

<https://hawzah.net/fa/LifeStyle/View/51393/%D8%B9%D9%88%D8%A7%D9%85%D9%84-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D8%AC%D9%86%DB%8C%D9%86>

سبک زندگی (fa/LifeStyle/List/) مباحث عملی سبک زندگی اسلامی - ایرانی (fa/LifeStyle/)

سبک زندگی مربوط به فرد (fa/LifeStyle/List/146/) (/List/146/?CategoryId=44768

و تغذیه و خوراک و آشپزی (fa/LifeStyle/List/146/) (/?CategoryId=44770

عوامل سلامتی جنین (/?CategoryId=44790



(Image/LifeStyle/) جنین ۹۶۱۱.jpg)



تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۱۲/۱۵



بازدید: ۱۸۲۳

منبع: پرسشها و پاسخهای دانشجویی؛ دفتر: ۴۸ (مهارت های زندگی)، ص: ۲۰۸  
عوامل مؤثر در سلامتی کودک بسیار است که به عوامل مهم آن اشاره می گردد.

## ۱- تغذیه مادر

مادری که در انتظار تولد فرزند سالم، زیبا و باهوش است باید رژیم غذایی مناسب داشته باشد. زنانی که از رژیم غذایی خوبی برخوردارند، هم خودشان و هم نوزادشان سالم ترند. این افراد به طور معمول از بیماری‌هایی مثل کم خونی، مسمومیت حاملگی، جنین افکنی (سقط جنین) و داشتن کودکان نارس، در امان هستند.<sup>[۱]</sup>

تحقیق مهمی نشان داده که بین مصرف برخی ویتامین‌ها و رشد دوران جنینی رابطه‌ای هست و برخی ترکیبات غذایی مادر، می‌تواند جلوی برخی ناهنجاری‌ها را بگیرد.<sup>[۲]</sup> پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «وقتی جنین در شکم مادر قرار گرفت... جنین مانند اسیری است که به وسیله رشته‌ای از ناف خود به ناف مادرش مربوط است و به این وسیله از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مادر استفاده می‌کند».<sup>[۳]</sup>

با توجه به تأثیر تغذیه بر جنین و رشد آن، شایسته است تا از غذاهای مناسب استفاده گردد. در اینجا به نمونه‌هایی از غذاهای مناسب اشاره می‌شود.

### غذاهای مناسب برای دوره بارداری

جنین فقط یک منبع غذا دارد و آن مادر است. در دوران بارداری بیش از هر زمان دیگری لازم است تا رژیم غذایی مناسبی وجود داشته باشد. لازم نیست مادران به اندازه دو نفر غذا بخورند بلکه لازم است غذاهای متنوع، تازه، خانگی و ساده بخورند.

غذاهای زیر برای دوران حاملگی توصیه می‌شود:

- غذاهای کلیسم دار مثل پنیر، شیر تازه، ماست، سبزیجات برگ دار، ماهی، آجیل (بادام، پسته، فندق) و نان سفید؛

- غذاهای پروتئین دار مثل گوشت طیور (مرغ، پرنده، بوقلمون و...)، تخم مرغ، ماهی، ماست، عدس، گوشت قرمز کم چربی، پنیر و کره).

- غذاهای دارای ویتامین ث مثل سیب زمینی، میوه‌های تازه، سبزیجات تازه، گوجه فرنگی، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، کلم، فلفل دلمه‌ای و گل کلم.

- غذاهای الیاف دار (فیبر) مثل نان کامل (ترجیحاً سبوس دار) برنج سبوس دار، ماکارونی تهیه شده از گندم کامل، نخود سبز، تره، کشمش، تمشک و آجیل زرد آلوخشک.

- غذاهای دارای اسید فولیک؛ اسید فولیک از ویتامین‌های گروه ب است که برای تشکیل دستگاه عصبی مرکزی کودک خصوصاً در چند هفته نخست، لازم است. این غذاها عبارتند از: نان سبوس دار، لوبیا چشم بلبلی، کلم دلمه‌ای، عصاره گوشت گوساله، ماءالشعیر، قلوه پخته، کلم برگ، اسفناج، سبزیجات تازه، حبوبات سبز، فندق و بادام.

- غذاهای دارای آهن مثل گوشت قرمز کم چربی، ماهی‌های روغنی مانند: ساردین، لوبیای پخته، اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، نان، غلات، حبوبات وزردآلوی خشک.

خوردن نمک، نوشابه، غذاهای منجمد، غذاهای کهنه، غذاهای چرب، غذای بیرون، غذاهای قنددار مصنوعی مثل کیک، بیسکویت، چربی زیاد و...، غذاهای مضر هستند و می‌باید در حد امکان از

آنها اجتناب نمود. بهترین مایع برای اداره بارداری آب است و بهترین میوه ها، میوه های تازه به ویژه، انگور، به، سیب شیرین، هندوانه، موز، پرتقال، لیموشیرین و...<sup>[۴]</sup>

در دستورات بهداشتی اسلام و آموزه های دینی نیز به خوردن برخی میوه ها و غذاها، سفارش شده است که این غذاها در زیبایی، سخاوت، سلامتی، رشد ذهنی و... تأثیر دارند.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: «زنان آبستن در آخرین ماه های بارداری خرما بخورند تا فرزندانشان خوش اخلاق و بردبار شوند».<sup>[۵]</sup>

همچنین در توصیه های دینی سفارش شده که به زنان باردار میوه به بخورانید زیرا میوه به باعث زیبایی چهره، افزایش عقل و هوش و همچنین باعث خوش اخلاقی فرزندان می شود.<sup>[۶]</sup> همچنین در روایتی دیگر فرمودند: «اگر زنان حامله خربزه بخورند، فرزندانشان زیبا و خوش خلق می شوند».<sup>[۷]</sup>

در فرمایش های معصومین علیهم السلام همچنین به خوردن کندر، شیر، سبزیجات تازه و عسل اشاره گردیده و بیان شده که کندر باعث تقویت هوش و حافظه، شیر برای استحکام استخوان ها و قدرت بدنی و قوت جنسی و سبزی برای تأمین ویتامین های مربوطه، مفید و لازم است.<sup>[۸]</sup>

در برخی آموزه های دینی به خوردن شنبلیله خام برای تقویت موی نوزاد، روغن زیتون و روغن ماهی برای سلامتی معده و کاهو، خیار، زرشک، بیدمشک، هندوانه شیرین و سیب شیرین برای تأمین ویتامین های مربوطه، سفارش شده است.

## ۲- ورزش و فعالیت های مادر

انجام ورزش در ایام بارداری نه تنها ضرری ندارد بلکه لازم و مفید است. بارداری به طور معمول فشار زیادی به بدن وارد می کند. بنابراین مادران هر قدر از نظر جسمانی قوی تر و آماده تر باشند، آسیب کمتری دیده و بازگشت بدنشان به حالت عادی (بعد از زایمان) راحت تر و کامل تر خواهد بود. تمرین های ورزشی به ویژه تمرین های آرامش بخش، به مادران کمک می کند تا آمادگی روحی و جسمانی بهتری برای حاملگی و وضع حمل داشته باشند. تمرین های ورزشی به زنان کمک می کند تا با اضطراب، افسردگی، کم خونی و بی نشاطی، مبارزه کنند.

ورزش هایی که برای دوران بارداری سفارش می شود ورزش های لطیف و سبک هستند و هرگز نباید به ورزش های سنگین پرداخت. ورزش هایی مثل قدم زدن، شنا در آب سرد، نرمش بدن و تقویت برخی از اندام ها، از ورزش های مفید برای زمان بارداری است.<sup>[۹]</sup>

## ۳- حالات روانی مادر

با وجود اینکه بین دستگاه عصبی و روانی جنین و مادر هیچ گونه ارتباط مستقیمی وجود ندارد، اما حالات روانی مادر و واکنش های عاطفی او، در رشد جنین و حتی روحیات او تأثیرگذار است. به عنوان مثال حالاتی مثل نفرت، ترس و اضطراب مادر، در دستگاه عصبی او تأثیر گذاشته و باعث آزاد شدن بعضی از مواد شیمیایی (مثل استیل کولین<sup>[۱۰]</sup> و اپی نفرین<sup>[۱۱]</sup>) و وارد شدن آن. به جریان خون می شود. علاوه بر این، تحت چنین شرایطی غده های داخلی، به خصوص غدد فوق کلیه انواع و مقادیر مختلفی هورمون ترشح می کنند. این ترشحات از طریق جفت وارد خون جنین شده و تغییراتی را ایجاد می کنند. تحقیقات نشان می دهد که مشکلات عاطفی مادر و ناراحتی روانی او

باعث می شود تا نوزاد این مادران، پیش از موعد به دنیا آید، کم وزن باشد و بیش فعالی داشته باشد. حتی احتمال بد غذایی و نیاز شدید به آغوش مادر در آنها وجود داشته باشد.<sup>[۱۳]</sup>

همچنین تحقیقات ثابت کرده است که مادرانی که دچار استرس، ترس، ناراحتی عاطفی، درگیری خانوادگی و ناآرامی محیطی هستند، ممکن است کودکان آنها در معرض سقط، کم وزنی، بیماری تنفسی، کام شکافته و تنگی باب المعده،<sup>[۱۳]</sup> قرار گیرند.<sup>[۱۴]</sup> کج خلقی، حساسیت، اختلال خواب و تغذیه کودکان نیز ممکن است در اثر حالات آشفته روانی مادر در دوران بارداری باشد.<sup>[۱۵]</sup>

#### ۴- پاکیزگی محیط زندگی مادر

پاکیزگی محیط و سلامت آن، تأثیر قابل توجهی در سلامتی مادر و جنین دارد. محیطی که از عناصر شیمیایی و تشعشعات رادیواکتیو در امان باشد، برای سلامتی جنین و مادرش مفید بوده و رشد بهنجاری خواهد داشت. مادرانی که در دوران حاملگی در معرض دود سیگار و سایر دخانیات قرار دارند و یا خودشان به استعمال دخانیات می پردازند، ضربات زیادی به جنین وارد می کنند.

مادرانی که سیگاری هستند یا مواد مخدر مصرف می کنند و یا در معرض آلودگی ناشی از سیگار و سایر مخدرها قرار دارند، بیشتر در معرض آسیب های جسمی و تنفسی هستند. بر اساس تحقیقات انجام شده، سقط جنین، تنفس ناقص، کم وزنی زمان تولد، سرطان ریه، تنش عضلانی، فزون کنشی (بیش فعالی) و بیماری های تنفسی در نوزادان مادران سیگاری و معتاد، بیشتر است. مادرانی که در فضاهای طبیعی و به دور از دود و آلودگی زندگی می کنند، معمولاً کودکانی سالم تر، زیباتر و شاداب تر دارند.<sup>[۱۶]</sup>

قرار گرفتن در معرض تشعشعات نیز تأثیرات مخربی بر جنین دارد و باعث ایجاد نابهنجاری رفتاری و اختلال در توانایی پردازش اطلاعات (مثل اختلال در تمیز دادن بصری) می شود. لذا توصیه می شود مادران باردار از فعالیت در مراکز رادیولوژی (عکس برداری) و حتی از عکس گرفتن غیرضروری، اجتناب کنند.<sup>[۱۷]</sup>

#### ۵- داروهای غیرمجاز

مصرف داروهای غیرمجاز و دارای کوکائین و قرص های روان گردان حتی داروهای معمولی که خودسرانه و بدون تجویز پزشک، مصرف می شود، عواقب خطرناکی از جنین و نوزاد می گذارد. فرزندان چنین مادرانی در معرض بیماری هایی همچون، تنگی رگ های خونی، سقط، اختلال عصبی، عقب ماندگی ذهنی، استرس، کم وزنی، بی قراری (گریه زیاد)، کمبود وزن، نارس بودن و مشکلات تنفسی، قرار دارند.<sup>[۱۸]</sup>

پی نوشت ها

[۱]. پاول هنری ماسن، رشد و شخصیت کودک، ص ۷۴.

[۲]. پاول اس، کاپلان، روان شناسی رشد (سفر پرماجرایی کودک)، ص ۲۳۱-۲۳۲.

[۳]. «إِذَا وَقَعَ الْوَلَدُ فِي جَوْفِ أُمِّهِ صَارَ وَجْهُهُ قِبَلَ ظَهْرِ أُمِّهِ ... وَ يَدَاهُ عَلَى وَجْنَتَيْهِ وَ دَقَّنَهُ عَلَى رُكْبَتَيْهِ كَهَيْئَةِ الْحَزِينِ الْمَهْمُومِ فَهُوَ كَالْمَضْرُورِ ... يَغْتَذِي مِنْ طَعَامِ أُمِّهِ وَ شَرَابِهَا»،

(مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۳۵۲).

[۴]. الیزابت فنویک، همه مادران سالمند اگر ...، ص ۴۶-۵۰.

[۵]. «أَطْعِمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّذِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُونُ حَلِيمًا نَقِيًّا»،

(مستدرکالوسایل، ج ۱۶، ص ۳۸۴).

[۶]. قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

«كُلُوا السَّفْرَجَل ... فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ أَوْلَادَكُمْ ... وَفِي رِوَايَةٍ قَالِيحَسِّنُ أَخْلَاقَ أَوْلَادِكُمْ»

(مستدرک الوسایل، ج ۱۶، ص ۴۰۱).

قال الرضا عليه السلام:

«عَلَيْكُمْ بِالسَّفْرَجَلِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ»

(همان، ص ۴۰۲).

[۷]. «مَا مِنْ امْرَأَةٍ حَامِلَةٍ أَكَلَتْ الْبِطِيخَ لَا يَكُونُ مَوْلُودَهَا إِلَّا حَسَنَ الْوَجْهِ وَالْخُلُقِ»

(همان، ج ۱۵، ص ۲۱۴).

[۸]. قال الصادق عليه السلام:

« لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيَّةٌ وَحَلِيَّةُ الْخَوَانِ الْبُقْلُ »

(مستدرک الوسایل، ج ۱۶، ص ۴۱۴).

قال الصادق عليه السلام:

« اللَّبَنُ مِنْ طَعَامِ الْمُرْسَلِينَ »

(مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۰۱).

قال الصادق عليه السلام: «تكثر الصلوات على النبي والسواك وشرب العسل واكل الكندر مع السكر

... يورث الحفظ ويشغى من كثير الأمراض»، (همان، ج ۷۳، ص ۳۲۰).

قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

« أَطْعَمُوا حَبَالَكُمْ اللَّبَانَ فَإِنَّ الصَّبِيَّ إِذَا غُذِيَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ بِاللَّبَانِ اشْتَدَّ قَلْبُهُ وَ زِيدَ فِي عَقْلِهِ فَإِنْ يَكُ

ذَكَرًا كَانَ شَجَاعًا وَإِنْ وُلِدَتْ أَنْثَى عَظِمَتْ عَجِيرَتُهَا فَتَحْطَى بِذَلِكَ عِنْدَ زَوْجِهَا»،

(كلینی، کافی، ج ۶، ص ۲۳).

[۹]. برای آگاهی و مطالعه بیشتر ر. ک: همه مادران سالمند اگر ... (راهنمای کامل مراقبت‌های دوران

بارداری و نگهداری نوزاد)، الیزابت فنویک، ترجمه امیر صادقی، تهران نشر دانش، ۱۳۸۵.

[۱۰]. Acetyl choline.

[۱۱]. Epinephrine.

- [۱۲] . پاول هنری ماسن، رشد و شخصیت کودک، ص ۸۱-۸۲.
- [۱۳] . کام شکافته یعنی شکافتگی مادرزادی در سقف دهان و تنگی بابالمعده یعنی تنگ شدن خروجی معده نوزاد.
- [۱۴] . لورا ای، برک، روانشناسی رشد، ج ۱، ص ۱۳۷-۱۳۸.
- [۱۵] . رضا نوری، روانشناسی تربیتی، ص ۷۱.
- [۱۶] . لورا ای، برک، روانشناسی رشد، ص ۱۳۰-۱۳۱.
- [۱۷] . پاول اس، کاپلان، روانشناسی رشد، ص ۲۲۴.
- [۱۸] . همان، ص ۲۲۱.

### کلمات کلیدی:

سلامتی جنین (fa/LifeStyle/List/?keyword=۲۵۹۴۷۳/)

تغذیه مادر هنگام بارداری (fa/LifeStyle/List/?keyword=۷۹۰۵۷/)