



در دوران بارداری، باید زن باردار:

1. در سراسر دوران بارداری باید شکمشان نرم باشد و از یبوست بپرهیزند
2. اگر یبوست شدید داشتند شیر خِشت (نوعی صمغ گیاهی با خاصیت ملین) - ترنجبین با گلاب - گلسرخ و امثال آن بخورند تا لینت یابند. (از ملینات ذیل پرهیز شود: گل خطمی - گل بنفشه - گل خبازی)
3. از کارهای سخت بپرهیزد .
  - ورزش نه شدید و نه بسیار ناچیز بلکه ورزش با شدت متوسط بکنند.
  - به آرامی پیاده روی نمایند. ( نه به افراط)
  - نباید به هیچ وجه حرکات بسیار شدید بکنند و نباید از جایی به جایی بپرند.
  - باید از ضربت خوردن و بر زمین افتادن برحذر باشند
- 4- از پرخوری و عصبانیت، بپرهیزند.
- 5- باید کوشش کنند که اندوهگین نباشند و بسیار غم نخورند . خلاصه از هرچه سبب سقط جنین می شود باید بپرهیزند. به ویژه در ماه اول حاملگی تا مدت بیست روز و مخصوصا در هفته اول باردار شدن به مدت سه روز باید از مراعات این دستورات غافل نباشند و از هرچه بچه را تکان می دهد دوری جویند و هرچه را که در باره نگهداری جنین نوشته ایم مو به مو اجرا کنند.
- 6- از سردنده های نزدیک شکم به پایین خود را با پارچه ای نرم پشمی بیوشانند.
- 7- غذایشان نان خوب و برشته با شورباهای ساده و شورباهای زیره ای باشد. (مویز - سیب می خوش - به - گلابی (آمرود) - بادام کوهی . ... ) و میوه های فصل خود.
- 8- نباید هیچ تند مزه ای یا تلخ مزه ای را بخورند.
- 9- حجامت در صورت اضطرار بین ۵ تا ۷ ماهگی باشد.
- 10- از خوردن گیاهان مدر حیض پرهیز کند: (احتمال سقط جنین)- حتی الامکان کمتر مصرف شود. مانند: باقالی - فلفل - دارفلفل - تره - جعفری - پیاز - زعفران - زرشک - سیاه دانه - کنجد - نخود - آویشن - افسنتین - بابونه - بومادران - بابا آدم - پونه - برگ حنا - دارچین - رازیانه - زنجبیل - سنا - سوسنبر - سیر - سرو گوهی - شنبلیله - صبرزرد ( آلوئه ورا ) - غافث - فلوس - کرفس (تخم) - مریم گلی - همیشه بهار
- بجای روغن کنجد از روغن زیتون و روغن زرد گاوی و کره حیوانی استفاده کند.
- 11- چند روز قبل از زایمان از کاسنی و عرق کاسنی و کاکوتی ( مشک طلامشک) استفاده کند.
- 12- از خوردن مرغ صنعتی و ماهی پرورشی و شترمرغ پرهیز کند.
- 13- حمام در ماه های پائین کمتر برود. (رباطها شل می شوند . احتمال افزایش سقط ) حمام در ماه نهم

زیاد برود تا زایمان طبیعی برود.

14- نزدیکی ( مجامعت ) کم باشد. (احتمال خطر سقط)

15- ویاړ : یک نعمت خداوندی است. که نشان می دهد هر نوع غذایی که مادر نسبت به آن ویاړ داشت آن غذا یا فاسد و مسموم می باشد.

و یا مخالف طبع و مزاج مادر و جنین می باشد. پس :

زنهای حامل پسر و گرم مزاج ویاړ به گرمی ها دارند. و باید سردی بخورند

زنهای حامل دختر و سرد مزاج ویاړ به سردی ها دارند. و باید گرمی بخورند.

۱۹. **ماه نهم:**

++ پرهیز از یبوست روزی سه درم روغن بادام شیرین.

++ پرهیز از میوه جات ترش و قابض.

++ شیرگاو طبیعی بخورد.

++ نزدیک وضع حمل استحمام بکند.

++ جوشانده شوید تخم کتان + شنبلیله+ تخم کلم نیم ساعت داخل آن بنشیند.

++ روغن مالی ( بادام - کنجد ... ) بمالد.

۲۰ - **تذکر مهم:**

**( آیا میدانید بالاترین آمار سزارین در دنیا مربوط به کشور اسلامی و شیعی ایران**

**است؟)**

از سزارین جدا" پرهیز گردد. اگر مُقدر الهی ( که همان رسیدن کامل جنین است ) آن است که فرزند در

شب بدنیا بیاید و توسط پزشک روز بدنیا بیاد یعنی نصف روز بچه ناقص بوده و اگر قرار است بچه صبح

جمعه بدنیا بیاید و پزشک بعلت قرارداد با بیمارستان در روز چهارشنبه نوبت بزند یعنی دور روز از موعد

مقرر زودتر بدنیا آمده است. ( ناقص الخلقه)

و سرانجام این رویکرد یعنی بدنیا آوردن ۷۵ میلیون نسل ناقص الخلقه ایرانی است که بیشترین سزارین دنیا را دارد.

چه بسیار ماما های قدیمی بودند که با یک تبحر دست، سر نوزاد را برمی گرداندند و بچه سالم و طبیعی

بدنیا می آورد. ولی حالا .....

**پس فرزندان را که نه ماه تحمل کرده اید کامل بدنیا بیاورید.**

**توصیه های پس از زایمان :**

"همین که مادر نوزاد را به دنیا آورد باید خود را بپوشد که سرما نخورد، کوشش کند خون کافی بیرون دهد

و غذای خوب و مناسب حال بخورد . نباید به طور ناگهانی به غذاهای پرمایه و دیرهضم هجوم آورد . مبادا

زیاده از حد لازم گرمی به درونش راه یابد و نیروی تغییردهنده کبد را ناتوان کند و تشنگی زیاد بر او دست

یابد.

خونریزی ایام بعد از زایمان، حرکت ها و نوبت هایی دارد . در وهله اول تشویش و درد همراه دارد . اگر خون

زایچگی از بیست روز گذشت و تا بیست و چهار روز فروکش نکرد یا بعد از فروکش کردن باز برگشت، معلوم

می شود که حالت غیرطبیعی است، که حتما باید مادر، خود را پاکسازی کند.

### در صورت داشتن زردی نوزاد:

مادر از خوردن هرگونه غذایی با طبیعت گرم بخصوص هر نوع گوشت و آبگوشت پرهیز کند. و غذاهای با طبیعت سرد و خنک بسیار بخورد.  
مادر عرق کاسنی و ترنجبین و شیرخشت و سوپ جو و سیراب و شیردان بخورد.  
می توان نوزاد را با عرق کاسنی و آب ولرم شستشو داد.  
مقدار ترنجبین و آب را با یک پارچه نمناک کرده ، به پیشانی و پشت گوش نوزاد بمالند.  
نوزاد را از طریق پشت گوش ها حجامت کنند. ( خراش کم و چند قطره خون جاری شود). و در صورت لزوم تکرار شود.

عقیقه را برای دلبدتان فراموش نکنید ( باعث دوری از مرگ و بلا و مریضی فرزند می شود)

### برای ازدیاد شیر مادر:

- 1- دم کرده شوید + رازیانه + زیره روزی چند فنجان ( البته برای فرزند پسر بهتر است رازیانه مصرف نشود)
- 2- سوپ جو + سیراب و شیردان.
- 3- میوه جات زیاد - سبزیجات زیاد - کمی کاهو - انگور
- 4- دم پخت ( برنج + ماش)
- 5- خواب عصرانه دو ساعت
- 6- آرامش
- 7- شیر برنج + زیره + شیره کشمش ( انگور).
- 8- سیاه دانه

### جهت درمان نازائی:

#### اول:

کسانی که بچه دار نمی شدند خدمت حضرت آیت الله بهجت (رحمه الله) می رسیدند تا توصیه ایی یا دعایی بکنند و ایشان به حدیثی که در پایین نوشتیم توصیه می کردند و بچه دار می شدند.  
هشام دربانی داشت ثروتمند بود اما بچه دار نمی شد روزی امام باقر علیه السلام به فرمود: می خواهی دعایی به تو یاد بدهم که صاحب فرزند شوی. دربان گفت:بله پس حضرت فرمودند: در هر صبح و عصر  
1- هفتاد مرتبه « سبحان الله » بگو.  
2- ده مرتبه «استغفر الله» بگو.  
3- دوباره 9 مرتبه «سبحان الله» و یک مرتبه استغفر الله .  
4- و این آیات را بخوان: « اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَ يُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَ بَنِينَ وَ يُجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَ يُجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا  
دربان این اذکار را خواند و صاحب فرزندان زیادی شد و کسی که این روایت را نقل کرده است می گوید من و همسر من به این روایت عمل کردیم و صاحب فرزند شدیم، و به دیگران که فرزند نداشتند یاد دادیم و آنها هم صاحب فرزند شدند .  
توصیه شده است که تا زمانی که به نتیجه برسید هر روز به این روایت عمل کنید ان شاء الله به نتیجه می

رسید.

یکی دیگر از توصیه ها این است که زن و شوهر هر دو روزی 100 مرتبه استغفر الله بگویند. ( بر گرفته از مستدرک الوسائل باب نکاح)

**دوم:**

- 1- پرهیز از خوردن غذاهای با طبیعت سرد و بخصوص لبنیات و ترشیجات.
  - 2- پرهیز از خوردن شکر و شیرینیجات مصنوعی.
  - 3- پرهیز از خوردن هویج - انبه - خرمالو - زردک - زردآلو - نخود فرنگی - پفک - شکلات
  - 4- خوردن قندهای طبیعی ( عسل - خرما - کشمش - مویز - انجیر - توت - شیره ها ... ) به افراط
  - 5- خوردن روزانه سالاد فصل + **جوانه گندم** + لیمو ترش تازه + **روغن زیتون** .
  - 6- برای آقا ( عرق طارونه - خرخاسک - دارچین - زنجبیل ...)
  - 7- برای خانم ( عرق فراسیون - عرق رازیانه ...
  - 8- ماهانه حجامت انجام دهند.
  - 9- استفاده از سیوس برنج و یا برنج قهوه ای
  - 10- درمان بیماریهای دستگاه جنسی ( عفونت - کیست ... ) بوسیله داروی گیاهی
  - 11- داشتن **آرامش**.
  - 12- نذر گذاشتن و توسل به اهل بیت (ع).
- در ایران سه میلیون زوج نابارور وجود دارد. این آمار وحشناک نیاز به تحقیق دارد. طبق بررسی های علمی علت نازائی ( ناباروری) وجود دو ماده خطرناک در واکسن نوزادان است که به عمد و بدون هیچ دلیل خاصی وارد واکسن نوزادان شده است. تا نسل مسلمان و شیعه در دنیا کاهش یابد.