



# اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطه زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه

مدت دوره: ۹۰ ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: ۷:۴۵-۹:۳۰

با همکاری:  
گروه علمی نسل طیب  
انجمن علمی مامایی  
انجمن علمی طب سنتی



برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



# تدابیر بارداری

## از منظر طب ایرانی



**نام مدرس: خانم دکتر فاطمه مرادی**  
**نام مبحث: تدابیر بارداری**  
**تاریخ برگزاری: ۲۱ دی ۱۴۰۱**



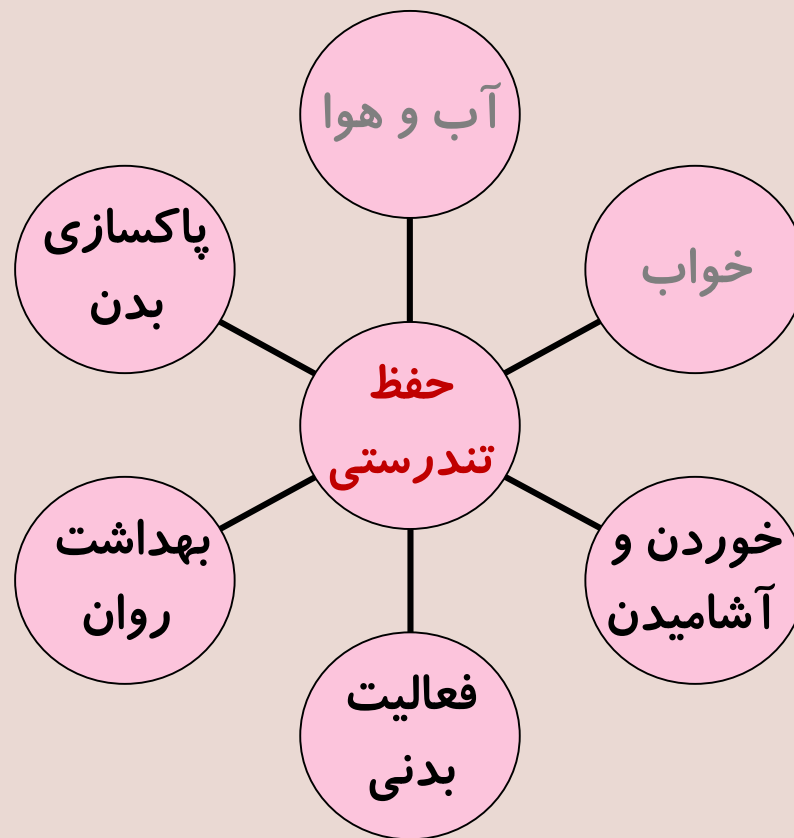
**فهرست:**

- توصیه های غذایی و غیر غذایی در بارداری
- پرهیزهای غذایی و غیر غذایی در بارداری
- مایعات و دمنوش ها در بارداری
- ورزش در بارداری
- پاکسازی بدن در بارداری
- آرامش روان در بارداری
- **کنترل در بارداری**
- **پیشنهادهای غذایی ماه به ماه در بارداری**

**در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:**  
**اصول سته ضروریه در عوامل را ذکر کنید.**



# نشانی اصل ضروری حفظ سلامتی





## توصیه های غذایی بارداری

| سوپ سبک      | میوه    | گوشت سبک  | نان سالم                |
|--------------|---------|-----------|-------------------------|
| غذاهای معتدل | • سیب   | • گوسفند  | • تخمیر شده             |
|              | • گلابی | • پرندگان | • سبوس دار              |
|              | • به    |           | • خوش پخت               |
| مایعات مناسب | • انار  |           | • برشته                 |
|              | • مویز  |           |                         |
|              | • بادام |           | حنطه:<br>مضر زنان حامله |



## توصیه های غیر غذایی

حفاظت

• بستن شکم با پارچه

پاکسازی

• لنت مزاج

فعالیت بدنی

• معتدل

• مثل پیاده روی



## پرهیزهای غذایی در بارداری

### تراتوزن ها

- آب زرشک
- آلوئه ورا /
- صبر زرد
- گیاهان دارویی (?)

پرخوری یا کمخوری شدید

### گرم یا سرد

- طبع گرم (کندر) یا سرد
- دمای گرم یا سرد
- 10 چای / غذای داغ
- 10 آب یخ / بستنی / فالوده

### طعم های:

- بسیار ترش
- بسیار تند و تیز (اسانس)
- بسیار تلخ
- بسیار شیرین
- چرب

### قاعده آورها

- محصولات کنجد
- کرفس
- جعفری
- زعفران
- قورمه سبزی

### مواد نفاخ

- نخود
- لوبیا
- باقالی
- کبر

مواد لعابدار



## پرهیزهای غیر غذایی

### دمای گرم یا سرد

- تب بالا
- حمام داغ یا طولانی
- مواجهه با هوای سرد یا گرم
- نشستن در مکان سرد یا گرم

### حالات روانی شدید

- ترس
- غم
- هیجان و شادی

### پاکسازی قوی

- اسهال
- فصد
- حجامت
- زالو
- (بادکش)
- ماساژ

### حرکات شدید

- ضربه
- پریدن
- بار سنگین
- فعالیت جنسی شدید
- بوهای قوی
- صداهای شدید



**بیشترین  
زمان  
ممنوعیت  
تدابیر در  
زنان حامله**

**بعد از ۷ ماه**

**قبل از ۴ ماه**



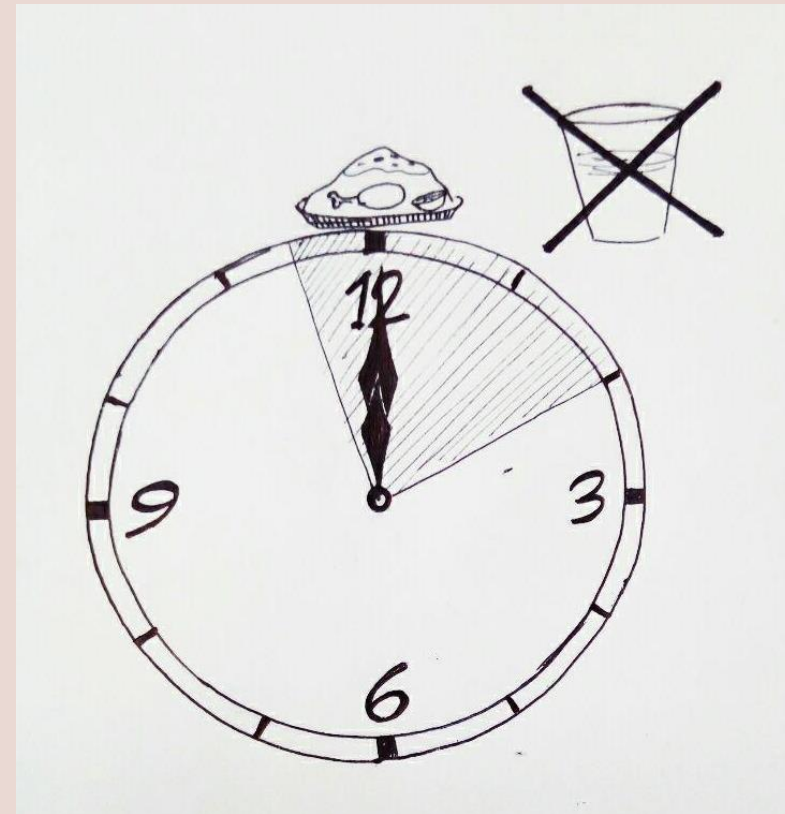
## توجه مهم

■ باین که آگاه کردن خانم‌های باردار در مورد غذاهای مضر، اهمیت زیادی دارد، ولی، نباید باعث وسواس و ایجاد استرس در آن‌ها شود، مخصوصاً، اگر مشکل خاصی در بارداری نداشته باشند.

■ زیرا همان طور که گفته شد، ترس و غم شدید نیز، جزو پرهیزهای مهم دوره بارداری از نظر طب ایرانی هستند.



# مایعات و دمنوشها در بارداری





• روزانه ۳ لیتر؟

• یا مصابرت بر تشنگی؟!؟

• نوشیدن به هنگام تشنگی واقعی

• فاصله دادن از زمان غذا

← به محض تشنگی و در فواصل زمانی کوتاه آب بنوشند و اجازه ندهند تشنگی بیشتر شود.

• الیگوهیدر آمنیوس یا سنگ کلیه



× **زیاده روی در مصرف نوشیدنی های کافئین دار**

(تأثیر بر سرعت ضربان قلب و تنفس جنین / تشدید یبوست و مشکلات گوارشی مادر)

✓ **یک فنجان قهوه در روز**

✓ **چای ایرانی تازه دم و کمرنگ**



× **مصرف خودسرانه دمنوش های گیاهی (مخصوصا خطمی و پنیرک و بنفشه)**

× **احتیاط در مصرف دمنوش های گیاهی در سه ماهه اول بارداری بیشتر از ماه های دیگر**

× **مصرف زیاد آب هویج**

× **مصرف زیاد مواد لعابی مثل خاکشیر و تخم شربتی (مخصوصا در لکه بینی یا زایمان زودرس)**



۲ آب

۲ آب سیب شیرین طبیعی

۲ شربت لیموترش تازه

۲ شربت شیره انگور

۲ شربت لیمو و نعنا (موهیتوی تازه)



☑ مصرف متعادل دمنوش های سیب، به یا گل محمدی کم

(مخصوصا در تهوع، ریفلاکس و یا لکه بینی)



# ورزش در بارداری



در بیشتر مشکلات بارداری  
یک توصیه روتین

ورزشی که قبل از بارداری عادت داشته  
به شرطی که حرکات شدید نداشته باشد

نرمش ها

پیاده روی

دوچرخه سواری

در موارد ممنوعیت پیاده روی

نرمش های دستها و پاها در حالت خوابیده



## پیاده روی در بارداری چقدر و چگونه؟

### پیاده روی ملایم و روزانه

یک روش مناسب برای کاهش یبوست، تهوع، بی اشتهایی، افسردگی، دردهای لگنی و...

روزی ۲ بار

به طور ملایم

بدون احساس ضعف

هر بار ۵-۲۰ دقیقه



# پاکسازی بدن در بارداری (تدبیر حبالی)



■ کاهش تولید مواد زاید بدن

■ دفع مواد از طریق سیستم گوارش



■ تقویت گوارش

○ برای دفع مواد زاید کل بدن

○ جلوگیری از تجمع مجدد مواد



- دوری از پر خوری و پرنوشتی
- مصرف غذای با هضم ساده + حجم کم؛ مخصوصا در اوایل بارداری
- (گوشت پرندگان همراه با ترشی هایی مانند آب سیب، آب انار، آبغوره، آب نارنج یا لیمو)



- خانم قوی: غذاهای گیاهی
- خانم با قوای ضعیف: گوشت و تخم مرغ و کباب ها

- فعالیت بدنی معتدل (پیاده روی)
- استحمام



❖ ایجاد لینت در مدفوع با خوردن غذاها و آبمیوه های ملین

❖ ایجاد تعریق مناسب  
فعالیت بدنی مرتب

❖ ایجاد ادرار  
سکنجبین

• انجیر

• آلو

• جرعه جرعه نوشیدن آب گرم

• ترنجبین

• شیر خشت

• گلقد

• فلوس





### ❖ تقویت معده از خارج

- مالیدن روغن یا ضماداتی از گلسرخ، مصطکی، مورد



### ❖ تقویت معده از داخل

- خوردن غذاهای خوش طعم مقوی کبد و معده  
(مویز یا دانه های انار بعد از غذا)
- جویدن کندر یا مصطکی یا نعنا



• پیاده روی (جذب مواد به سمت مخالف)

• ماساژ ملایم دست و پاها

• خواب راحت

• بویدن موادی مانند سیب، گلابی، نارنج، لیمو

• افزایش وعده های غذایی و کاهش حجم

• مصرف ترشی های ملایم

(آب پرتقال، لیمو، انار، میوه تهر هندی، **سکنجبین**، زیتون پرورده)



## ❖ پرهیزها

عدم مصرف مواد بسیار شیرین و چرب  
عدم مصرف مواد دارای رطوبت  
کاهش نوشیدن آب مخصوصا آب یخ





# آرامش روان در بارداری



# حالات روانی

## □ اثر روان بر بدن

از تاثیر خوراکی ها و سایر موارد ششگانه تندرستی بر روی بدن:

بسیار سریع تر

بسیار شدیدتر

## □ پیشنهادات

کاهش ورودی های ذهن

روزه اخبار

درمان مرض سرچ!!



# کنترل در بارداری



**عوامل موثر در افزایش هوش جنین ← چند عاملی  
فاکتورهای ژنتیکی  
عوامل محیطی متعدد**



**بنابراین:**

**تنها با یک توصیه غذایی یا دارویی نمی توان به این هدف دست یافت.  
مطالعات بالینی نیز به علت چندگانه بودن این عوامل، با خطاهای بسیاری مواجهه می شوند.**



در سه ماهه اول ← پرهیز از تجویز داروهای مانند کندر  
اثرگذاری بیشتر عوامل موثر بر هوش جنین ← در نیمه اول بارداری (مغز جنین سرعت رشد بالایی دارد)

## بهترین زمان پیشنهادی:

بین هفته ۱۲ تا ۱۶ بارداری

حدود دو تا سه هفته



**اگر طبیعت مادر (و حتی پدر) گرم باشد  
مکان زندگی شما یا فصل مصرف این دارو گرم باشد  
(به دلیل افزایش احتمال بیش فعالی یا مشکلات دیگر کودک در آینده)**

**کندر قورت داده نشود؛ بلکه هر شب، آن هم به اندازه یک ماش یا نخود بجوید و آبش را قورت دهید.  
یا پودر کندر مخلوط با نبات را روزی یک قاشق چایخوری بخورید.**

**به علت وجود کندرهای قلبی در عطاری ها، می توان توصیه کرد که به جای آن، سقز را بجوید. (کندر خالص، اشتعال سریعی دارد).**



# پیشنهادات غذایی ماه به ماه در بارداری



# ماه اول



### ❑ غذاهای حافظ جنین

پیشگیری از سقط

پیشگیری از توقف رشد جنین

### ❑ غذاهای مقوی رحم

پیشگیری از سقط

### ❑ غذاهای تریاق

کاستن از اثرات منفی آلودگی‌های هوا و غذا



به: شربت، رب، حلوای به و سیب، مربا  
سیب شیرین: شربت، رب، حلوای، مربا، قاووت، آب، عصاره گوشت و سیب  
لیموترش تازه  
نارنج تازه  
مربای بالنگ



۱. به:

- میوه به، دمنوش، مربای به، رب به، آب به، شربت به، حلوای به
- مصرف مربای به بهتر از میوه خام است.
- خوردن ۲-۳ قاشق آب به پس از غذا، تهوع مادر را نیز کاهش می‌دهد.

۲. سیب:

- میوه سیب، دمنوش سیب، مربای سیب، آب سیب، شربت سیب، حلوای سیب، سویق سیب، قاووت
- روزی یک قاشق غذاخوری سویق سیب بعد از غذا: ضد تهوع، مقوی معده، دفع سموم



۳. لیموترش تازه:

- آب آن که موقع مصرف قاچ زده شود همراه غذاها
- پادزهر سرشار از ویتامین ث

۴. نارنج تازه

۵. مربای بالنگ

۶. شربت شیره انگور



۱. هویج ایرانی یا زردک

- زردک بخار پز
- مربای زردک: مقوی معده و رحم و ملین

۲. سیب

- مربای سیب، آب سیب، رب سیب (پس از هر غذا ۱ قاشق غذاخوری)
- آبگوشت سیب، عصاره گوشت و سیب

۳. به

- رب به: پس از هر غذا ۱ قاشق غذاخوری

۴. پلو نرگسی

۵. عصاره گوشت: مقوی قلب و مغز، خونساز و نیروزا



صبحانه: مربای سیب، مربای هویج، مربای به، مربای بالنگ هر کدام که بود با نان سبوس دار نان سنگک. هفته ای دو بار هم زرده تخم مرغ

میان وعده: سیب، مویز ۲۱ عدد، تخم کدو، تخم آفتابگردان ۱۰ عدد، خرما ۳ عدد

ناهار: کوفته قلقلی، ماهیچه پخته + برنجی که در آن ۱ ق غذاخوری سبوس برنج ریخته باشید. شامی، هویج پلو، ماش پلو

میان وعده : انجیر، گلابی، بادام درختی، توت

شام: جوجه کباب، شیر برنج، سوپ سبزیجات تازه، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و انگور



### حلوی به و حلوی سیب:

به یا 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 آن اضافه کنید.

### سویق سیب:

سیب را خشک و پودر کرده با مقدار برابر شکر مخلوط شود.

### آبگوشت سیب:

به جای سیب زمینی از سیب استفاده می شود.



## عصاره گوشت:

○ مقداری گوشت سردست گوسفندی را قیمة قیمة کرده داخل ظرف شیشه‌ای (مثل شیشه مربا) ریخته درب آن را بسته، داخل دیگ آب بگذارید، درب دیگ را محکم کرده و روی شعله گاز بگذارید، تا حدود ۲-۳ ساعت آب آن بجوشد. سپس گوشت را از شیشه خارج کرده، آب آنرا میل کنید. لازم نیست داخل ظرف شیشه‌ای آب بریزید. همراه گوشت می توانید به و سیب رنده شده هم بریزید تا با عصاره گوشت مخلوط شود.



زردک بخار پز:

به مدت ۱۵ دقیقه و سپس له کردن آن

مربای زردک:

پوست کنده رنده شده به آن شکر اضافه کنید ۱ ساعت بماند سپس روی حرارت با مقداری آب بپزد تا به قوام آید مراحل آخر پخت گلاب و هل اضافه شود.

پلو نرگسی:

زردک و اسفناج تفت داده شده را زیر برنج بگذارید برنج را روی ان بریزید تا دم بکشد.



# ماه دوم



# هفته پنجم تا هشتم

---

غذاهای مقوی معده

ملین

ضد تهوع



◦ بادام بو داده، پسته، مویز

◦ انار

رب انار شیرین، شربت انار منع (آب انار میخوش و عرق نعناع که با شکر به قوام آمده باشد)، رمانیه (نوعی آش که در تهیه آن از برنج، آب انار شیرین یا آب انار ترش با شکر، روغن بادام شیرین یا شیر بادام و نعناع استفاده میشود (با یا بدون گوشت))

◦ انجیر، گلابی، به، سیب، لیمو



۱. گوشت‌های لطیف مثل مرغ محلی، راسته و سردست گوسفندی، بره، بزغاله، جوجه، بال و گردن مرغ همراه با کمی دارچین

۲. بادام بو داده دو عدد پس از هر غذا

۳. پسته، مویز، کشمش سبز

۴. به:

میوه به، دمنوش، مربای به، رب به، آب به، حلوائ به

مصرف مربای به بهتر از میوه خام است.

خوردن ۲-۳ قاشق آب به پس از غذا، تهوع مادر را نیز کاهش می‌دهد.

۵. آمله: به صورت مربا یا جوارش آمله مقوی معده و اعصاب سرشار از ویتامین ث

۶. بوییدن گلاب



#### ۷. سیب:

- میوه سیب، دمنوش سیب، مربای سیب، آب سیب، حلوای سیب، سویق سیب
- روزی یک قاشق غذاخوری سویق سیب بعد از غذا: ضد تهوع، مقوی معده، دفع سموم
- 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.



#### ۸. انار:

- تولید کننده خون پاک و صالح
- میوه انار
- رب انار (که قوی تر از آب انار است)
- مکیدن رب انار استرس مادر را کم کرده، و صورت را شفاف می کند.
- زیاده روی در مصرف رب انار باعث سستی معده است که برای جبران بهتر است رب انار با مصطکی میل شود.
- 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.
- شربت اناری که داخل آن برگ نعنا خیسانده باشید. جوشاندن آب انار با برگ نعنا و قوام آوردن با شکر یا نبات سفید و کمی پودر مصطکی = این شربت زمان تهوع میل شود.



۱. جویدن استخوان جوجه و قورت دادن عصاره آن و ریختن تفاله‌های آن
۲. خوردن و بوییدن مرغ بریان همراه با انار دانه و کمی تخم گشنیز
۳. مکیدن اناردانه ترش در معده‌های گرم و صفراوی
۴. جویدن انار بعد از غذا
۵. لقمه‌های کوچک نان سوخاری
۶. نان تست یا برشته قبل از بلند شدن از رختخواب
۷. نوشیدن شربت لیموناد و زنجبیل با نی
۸. نوشیدن دمنوش نعنا نیم ساعت پس از غذا



۹. بوییدن لیموی تازه نعنا یا پرتقال
۱۰. خوردن یک قاشق مرباخوی گل‌قند قبل از غذا
۱۱. مربای بالنگ، به، زنجبیل، سیب
۱۲. گلابی
۱۳. آب سیب جرعه جرعه
۱۴. مکیدن برگ نعنا و زنجبیل در معده‌های رطوبی
۱۵. جویدن و نگه داشتن انار یا برگ نعنا یا پونه در دهان
۱۶. اضافه کردن کمی گلاب به خورشت‌ها



۱۷. ماساژ دست‌ها از بازو به سمت پایین
۱۸. ماساژ ملایم پاها از زانو به پایین در حالت خوابیده
۱۹. مالیدن روغن گل سرخ به سر معده
۲۰. پیاده روی آرام
۲۱. پرهیز از تنیدی، ترشی، سرکه، شیرینی‌های زیاد، چربی، عدس، ریباس، هندوانه، یخ و آب خیلی سرد
۲۲. پرهیز از شنیدن حرف‌های ناراحت‌کننده یا ترسناک حین خوردن غذا
۲۳. افزایش دفعات غذا و کاهش حجم غذا در هر وعده



# مراقبت‌های ماه دوم بارداری

## غذاهای ملین



انجیر

گلابی





**صبحانه:** مربای آلبالو، مربای پوست پسته، مربای پوست هندوانه، شیره انگور با کره، هفته‌ای دوبار زرده تخم‌مرغ، شیر گرم تازه با دو عدد هل و کمی گلاب

**میان وعده:** موز، انجیر، کشمش، خرما، فالوده سیب

**ناهار:** خورشت به، خورشت کدو تنبل، لوبیا پلو، ماش پلو، عدس پلو با گوشت گوسفندی، مرغ محلی، پرندگان محلی، ماهی رودخانه بسته به فصل و طبع مادر

**میان وعده:** فندق، بادام درختی، تخمه کدو بوداده، مویز، شربت به و لیمو

**شام:** در وعده شام از غذای ظهر می‌توان مصرف کرد. کالجوش. سوپ مرغ



# ماه سوم



# هفته نهم تا سیزدهم

---

غذاهای تقویت کننده مغز

غذاهای زیبایی جنین



### انجیر

روزی ۷ عدد؛ بعد از هر غذا ۲-۳ عدد

### بادام درختی

- روزی ۷ عدد؛ بعد از هر غذا ۲-۳ عدد
- شیربادام

### پسته

### انار شیرین



### سیب:

- میوه سیب، دمنوش سیب، مربای سیب، آب سیب، حلوای سیب، سویق سیب
- روزی یک قاشق غذاخوری سویق سیب بعد از غذا: ضد تهوع، مقوی معده، دفع سموم

### به:

- میوه به، دمنوش، مربای به، رب به، آب به، حلوای به
- مصرف مربای به بهتر از میوه خام است.
- خوردن ۲-۳ قاشق آب به پس از غذا، تهوع مادر را نیز کاهش می‌دهد.



**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. شیربرنج. سوپ بلغور گندم. کالجوش. شوربای جوجه خروس: آب جوجه پخته شده با سبزیجات معطر مثل گشنیز جعفری اسفناج (مقوی و تولید کننده خون صالح)



### ◦ شوربای جوجه

ترکیب شوربا: گوشت جوجه یا بره همراه با پیاز / ادویه گرم به میزان بسیار کم / سبزیجات مانند اسفناج، گشنیز، خرفه، تره، جعفری، شوید، برنج، جو / روغن زیتون

### ◦ انجیر، بادام، پسته، گردو

### ◦ به، سیب، انار، خربزه



### فالوده سیب:

سیب رنده شده با کمی عرق بید مشک و گلاب و عسل با کمی تخم شربتی و فرنجمشک ۲۰ دقیقه بماند سپس میل شود.

### شیر بادام:

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.



# ماه چهارم



# هفته چهاردهم تا هفدهم

---

غذاهای تولید کننده خون

غذاهای تقویت کننده اعصاب



- آبگوشت، شوربای بره یا مرغ، کباب، تخم مرغ نیمبرشت
- حلوا، شیره انگور
- جوانه گندم

- بادام، فندق، پسته، مویز، انجیر، خرما، نارگیل

چند نکته در رابطه با مصرف فندق:

یکی از بهترین منابع تأمین فولیک اسید / بهترین زمان مصرف صبح ناشتا / همراه با شیر و شکر موجب افزایش وزن جنین



- از هفته شانزدهم مکمل آهن
- جایگزین های طبیعی آهن در مادرانی که کمخونی ندارند
- چند نکته در زمینه دریافت بهینه آهن از مواد غذایی:
- حتی امکان پرهیز از قرار گرفتن در معرض آلودگیهای محیطی و استرس و مصرف ترشیهها و شوریهها / اصلاح وضعیت سیستم گوارشی و رعایت ترتیب صحیح در مصرف سالاد، ماست و نوشیدنیها در وعده های غذایی همراه با چاشنیها و مصلحات مناسب / طبخ گوشت همراه با استخوان، استفاده از جوانه های حبوبات و غلات، ریحان تازه، کاهو همراه با شیره انگور یا شکر سرخ، فالوده سیب سرخ و مواد غذایی قرمز رنگ با طبع گرم یا معتدل مانند عنب، لبو، انار / استفاده صحیح از ظروف مناسب: پیرکس، سفالی، استیل
- مکملهای ویتامینی یا مصرف روزانه سه واحد میوه فصل و دو واحد سبزی
- امگا سه یا مصرف یکبار ماهی در هفته
- کلسیم یا مصرف روزانه پانزده عدد بادام شیرین یا فندق، هفت عدد انجیر خشک یا یک قاشق غذاخوری پودر سنجد با شیر



# ماه پنجم



# هفته هجدهم تا بیست و یکم

---

غذاهای مقوی بدن

غذاهای تقویت کننده استخوان



- شربت سیب
- کباب، آبگوشت، تخم مرغ نیمبرشت یا عسلی
- شیر، شیر برنج، فرنی، حلوی خرما و بادام، نارگیل با شکر
- سنجد، یونجه

- چند نکته در مورد مصرف شیر:
- ممنوعیت مصرف شیر با مواد ترش، شور، گوشت مرغ، ماهی، ترب، پیاز، میوه های تازه و سبزیجات / پرهیز از غذا خوردن بلافاصله پس از مصرف شیر / پرهیز از خوابیدن بلافاصله پس از مصرف شیر / پرهیز از مصرف شیر در حالت گرسنگی بسیار شدید یا بلافاصله پس از ورزش / استفاده از مصلحات مناسب مزاج / رعایت روش صحیح جوشاندن شیر



# ماه ششم



# هفته بیست و دوم تا بیست و ششم

---

غذاهای تقویت کننده کبد

غذاهای تقویت کننده قلب



✓ کاهو، کدو، خرفه، ریحان، انگور، سیب، به، انار، گلابی، نارنج، آناناس، انبه

✓ نخوداب با مرغ، کباب گوشت بره، زرده نیم بند تخم مرغ، ماش

○ نخوداب: ترکیب نخوداب / منضج بلغم / همراه با گوشت کبک جهت پیشگیری از سقط

✓ پسته، بادام، کشمش، مویز

✓ تمر هندی، بیدمشک، جلاب

○ جلاب: ترکیب به قوام رسیده نبات با دو برابر گلاب همراه با زعفران یا هل / رقیق شده با آب و عرق بیدمشک یا کاسنی و یا همراه با تخم ریحان یا تخم شربتی

✓ نمونه ای از انتخاب غذا بر پایه مزاج:

○ آناناس: مقوی قلب و معده / ممنوعیت عام: سه ماهه اول / ممنوعیت مزاجی: افراد با مزاج سرد و تر



# ماه هفتم



# هفته بیست و هفتم تاسی ام

---

غذاهای تقویت کننده چشم



✓ مغزها

✓ عسل

○ ممنوعیت‌های مصرف عسل: سه ماهه اول بارداری / کودکان زیر یکسال

✓ مربای آمله:

○ حاصل جوشاندن خیسانده آمله (آب آن چند بار تعویض شده باشد) با شکر

✓ زنجبیل

○ جو: ماءالشعیر طبی همراه با گل‌قند، برگ‌های تازه جو

✓ اسفناج

✓ شستن پلکها با آب رازیانه

✓ روغن مالی اطراف پلکها با روغن بنفشه قبل از خواب

✓ نمونه ای دیگر از انتخاب غذا بر پایه مزاج:

○ زنجبیل: مقوی هاضمه، معده، جگر و قوت حافظه / ممنوعیت عام: سه ماهه اول، مبتلایان به سنگ کیسه صفرا / ممنوعیت مزاجی: افراد با مزاج گرم



# ماه هشتم



# هفته سی و یکم تا سی و پنجم

---

غذاهای نشاط آور

غذاهای تقویت کننده ریه

(توجه به مقدار مایع آمنیوتیک)



- کره، روغن زرد نوع تهیه شده از کره گاو
- پسته، بادام، فندق، مویز
- سیب، انجیر، هندوانه
- کدو، شنبلیله، اسفناج، ریحان، نعناع، گشنیز تازه و تخم آن، هل



# ماه نهم



## هفته سی و ششم تا چهارم

غذاهای تسهیل کننده زایمان: لینت بخشها  
غذاهای مولد شیر

فواید لینت بخشها در:

زایمان طبیعی: تسهیل زایمان

سزارین: پیشگیری از چسبندگی و عوارض سزارین



## ❖ با هدف تسهیل ولادت

پرهیز از مواد غذایی قابض، ترشیها، سردیها و غذای سنگین و غلیظ

مصرف روزانه ۱-۳ قاشق روغن بادام شیرین صبح ناشتا (بسته به درجه یبوست)

نوشیدن شیر گاو روزانه بر حسب تحمل

مصرف اغذیه چرب و حلوای چرب قندی با روغن بادام

مصرف خاکشیر

مصرف روغن کنجد در ماه آخر بلامانع است



عصاره گوشت، اسفیدباج (شوربا) همراه با روغن بادام شیرین یا روغن کنجد و نخود، شنبلیله، ختمی یا آلو، مزوره ماش، شیر عسل، شیربرنج، حلوائ چرب با روغن بادام شیرین

روغن بادام شیرین: پانزده گرم ناشتا یا پس از صبحانه

زردک، شلغم

ریحان یا تخم ریحان، بادرنجبویه، کاسنی

شربت انار منع



### ❑ مزوره ماش

- نوعی سوپ ساده بدون گوشت همراه با ماش، کدو، اسفناج و روغن بادام شیرین یا شیرۀ بادام
- تقویت کننده عضوهای عصبی بدن مانند رحم، معده و چشم

### ❑ ممنوعیتهای مصرف بادرنجبویه:

- ممنوعیت عام: سه ماهه اول، مقادیر زیاد
- ممنوعیت خاص: مبتلایان به سنگ کیسه صفرا و یا پرفشاری خون

با آرزوی سلامتی و امنیت برای شما عزیزان



دکتر فاطمه مرادی



دختر سالم  
مادر سالم جامعہ سالم

