵	انجیر

- ۲۶۵ حلیم
- ۲۶۶ غذاهای تقویت نیروی جنسی برای بدن گرم
- ۲۶۶ گوشت مرغابی
- ۲۶۶ خوردن کاسنی
- ۲۶۷ نخود پخته
- ۲۶۷ غذای دریایی حلال
- ۲۶۷ فلفل، زنجبیل و غذاهای تند
- ۲۶۷ شوره‌های تقویت قوای جنسی
- ۲۶۸ استعمال بوی خوش
- ۲۶۸ سرمه کشیدن
- ۲۶۸ خضاب کردن
- ۲۶۹ مسواک زدن
- ۲۶۹ شانه کردن مو
- ۲۷۰ عقیمی زن
- ۲۷۰ درمان حالت‌های مانع بارداری
- ۲۷۲ درمان معنوی نازایی
- ۲۷۳ ناامیدی ممنوع
- ۲۷۳ نماز طلب فرزند
- ۲۷۶ دعای طلب مال و فرزند
- ۲۷۷ ذکر طلب فرزند در سجده
- ۲۷۸ ذکر طلب فرزند در صبح و شام
- ۲۷۹ انگشتر فیروزه

۲۸۰	 نسخه شیخ بهائی
۲۸۰	 روزه و خواندن سوره مزمل
۲۸۰	 آب نیشان
۲۸۱	 بطل کردن سحر و جادو
۲۸۳	 توسل به امام رضا علیه السلام
۲۸۵	 توسل به حضرت جواد علیه السلام
۲۸۵	 دعای امام زمان (عجل الله تعالی فرجه) برای تولد شیخ صدوق علیه السلام
۲۸۶	 توسل پدر شیخ عبدالکریم یزدی حائری علیه السلام
۲۸۹	 منابع

پیش‌گفتار

داشتن فرزندی است، به مراقبت‌های بسیار نیاز دارد؛ این مراقبت‌ها، که چند ماه قبل از بارداری آغاز می‌شود و در حقیقت زمینه‌های پرورش کودک را فراهم می‌سازد، راه آینده‌ی او را روشن می‌سازد.

کتاب «سرچشمه تربیت» در صدد آنست تا نام‌ریزی برای بارداری است تا نشانه‌های آمادگی روحی و جسمی را ارائه کند؛ همچنین، مراقبت‌های پزشکی قبل از بارداری را تبیین نماید. عایت این برنامه‌ها، جسم را همانند روح آماده می‌سازد.

مهم‌ترین فصل کتاب، به مراقبت‌های عبادی و معنوی قبل از بارداری اختصاص دارد که توجه به آن‌ها زمینه‌های تربیت دینی برای فرزند را فراهم می‌کند و به بیان راه و روش ایجاد زمینه‌های عفت و پاکدامنی، عبودیت و عشق آنان اهتمام می‌ورزد.

لحظات مهم همبستری که بسیار سرنوشت سازند و می‌توانند سبب سعادت یا شقاوت فرزند گردند، از دیگر مطالب مهمی هستند که در این کتاب خواهید خواند.

این کتاب به همه دختران و پسران که تصمیم گرفته‌اند ازدواج کنند، به پدران و مادران آینده، نو عروسان و تازه دامادان تقدیم می‌شود، تا با خواندن آن و به کارگیری توصیه‌های پزشکی - معنوی و عبادی آن، راه آینده را به سوی معراج عبودیت ترسیم نمایند و خنکای نسیم بهشت را بر گونه‌های خویش احساس کنند.

در نوشتن این کتاب، فقط، به مراقبت‌های قبل از بارداری پرداخته‌ایم و از طرح بحث‌های دیگر خودداری کرده‌ایم؛ تا مراقبت‌های مراحل دیگر به صورت مستقل و با فراغ بال بیش‌تر تدوین گردد. در پایان لازم است، از همه کسانی که وقت گران‌قدر خود را به این بنده ارزانی داشتند، به ویژه آقای سعید خوشدست و مسؤولان انتشارات نورالزاهراء علیه السلام سپاسگزار باشم.

محمّد علی قاسمی

تابستان ۱۳۹۰