

## دستورات معنوی و غذایی قبل و حین بارداری

### آداب قبل از بارداری:

- ✓ در صورت امکان، مرد چهل روز (یا به مقدار توانش) روزه بگیرد و تطهیر شود.
- ✓ گلابی خوردن مرد، در زیبا شدن کودک تاثیر دارد.

\*\*\*

- ✓ قبل از آمیزش حتماً بسم الله الرحمن الرحيم گفته شود.
- ✓ زن و مرد با وضو باشند.
- ✓ روی آنها ملحفه ای باشد.
- ✓ سر حال بودن زن و مرد، در باهوش شدن و سلامت کودک بسیار تاثیر گذار است. در حین خستگی اجتناب شود.

### دعاهای پیش از نزدیکی

- اللهم ارزقني ولدًا واجعله تقياً زكياً ليس في خلقه زيادة و لا نقصان و اجعل عاقبته الى خير (وسائل الشيعه)
- بسم الله الرحمن الرحيم الذي لا اله الا هو بديع السموات و الارض
- اللهم ان قضيت مني في هذه الليلة خليفه فلا تجعل الشيطان فيه شركاً و لانصيماً و لاحقاً واجعله مؤمناً مخلصاً مُصفاً من الشيطان و رجزه جل ثناءك

\*\*\*

- ✓ ۴۰ سوره ی یاسین به ۴۰ سیب (ترجیحا قرمز و زیبا) خوانده و میل شود.
- ✓ ۳ سوره ی یوسف به یک انار (در صورت نبودن انار، به سیب) خوانده شود و بعد از روز سوم، میل شود. (خوردن انار در دوران بارداری، بسیار توصیه شده و خواص بسیار زیادی دارد. مخصوصاً انار شیرین. چنانچه در فصل انار بودید، از خوردن آن غافل نشوید)

\*\*\*

یکی از دوستان از حاج آقا مجتبی تهرانی سوال کرد که چه توصیه هایی برای دوران بارداری دارید؟ ایشان فرمودند:

- زن و مرد هر دو در حد توان هر روز سوره ی محمد (ص) را بخوانند.

### - به حلال بودن لقمه های مادر باردار بسیار توجه کنید. اگر شک دارید خمس آن را بپردازید.

- این دعا را بعد از هر نماز واجب بخوانید: اللهم صل علی محمد و آل محمد. استغفر الله ربی و اتوب الیه. اللهم صل علی محمد و آل محمد. خدایا به ما فرزند سالم، صالح، عاقبت بخیر، خوش روزی و خوش قدم عنایت فرما. اللهم صل علی محمد و آل محمد. (من بعد از این ها خودم چیزهای دیگری را هم ردیف می کردم. صبور، آرام، نجیب، با ایمان، عفیف، دوستدار امام حسین و خوش چهره و) (... فراموش نکنید دعا بسیار تاثیر گذار است. الدعای یرد القضا و لو ابرم ابراما)

\*\*\*

دکتر کرد افشاری چند هفته پیش در برنامه ی خانه ی محبت گفتند: در طب سنتی بر اساس تحقیقات علمی اثبات شده است مصرف این چند مورد به شدت برای زن باردار مضر است: سیب ترش، ماست ترش، ترشی، زعفران، یخ، زرشک، کرفس، سرکه و گشنیز. مخصوصاً روی یخ، زعفران و زرشک تاکید بیشتری داشتند که حتی ممکن است موجب سقط شود. البته ایشان یادآوری کردند که خوردن مقدار کمی از اینها مثلاً چند دانه زرشک روی برنج، مشکلی ایجاد نمی کند.

\*\*\*

## اعمال روزانه:

- ۱ - هر روز ۱۷ صلوات (به نیت ۱۴ معصوم، انبیا و اولیا، شهدا و صالحین، صدیقین، ملائکه ی مقرب)
- ۲ - هر روز ۷۰ بار استغفار
- ۳ - هر روز ۱۰۰ بار لا اله الا الله
- ۴ - هر شب سوره ی واقعه
- ۵ - هر روز ۷ عدد خرما، ۱۱ عدد فندق و ۲۱ عدد مویز

## اعمال ماهانه:

- هر ماه سوره ی ذکر شده را به میوه خوانده و میل شود.
- ماه اول: خرما و سوره ی قدر (۵-۶ بار در ماه)
- ماه دوم: عناب و سوره ی توحید
- ماه سوم: سیب و آیه الکرسی
- ماه چهارم: کندر، انجیر، سیب سرخ و سوره یوسف
- ماه پنجم: تخم مرغ، سوره یوسف و حجر
- ماه ششم: انار و سوره ی فتح
- ماه هفتم: سیب و سوره یس
- ماه هشتم: کنجد و سوره هل ائی
- ماه نهم: خرما و سوره مومنین
- (توصیه شده از طرف یکی از شاگردان علامه حسن زاده آملی که البته خودشان هم استاد عرفان هستند)
- \*\*\*

هر روز صدقه داده شود.

\*\*\*

توصیه ی حاج آقا سید مهدی طباطبایی، بعد از تاکید به حلال بودن غذای مادر:

هر ماه یک سیب سرخ و بسیار زیبا بخورید.

در ۲ ماه آخر هر روز سیب سرخ بخورید.

\*\*\*

✓ برای باهوش شدن، کندر جویده شود. (بیشترین اثر کندر در جویدن است. مانند آدامس)

✓ برای خوش صورت و خوش اخلاق بودن، خربزه و زیتون بخورید.

✓ جهت صبور شدن، دست را روی شکم گذاشته و سوره والعصر بخوانید.

✓ راه رفتن سبک (چند تا پانزده دقیقه در روز) در ماه های اول تا هشتم و پیاده روی جدی (سی دقیقه الی یک ساعت) در ماه آخر می تواند به راحت شدن زایمان طبیعی کمک کند.

## دستورات دوران بارداری به تفکیک ماه

### انواع خوراک ها:

**ماه اول:** روزهای پنجشنبه و جمعه سوره یاسین و صفات خوانده به شکم دمیده شود. صبح ها قدری سیب شیرین تناول گردد. روزهای جمعه اول ماه انار شیرین.

هر روز رطب (۱ الی ۲ عدد) ناشتا با تلاوت سوره قدر

**ماه دوم:** روزهای پنجشنبه و جمعه سوره تبارک خوانده و ۱۴۰ مرتبه صلوات. روز جمعه ۱۰۰ صلوات. هر هفته قدری شیر با گندم و برنج و قدری کم شوید طبخ شده و سیب شیرین فراموش نشود.

هر روز ۱ عذاب با تلاوت سوره توحید به آن

**ماه سوم:** روزهای پنجشنبه و جمعه سوره آل عمران خوانده. ۱۴۰ مرتبه صلوات. در موقع نماز صبح و ظهر و عصر دست روی شکم گذاشته و صلوات کبیره بخواند. (صلوات+ و عجل فرجه و اهلک عدوهم والعن اعدائهم من الجن و الانس من الاولین والاخرین)

هر هفته حتما گندم با گوشت و شیر بدون روغن و صبح ها عسل میل نماید.

هر روز یک سیب با تلاوت آیه الکرسی به آن

**ماه چهارم:** روزهای پنجشنبه و جمعه سوره هل اتی و غاشیه و در تمام نماز در یک رکعت سوره قدر خوانده شود و بعد از نماز دست بر شکم گذاشته سوره قدر- کوثر و صلوات کبیره بخواند. روزی ۱۴۰ مرتبه صلوات و خوردن سیب شیرین و روزهای جمعه انار شیرین و صبح ها عسل فراموش نشود.

هر روز یک انجیر با تلاوت سوره والتین به آن

**ماه پنجم:** روزهای پنجشنبه و جمعه سوره انا فتحنا در یک رکعت نماز و در یک رکعت اذا جاء نصر.. بعد از نماز دست بر تربت مالیده و بر روی شکم بمالد و بعد از شام هر شب مقداری زیتون یا روغن زیتون مختصر و سیب شیرین و هر روز صبح مقداری خرما تناول گردد.

از اول ماه پنجم هرچه ممکن است دست بر روی شکم نهاده و اذان و اقامه گوید.

از اول ماه پنجم و بنابر نظری ماه چهارم نماز شب اداء و قضا آن ترک نشود.

هر روز یک تخم مرغ با تلاوت سوره حمد به آن

**ماه ششم:** روزهای پنجشنبه و جمعه سوره واقعه در یک نماز و در یک رکعت سوره والتین الزیتون و بعد از هر نماز دست بر تربت گذاشته و بر شکم بمالد. بعد از صرف صبحانه انجیر و زیتون میل شود.

از اول ماه ششم سعی شود بچه داخل شکم از خون زلال استفاده کند واز خوردن چیزهایی که خون را کثیف و بد رنگ می کند پرهیز کند. مقداری یا هفته ای یک شب یا یک روز غذا مغز استخوان میل شود و از خوردن دنبه پرهیز شود.

هر روز یک انار با قرائت انا فتحنا به آن میل شود

**ماه هفتم:** در روزهای دوشنبه سوره نحل تلاوت شود. پنجشنبه و جمعه سوره های یس و تبارک.

در تمام ماه های ۷، ۸ و ۹ در نماز ها سوره قدر و توحید تلاوت گردد هر روز ۱۴۰ مرتبه صلوات.

خوردن خربزه بعد از هر غذا کوتاهی نشود ولی قبل از آب و بعد از آب خوردن نباشد. یک مرتبه در هر ماه شلغم تناول شود و از انار شیرین میل گردد.

هر روز یک عدد به با تلاوت سوره یاسین.

**ماه هشتم:** روزهای شنبه بعد از نماز صبح سوره قدر ۱۰ مرتبه. روز یکشنبه بعد از نماز صبح ۲ مرتبه سوره والتین. دوشنبه ها یس سه شنبه ها فرقان. چهارشنبه ها غاشیه. پنجشنبه ها سوره محمد. روز جمعه صافات. روزی ۱۴۰ مرتبه صلوات.

در خوردن ماست گاو و شیر و عسل کوتاهی نشود. باید هر روز صبح دندانها زیاد مسواک شود. در روز جمعه انار شیرین تناول شود. هفته ای یک مرتبه سرکه بخورد.

کباب و زعفران با تلاوت سوره اذا جاء نصر...

**ماه نهم:** در نماز های عصر سوره زلزال- والعصر- و عادیات را بخواند. کمتر بخورد و هر روز به مقداری راه برود و سبک باشد. به آینه و عکس کمتر نگاه کند. از ماه ۷، ۸ و ۹ هر ماه به مقداری حنا به دست ها و زیر بغل و زیر ناف و کف پا بگذارد و از استعمال گلاب صرف نظر نشود و از خوردن هر گونه ادویه از قبیل زردچوبه و فلفل خودداری شود.

۳ دانه رطب صبح ها خورده شود. شیر و خرما با تلاوت سوره هل اتی و مومنون.

روز پنجشنبه سوره حج و روزهای جمعه سوره فاطر تلاوت شود.

**توجه:** هر روز چهار گروه غذای اصلی به خصوص شیر -خرما- عسل- مویز- فندق- گردو- لبنیات میوه فراوان و اصلا هر چیز تازه که آثار حیات در آن مشاهده می شود.

- روغن زیتون - انار - سیب - انجیر - فراموش نشود.
- ۴۰ سیب در ۴۰ روز با سوره یوسف.
- ۴۰ انار با سوره یاسین
- از ماه های چهارم به بعد ۴۰ روز بادام با سوره انعام
- تا قبل از چهار ماه و ۱۰ روز ۴۰ روز کندور خوراکی به اندازه یک عدس
- غذاهای خنک: عنب - ماست - کاهو - شیر - انار
- غذاهای مناسب: کدو حلوائی - عدس - پیاز - لوبیا چیتی - لوبیا چشم بلبلی - گندم
- سه ماه اول: پروتئین + کلسیم + آهن + فسفر + انار + اسفناج
- مصرف نمک ید دار - صبحانه مفصل

### دستورات غذایی دکتر وزیری (متخصص زنان و زایمان)

- ✓ روزانه ۱-۲ لیوان آب هویج - آب سیب
- ✓ روزانه ۳-۴ لیوان شیر - ماست و دوغ
- ✓ روزانه ۲-۳ لیوان آب مرکبات
- ✓ یک روز در میان یک استکان عدس پخته
- ✓ صبح ناشتا نوک قاشق چایخوری (کم) کندور خوراکی آسیاب شده در آب
- ✓ سبزیجات و میوه تازه کاهو - اسفناج - قارچ - جوانه گندم - جوانه ماش
- ✓ روزانه یک عدد موز
- ✓ روزانه ۴-۵ عدد مغز بادام - گردو - فندق
- ✓ مواد پروتئینی درجه اول: گوشت سفیدماهی - میگو - مرغ \*\*\* مواد پروتئینی درجه دوم: گوشت قرمز - گوسفند

\*\*\*

یک هفته قبل از زایمان، چنانچه هر روز یک لیوان گل گاو زبان دم کرده میل شود، زایمان راحت تر خواهد بود.

### **موقع زایمان:**

سه بار سوره توحید بخواند و به حضرت زهرا هدیه کند تا زایمان راحت باشد.  
حین زایمان خودش یا اگر نتوانست اطرافیان، سوره انشقاق و ناد علی بخوانند.  
بعد از زایمان اولین چیزی که می خورد، رطب یا خرما باشد.

منبع: پایگاه خبری تحلیل زنان پرس