

کتاب‌های حوزه علمیه قم

بهبود ریحانه یافزودنی



برنامه اخلاقی، عبادی، پزشکی
و تغذیه قبل از بارداری تا پایان شیردهی
سیما میخسور / با همکاری جمعی از طوهران حوزه علمیه



ketabTala

ریحانه بهشتی

مؤلف: سیما میخبر با همکاری جمعی از خولهران حوزه علمیه
ناشر: نورالزهرا (س) | چاپ گل وردی
نوبت چاپ: صد و پنجاه و هشتم / ۱۴۰۱ | شمارگان: ۵۰۰۰
قیمت: ۸۵/۰۰۰
تومان

میخبر، سیما...
ریحانه بهشتی، یا، فرزند صالح
سیما میخبر - قم: نورالزهراء، (س)، ۱۳۸۲.
۲۶۰ ص. مصور (رنگی). ۳-۰۰-۹۳۹۹۴-۹۶۴-۹۷۸-ISBN
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۲۴۴-۲۴۷
۱. زناشویی (اسلام). ۲. آبستنی - جنبه های مذهبی - اسلام
۳. آبستنی - بهداشت. پزشکی. ۴. ورزش برای زنان آبستن.
الف. عنوان. ۹. ۸۶ م / ۲۸۵ / ۵ / ۲۹۷ / ۲۲۵ BP
۱۱۸۳۷-۸۲ م کتابخانه ملی ایران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
مرکز پیش، قم - بلوار بهار رو بروی پل حجتیه انتشارات نورالزهراء (س)
تلفن: ۰۲۵۳۷۷۳۹۱۰ و ۰۲۵۳۷۸۳۴۹۱۰



بہشتی ریحانہ

یا فرزند صالح

برنامہ اخلاق، عبادی، پزشکی و تغذیہ
قبل از بارداری تا پایان شیردہے
سیما میخیر با همکاری جمعی از خواهران حوزه علمیه



فهرست

۱۱ سخن ناشر

۱۳ مقدمه

فصل اول

۲۱ همسر گزینی

فصل دوم

۲۷ آمیزش

۲۹ الف) قبل از آمیزش

۲۹ تأثیر غذا

۳۲ دعا برای فرزنددار 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

۵۹. لقاح و بارداری چیست؟
۶۰. آشنایی با دوران بارداری
۶۰. نامگذاری ماه‌های جنین
۶۳. علائم و نشانه‌های بارداری
۶۳. الف) علائم فرضی بارداری
۶۵. ب) علائم احتمالی بارداری
۶۵. ج) علائم مثبت یا قطعی دوران بارداری
۶۶. مراجعات دوران بارداری
۶۷. توصیه‌های دوران بارداری
۶۷. ۱. تغذیه در دوران بارداری
۷۴. ۲. کار و استراحت
۷۵. ۳. داشتن آرامش روحی و معنوی
۷۸. ۴. تمرینات ورزشی
۷۹. ۵. مراقبت‌های دوران بارداری



- 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

وضع حمل

- ۱۱۱
- 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

۱۴۹

نوزاد

۱۵۱

پسر یا دختر بودن نوزاد

۱۵۴

آداب و مستحبات ولادت فرزند

۱۶۰

اهمیت مراقبت از نوزاد

۱۶۳

خفگی در نوزاد

فصل ششم

۱۶۷

شیردهی

۱۷۰

توجه به غذا در آیات و احادیث

۱۷۱

چند نمونه از تأثیر اعجاب‌انگیز شیر در تربیت

۱۷۵

نواب شیر دادن

۱۷۵

اهمیت شیر مادر

۱۷۶

چگونگی تولید و جریان شیر

۱۷۸

مزایای شیر مادر

۱۸۲

شیر خشک

۱۸۲

نیازهای مادر شیرده

۱۸۵

از ابتدا تا انتهای شیردهی

۱۸۶

آغوز

۱۸۷

تشخیص کافی بودن شیر مادر

۱۸۸

علت توقف در مکیدن

۱۸۹

امتناع شیرخوار از گرفتن پستان

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 شیرخواران 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 <small>علیهم‌السلام</small> در کودکان و نوجوانان

سخن ناشر

در این دنیای پر غوغای کنونی که جامعه به عرصه پیکاری جهت دست‌یافتن هر چه بیشتر به امور مادی تبدیل شده است، بسیاری از افراد آن، تمام همت، تلاش و فکر خود را در این میدان جنگ و گریز صرف پیروزی می‌کنند تا با غلبه بر دیگری، مردار دنیا را تصاحب کنند. اما در پس آن هیاهو و در میان جامعه اسلامی، همسران جوان، پدران و مادران موحد و خداجویی هستند که دل در گرو تربیت فرزند صالح سپرده‌اند.

با اندکی تأمل می‌توان دریافت که تاکنون کتابی جامع و غنی از منابع اسلامی که حاوی توصیه‌های علمی، عبادی، پزشکی، بهداشتی و تغذیه‌ای برای دوران بارداری باشد به چاپ نرسیده است تا مجموعه نیازهای زوج‌های جوان را قبل از انعقاد نطفه عموماً و نیازهای مادران باردار را در طول دوران بارداری تا پایان آن خصوصاً و حتی بعد از تولد نوزاد برطرف کند.

کتاب‌های موجود علی‌رغم تمام مزایایی که در بر دارند، غالباً یا با

نگرشی پزشکی نوشته شده‌اند که معمولاً نیز ترجمه کتب خارجی است و یا کتاب‌های تربیتی است که صرفاً در زمینه‌های تربیتی و رفتاری بعد از تولد از منظر علم روانشناسی نگاشته شده است که البته در جای خود قابل تحسین است.

اما کتاب حاضر، گلچینی از توصیه‌های علمی و عبادی برگرفته از فقه غنی اسلامی، به همراه مسائل مورد نیاز پزشکی، روانشناسی و تغذیه در دوران بارداری برای همسران جوانی است که محبت نبوی و ولایت علوی را با عشق مادری در هم آمیخته‌اند.

استقبال خوب علاقمندان از جزوه‌ای چند برگی از مطالب این کتاب که سال‌ها توسط چند تن از خواهران دلسوز و متعهد حوزه علمیه (جامعه الزهراء) تکثیر می‌شد، احساس نیاز را دو چندان کرد تا با همت بیشتر مؤلف و سعی بلیغ همکاران، کاری گروهی، متقن و مستند صورت گیرد. منابع این تألیف از غنی‌ترین منابع فقهی شیعه و کتب پزشکی معتبر می‌باشد و پس از تأیید برخی از پزشکان متعهد و اساتید اهل فن و خبره، اکنون به زیور چاپ آراسته گردیده و در اختیار عزیزان قرار می‌گیرد.

امید است که منشاء اثری مفید برای جامعه اسلامی واقع گردد.



آنچه در کتاب **صمیمیت در آشپزی** می خوانید:

- ◀ زیادهترین تویسه های اصالی روزانه پختن تابه ای برای نوجوانان و نژاد نامها
- ◀ شوهر همسرانی و پاندها و پاندهای مشترک
- ◀ آشپزی با عشق، هنر است با اصالت پختن
- ◀ آشپزی با صبر و تکیه بر خانواده
- ◀ آشپزی و لذت همسران جوان
- ◀ راه های پختن غذا و صمیمیت در زندگی
- ◀ حال و هوای سرآشپزها
- ◀ چگونه بیش از ۱۰۰ تکه آشپزی کاربردی برای نوجوانان و نژاد نامها

انتشارات نورفرورد

قماران پور پهلوانی، پلاک ۱۰۰

پلاک ۱۰۰، تهران ۰۲۱۳۷۷۳۹۱۰۰

