

بنام خداوند جان و خرد

تدابیر قبل از بارداری

خوردن و آشامیدن

- - تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده اند غذا نخورند و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشند.
- - وعده های غذایی را در ساعات مشخصی میل کنند.
- - غذا را خوب بجوند.
- - با احساس گرسنگی، غذا خوردن را بیش از ۳۰ دقیقه به تاخیر نیندازند.
- بعد از تناول غذا چند قدم راه بروند تا غذا در پایین معده قرار گیرد .

خوردن و اشامیدن

- - از مصرف چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده پرهیزند.
- - از خوردن غذاهای غلیظ مانند ماکارونی، سیب زمینی، الویه، سالاد ماکارونی و آش رشته پرهیزند.
- **غذای سفت و متراکمی که به سرعت در اجزای بدن نفوذ نمی کند امکان تجمع در منافذ و ایجاد انسداد در مجاری را بالا می برد.**
- خوردن ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی اختلال هاضمه زیادی ایجاد می کند.
- ماست و لبنیات را همراه غذا میل نکنند و به عنوان یک وعده مجزا همراه مصلحات (نعنا، آویشن و ..) مصرف کنند.

خوردن و آشامیدن

- در تابستان غذاهای سنگین و دیر هضم مانند حلیم، کله و پاچه، آش رشته مصرف نکنند.
- از غذاهای دارای هضم راحت مانند زرده تخم مرغ، نان سنگک، گوشت گوسفند استفاده کنند.
- در زمستان از غذاهای نیازمند به هضم قوی با توجه به قوت هاضمه می توانند استفاده کنند.
- از مصرف غذاهای ترش و ترشی جات بخصوص ترشی بادمجان پرهیزند.
- غذا در اوایل شب صرف شود تا موقع خوابیدن حدود ۲ - ۳ ساعت فاصله باشد.
- از خوردن میوه همراه با غذا پرهیزند.
- میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا میل کنند. به جز انار و سیب و به که خوردن آنها با فاصله پس از غذا توصیه می شود.

میوه‌ها:

انگور شیرین، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین رسیده، خرما، انجیر، نارگیل. برای مزاج‌های بسیار گرم هندوانه، خیار و شفتالو نیز مفید است.

سبزی‌جات:

نعناع، تره، ترب، تربیزک (شاهی)، هویج، کرفس، خارخسک بالاخص که آب آن را همراه با عسل پخته تا به قوام برسد، شبدر، مارچوبه، کنگر. برای مزاج‌های بسیار گرم همه سبزی‌های تر حتی کاهو، کدو و خرفه و تخم خرفه نیز مناسب است. خوردن سبزیجات تازه که با روغن بادام یا کنجد پخته باشند هیجان باه را زیاد می‌کند.

حبوبات:

نخود، باقلی، لوبیا و هر دانه‌ای که نفاخ باشد و غذاییت آن زیاد باشد. در تقویت نیروی جنسی **نخود** از همه غذاها قوی‌تر و سودمندتر است زیرا که گرمی آن معتدل است، مغذی است اگر سردمزاجان آن را **با کمی زنجبیل** بخورند بهتر است می‌توانید نخود را شب در مقداری آب خیسانده صبح آب آن را با عسل یا قند مخلوط کرده بنوشید پوست نخود را گرفته بر حسب تحمل هاضمه بخورید که در داروهای مفرد هیچ چیزی به این نمی‌رسد.

خشکبار:

پسته، فندق، بادام درختی، گردو، مویز، چلغوزه،

✓ مغز چلغوزه را یک شبانه‌روز در آب خیسانده با مویز سرخ یا شکر بخورید.

✓ مغز بادام و قند را با یکدیگر کوبیده و میل نمایید.

✓ یک قاشق غذاخوری از پودر مخلوط پسته، بادام، فندق، گردو را در یک لیوان شیر حل کرده و با دو عدد خرما میل کنید.

✓ هسته خرما را درآورده و مغز بادام درختی که پوست نازک قهوه‌ای آن برداشته شده باشد را در خرما گذاشته و با هم میل نمایید.

گوشت‌ها:

✓ گوشت گوسفند و بره، گوشت شتر، خروس خانگی، مرغابی، جوجه مرغ، مرغ پرگوشت، جوجه کبوتر، دراج، گنجشک، میگو، ماهی تازه (برای گرم‌مزاجان)، ماهی ریز تازه و هر ماهی دیگری که مایل به گرمی باشد.

✓ مغز گنجشک، مغز کبوتر، مغز مرغابی، مغز بره با نمک،

✓ تخم ماهی (خاویار)، تخم پرندگان مخصوصا تخم کبک، کبوتر، گنجشک، تخم مرغ، تخم مرغابی و اردک.

✓ سردمزاجان در صورت مصرف، ماهی را با زنجبیل، فلفل، میخک و دارچین بخورند. ماهی را باید با روغن زیتون یا کنجد پزید و با پیاز خام میل کنید

نکته: هر گوشتی که برای تقویت نیروی جنسی در غذا مصرف می‌شود، **نباید در روغن سرخ شود.**
گوشت سرخ شده از تاثیر غذایی‌اش کاسته می‌شود و بهره‌چندانی ندارد. ضمناً گوشت باید از حیوان فربه و جوان باشد.

لبنیات:

شیر گاو و روغن آن، سرشیر گاوی با شکر، شیر شتر، شیر گوسفند، شیر بز.

✓ شیر شتر در تقویت غریزه جنسی بسیار موثر است. به مدت ۲۰ روز هر روز به مقداری که قابل هضم باشد و بر معده سنگینی نکند مصرف شود.

✓ ماست در گرم مزاجان می تواند مفید باشد.

✓ شیر تازه با میخک، دارچین و عسل یا شیر تازه گاو با ۵/۲ گرم خولنجان بسیار سودمندند

✓ شیر گوسفند با تخم گزنه.

ادویه جات:

فلفل، دارچین، زنجبیل، میخک، زعفران، سیر، پیاز خصوصا بریان شده، شقاقل، خولنجان، کبابه چینی، شکر سرخ، عسل، گلکند.

✓ به نمک مصرفی در غذاها زنجبیل پودر شده اضافه شود بسیار موثر است.

✓ ترنجبین در جوانان تولیدکننده منی و در پیران کاهنده منی است.

✓ خوردن پنیر مایه شتری که تازه از شیر گرفته شده باشد به اندازه ۲ گرم با آب سودمند است.

✓

- غذاهایی که تولید خلط سودا میکنند (سودازا):
- بادمجان، کلم، ماهی شور، ماهی تن و گوشت گاو
- عدس، قارچ
- غذاهای کنسرو شده، سس مایونز، رب گوجه فرنگی، محصولات گوشتی
- فرآوری شده
- کمپوت میوه ها، غذاهای فریز شده
- پرهیز از مبخرات:
- مانند کلم، کرفس، تربچه، شاهی، شلغم، شنبلیله، تره، سیر خام و پیاز خام

- پرهیز از مواد غذایی غلیظ :
- آش رشته، ماکارونی، لازانیا، اولویه، سالاد ماکارونی، حلیم،
- کله پاچه، گوشت گاو و شتر، مغز حیوانات

اوقات ممنوعه نوشیدن آب:

- - از مصرف آب یخ پرهیزند.
- - خوردن آب در موارد زیر ممنوع است:
- بین غذا یا بلافاصله پس از غذا،
- در حالت ناشتا،
- بعد از ورزش،
- بعد از نزدیکی،
- بعد از حمام،
- بین خواب و بعد از خواب،
- بعد از میوه ها بخصوص هندوانه، خربزه و انگور.

برنامه غذایی

- صبحانه:
- • مربای به، مربای سیب، مربای بالنگ، مربای هویج یا زردک، مربای شقاقل،
مربای گل سرخ با یا بدون کره حیوانی، عسل
- تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون
- زرده تخم مرغ عسلی همراه با نان جو، سنگک یا تافتون

برنامه غذایی

- ناهار:
- انواع خورشت از جمله خورشت سیب درختی و به، خورشت هویج، خورشت کدو
- خورشت فسنجان با گردو و بادام، خورشت خلال بادام
- • با برنج آبکش یا مصرف انواع خورشهای نامبرده با نان جو یا سنگک یا تافتون
- • شوید باقالی پلو با مرغ یا گوشت گوسفند یا بز، انواع کباب، از جمله کباب گوشت گوسفند همراه ریحان،
- • آبگوشت به ، نخودآب، کوکوی نخود و باقالی

برنامه غذایی

• شام

- شیر برنج با عسل یا شیره انگور
- تاس کباب به ، تاس کباب سیب ، خورش سیب یا به، خورش کنگر
- کوکوی نخود (فلافل)، کوفته قلقلی
- اسفیدباج (نوعی سوپ) ، آش جو، سوپ جو، سوپ پیاز
- کباب گوشت گوسفند، خوراک میگو
- خوراک مرغ همراه با نان جو یا سنگک یا تافتون

برنامه غذایی

- • فرنی، حریره بادام، حلوائی زردک
- شیر با دارچین یا زنجبیل، شیر عسل، شیر با انجیر، شیر بادام، شیر نارگیل
- • معجون چهار مغز (ترکیب بادام، فندق، پسته و گردو با عسل)
- • سمنو، نان محلی
- دمنوش به یا سیب
- • کاجی، جوانه ها
- • میوه ها و یا آب میوه های طبیعی از جمله انار شیرین، انبه، انگور، انجیر، آلو، به، سیب، توت، خرما، زردآلو، زیتون، شفتالو، کشمش، گلابی، لیموشیرین، نارگیل، گرمک
- و میوه های خشک مجاز

بارداری



پرهیزات:

- ✓ پرهیز از استحمام طولانی مدت
- ✓ حرکات سنگین و ناگهانی
- ✓ کم خوری پر خوری
- ✓ غم اندوه یا خوشحالی شدید
- ✓ صداهای تند و شدید
- ✓ پرهیز از نشان دادن طفل دیگر روی شکم
- ✓ پرهیز از مالیدن روغن به سر .
- ✓ فریاد زدن .
- ✓ ناگهان پس از گرسنگی شدید غذا خوردن .
- ✓ آشامیدن آب بسیار سرد یا بسیار گرم .
- ✓ پرهیز از خوردن یخ . در دوران بارداری
- ✓ استحمام باید کوتاه مدت باشد و به هیچ وجه زن باردار نباید یبوست داشته باشد .

رفع یبوست:

گلبرگ گل سرخ خشک شده یک قاشق غذاخوری شب تا صبح داخل مقداری گلاب خیسانده ساییده و ناشتا میل شود (حافظ جنین و مقوی اعضای باطنی است)

مصرف انجیر خشک خیسانده در آب و گلاب

سوپ سبزیجات و هویج آب پز شده و له شده نیز برای رفع یبوست مفید میباشد.

خوردنی های مضر در بارداری:

گل بنفشه . گل ختمی . پنیرک . سرکه . ترشی . فلفل تند ادویه تند . لوییا . نخود کنجد . گلرنگ . سیاهدانه . رازیانه . زیتون تلخ و کال . باقالا . سنجد . غذاهای نفاخ . زعفران . آب زرشک . پونه . کافئین . چای . قهوه . نوشابه گازدار . مصرف قهوه باعث نارس شدن جنین است . مصرف زیاد قند و شکر . تن ماهی . ماهی دودی . گوشت گاو . شیر و پنیر های غیر پاستوریزه و پنیر فتا و غیر بهداشتی .

تهوع در بارداری:

- ✓ میوه به . مربای به . شربت به . مکیدن اناردارنه یا برگ نعنا در دهان و
- ✓ ماساژ کف دست و پا و پیاده روی سبک حین تهوع .
- ✓ صبح ها ناگهان از رختخواب برنخیزید ابتدا کمی بادام خشک یا نان خشک یا بیسکویت خشک میل کنید و آهسته برخیزید .
- ✓ مصرف موز طی روز باعث جبران سدیم و پتاسیم از دست رفته در اثر استفراغ میشود .
- ✓ مصرف ویتامین B6 روزی یک عدد تا سه هفته
- ✓ از عطر و بوهای تند و پرخوری پرهیز کنید .
- ✓ به جای سه وعده سنگین ؛ شش وعده سبک طی روز غذا میل کنید .

تهوع در بارداری:

- ✓ مکیدن لواشک های بهداشتی و مزمه کردن کمی آبلیمو نیز در کاهش تهوع موثر است.
- ✓ این مشکل در سه ماهه اول بارداری شایع بوده و پس از آن رفع میگردد .
- ✓ در این مدت از مصرف چربی زیاد و غذاهای سرخکردنی زیاد و خصوصا روغن جامد و از مصرف مایعات مثل دوغ و نوشابه و آب سرد وسط غذا خودداری کنید .
- ✓ افراد گرم مزاج که استفراغ های جهنده دارند: خاکشیر / عرق کاسنی / آب آلو
- ✓ افراد سرد مزاج و پف آلود : عرق نعنا + بارهنگ / شربت زنجبیل و آب گرم و عسل

روش هایی برای کاهش تهوع:

1. مرغ بریان خوردن و بوییدن آن همراه با انار دانه و کمی تخم گشنیز
2. مکیدن اناردانه ترش در معده های گرم و صفاوی
3. مکیدن برگ نعنا و زنجبیل در معده های رطوبی
4. لقمه های کوچک نان سوخاری
5. نان تست یا برشته قبل از بلند شدن از رختخواب
6. نوشیدن شربت لیموناد و زنجبیل با نی
7. نوشیدن دم نوش نعنا نیم ساعت پس از غذا
8. بوییدن لیموی تازه نعنا یا پرتقال
9. خوردن یک قاشق مرباخوی گلکند قبل از غذا
10. مربای بالنگ به زنجبیل سیب
11. گلابی
12. آب سیب جرعه جرعه

روش هایی برای کاهش تهوع:

1. مکیدن انار دانه ترش جویدن انار بعد از غذا
 2. جویدن و نگه داشتن انار یا برگ نعنا یا پونه در دهان
 3. اضافه کردن کمی عرق هل یا عرق بید مشک یا گلاب یا عرق زنجبیل به خورشت ها
 4. ماساژ دست ها از بازو به سمت پایین
 5. ماساژ پاها از زانو به پایین در حالت خوابیده
 6. مالیدن روغن گل سرخ به سر معده
 7. پیاده روی آرام
 8. پرهیز از تندی ترشی سرکه شیرینی های زیاد چربی عدس ریباس هندوانه یخ و آب خیلی سرد
 9. پرهیز از شنیدن حرفهای ناراحت کننده یا ترسناک حین خوردن غذا
- افزایش دفعات غذا و کاهش حجم غذا در هر وعده

طپش قلب و حالت اضطراب در بارداری: ورزش ملایم . مصرف گلاب
+مقداری آب گرم

کشیدگی عضلات : روغن مالی بدن با روغن کنجد یا گل سرخ

پیشگیری از ترک خوردن پوست شکم و رانها : یک شب با روغن کنجد
یک شب با روغن بادام شیرین کمر و شکم و باسن و رانها را روغنمالی کنید
این عمل باعث تقویت رباطهای لگن و همچنین تسهیل زایمان است

کم خونی در بارداری: شیره انگور . هفته ای دو بار استخوان قلم گوسفند را
با پیاز و نمک و کمی زرد چوبه بپزید تا استخوان نرم شود آنرا له کرده
عصاره کشی کنید و تفاله را دور بریزید این عصاره سرشار از کلسیم و آهن
است . هویج . مصرف قرص آهن از هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از
زایمان .

مقویات معده (سه ماه دوم)

✓ گوشت های لطیف مثل مرغ محلی . راسته و سردست گوسفندی . بره

بزغاله . جوجه . بال و گردن مرغ همراه با کمی دارچین

✓ بادام بو داده دو عدد پس از هر غذا

✓ پسته . مویز . کشمش سبز

✓ به تازه . دمنوش . مربای به . رب به؛ خوردن آب به دو سه قاشق پس از

غذا باعث کاهش تهوع مادر نیز هست . مصرف مربای به بهتر از میوه

خام است . حلوی به؛ (به را با آب بپزید تا کامل له شود هنگام پخت

مقداری گلاب هم اضافه کنید آخر پخت مقداری شکر یا پس از

خاموش کردن گاز مقداری عسل بر حسب میل خود اضافه کنید

مقداری مغز پسته بوداده خرد شده به ان اضافه کنید روزانه دو سه

قاشق غذاخوری پس از هر غذا میل شود)

مقویات معده (سه ماه دوم)

✓ میوه سیب. آب سیب . مربای سیب . سویق سیب (سیب را خشک و پودر کرده با مقدار برابر شکر مخلوط و روزی یک قاشق غذاخوری بعد از غذا میل شود: ضد تهوع . مقوی معده . دفع سموم). حلوائ سیب (سیب را با آب بپزید تا کامل له شود هنگام پخت مقداری گلاب هم اضافه کنید آخر پخت مقداری شکر یا پس از خاموش کردن گاز مقداری عسل بر حسب میل خود اضافه کنید مقداری مغز پسته بوداده خرد شده به ان اضافه کنید روزانه دو سه قاشق غذاخوری پس از هر غذا میل شود). یک عدد سیب را شسته ده عدد میخک در آن فرو کنید شب تا صبح در یخچال بماند صبح میخک ها را خارج کرده سیب را میل کنید

مقویات معده (سه ماه دوم)

✓ **انار:** تولید کننده خون پاک و صالح / میوه انار / رب انار که قوی تر از آب انار است. زیاده روی در مصرف رب انار باعث سستی معده است که برای جبران بهتر است رب انار با مصطکی میل شود / شربت اناری که داخل آن برگ نعنا خیسانده باشید. مکیدن رب انار استرس مادر را کم کرده صورت را شفاف می کند / نشاسته و آرد برنج هر کدام ۲ قاشق غذاخوری + آب انار میخوش به دلخواه روی حرارت ملایم قوام آید سپس ۱ قاشق مرباخوری روغن بادام شیرین به آن اضافه کرده میل کنید / سویق انار: انار دانه خشک را پودر کرده موقع تهوع مقداری از آن مکیده شود / جوشاندن آب انار با برگ نعنا و قوام آوردن با شکر یا نبات سفید و کمی پودر مصطکی = این شربت زمان تهوع میل شود

مقویات معده (سه ماه دوم)

✓ **آمله :** به صورت مربا یا جوارش آمله مقوی معده و اعصاب سرشار از

ویتامین ث

✓ **عرق بید مشک :** مخلوطی از سیب رنده شده و عرق بید مشک + تخم

شربتی به صورت فالوده مقوی قلب مفرح در زمان استرس و دلشوره

مصرف شود

✓ **بویدن گلاب**

برنامه غذایی ماه سه ماهه دوم بارداری:

صبحانه: مربای آلبالو مربای پوست پسته مربای پوست هندوانه شیر
انگور با کره . هفته ای دوبار زرده تخم مرغ. شیر گرم تازه با دو عدد
هل و کمی گلاب

میان وعده: موز انجیر کشمش خرما فالوده سیب با عرق یید مشک و
تخم شربتی

ناهار: خورشت به. خورشت کدو تنبل. لوبیا پلو. ماش پلو . عدس پلو . با
گوشت گوسفنی مرغ محلی پرندگان محلی ماهی رودخانه بسته به فصل
و طبع شما

میان وعده: فندق بادام درختی تخمه کدو بوداده . مویز شربت به لیمو
شام: در وعده شام از غذای ظهر می توان استفاده کرد . کال جوش.
سوپ مرغ

مراقبت های سه ماهه سوم بارداری

- انجیر: روزی ۷ عدد: بعد از هر غذا دو الی سه عدد
- بادام درختی: روزی ۷ عدد: بعد از هر غذا دو الی سه عدد
- شیربادام: بادام درختی پوست کاغذی را از پوسته چوبی آن خارج کنید داخل کمی آب روی شعله گاز ۱ دقیقه بجوشد سپس پوسته دوم آنرا نیز جدا کنید بادام های پوست کنده را خشک نموده پودر کنید پودر آن بیشتر از پنج روز در یخچال نماند هر روز ۱ قاشق غذاخوری از این پودر را با حدود یک لیوان آب جوش داخل دستگاه مخلوط کن برقی کامل میکس کنید تا کف کند و به صورت شربت سفید و یکنواختی در آید سپس آنرا با عسل یا شکر سرخ شیرین کرده میل نمایید
- پسته

برنامه غذایی سه ماهه ماه سوم :

صبحانه: نان سبوس دار مربای سیب به گل محمدی هویج بالنگ با کمی کره محلی. زرده تخم مرغ هفته ای سه بار شیر + کمی گلاب

میان وعده: خرما توت مویز بادام پسته فندق فالوده سیب و گلاب

ناهار: خورشت سیب. خورشت آلو اسفناج سبزی پلو ماهی. عدس پلو . لوبیا پلو . انواع سوپ و آش. هویج پلو ته چین مرغ

میان وعده: سیب گلابی انار انگور انجیر .

شام: کوکوسبزی. شیر برنج. سوپ بلغور گندم . کال جوش. شوربای جوجه خروس: آب جوجه پخته شده با سبزیجات معطر مثل گشنیز جعفری اسفناج (مقوی و تولید کننده خون صالح)



با سپاس از حضورتان