



باید ها و نباید های قبل از بارداری

۹۴/۱۱/۲۷

نویسنده: سارا نعمتی

- سر فصل ها:
- مقدمه
- آناتومی دستگاه تناسلی مرد و زن
- خطرهای محیطی
- پذیرش مسولیت پدر یا مادر شدن
- تصویر سازی مثبت و قوی
- یوگا و بارداری آگاهانه
- تغذیه مناسب پیش از بارداری
- طب سنتی و بارداری
- زمان، مکان و شرایط مناسب برای آمیزش جنسی جهت بارداری
- طب سوزنی در دوران بارداری
- پاره‌ای از آداب آمیزش جنسی جهت فرزند دار شدن در روایات و احادیث

مقدمه:

بارداری شرایطی است که در آن یک موجود مونث قبل از متولد کردن کودک جنین را در خود حمل می کند. دوره بارداری برای انسان نه ماه است این دوره معمولاً حدود ۳۸ هفته است. دوره بارداری به سه مرحله تقسیم می شود به این مرحله ها سه ماهه اول، سه ماهه دوم و سه ماهه سوم گفته می شود.

آموختن دانش اولیه بارداری جهت به بدست آوردن بهترین نتیجه کمک می کند. بهتر است خانم هایی که قصد باردارشدن دارند قبل از هرچیز از آناتومی بدن خود و همسر شان آگاهی داشته باشند، همچنین پیش بینی زمان تخمک گذاری، بهترین زمان های برای نزدیکی با همسر و از همه مهمتر انتخاب روش سالم زندگی از جمله مواردی هستند که نیاز به یادگیری و آموزش آنها، به خانم ها جهت بارداری و تولد نوزاد سالم کمک می کند

مادران آینده قبل از تصمیم به فرزنددارشدن با رعایت توصیه هایی می توانند فرزند سالم و بی عیب و نقص به دنیا بیاورند. به عنوان مثال خانم های باردار باید آگاهی داشته باشند که چه ممنوعات تغذیه ای دارند و چه مواد خوراکی نباید مصرف کنند و دوری از برخی مواد غذایی مضر تا چه حد برایشان الزامی و مهم است و جنین در صورت عدم رعایت غذایی مادر چه آسیب هایی می بیند. در این مقاله توصیه هایی جهت آماده شدن برای بارداری همراه با جزییات شرح داده است.

❖ آناتومی دستگاه تناسلی مرد و زن**• اجزاء دستگاه تناسلی داخلی زنان**

دستگاه تناسلی داخلی از واژن، رحم، لوله های فالوپ (لوله های رحمی) و تخمدانها تشکیل شده است.

جنسی زنانه را ترشح می نماید که این هورمون ها بر سیکل قاعدگی تاثیر میگذارد.

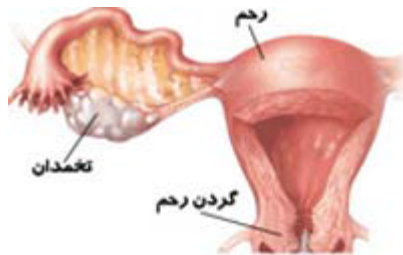
لوله فالوپ : دو لوله ، سلول تخم را به رحم انتقال میدهند. انتهای آن نزدیک به تخمدان می باشد اما با تخمدان تماس ندارند.

رحم : دیواره عضلانی رحم، میتواند در هنگام رشد جنین کش آمده تا جنین در آن جای بگیرد. سرویکس (گردن رحم) : گردن رحم، سرویکس نامیده میشود. این بخش به درون واژن پیش آمده است و سوراخ مرکزی آن در طی زایمان گشاد میشود.

.....
واژن: راهرو و محل عبور به رحم می باشد که دیواره عضلانی ضخیمی دارد و حین مقاربت و زایمان کش آمده و وسعت پیدا می کند.

• تخمدان ها

تخمدانها دو غده به اندازه دو بادام بزرگند که حدود چهار سانتیمتر بلندی و دو و نیم سانتیمتر پهنا دارند. این غدد از دو طرف توسط رباطی نازک به رحم متصل میباشند. و رباطی دیگر این غدد را به لوله های فالوپ متصل میکند

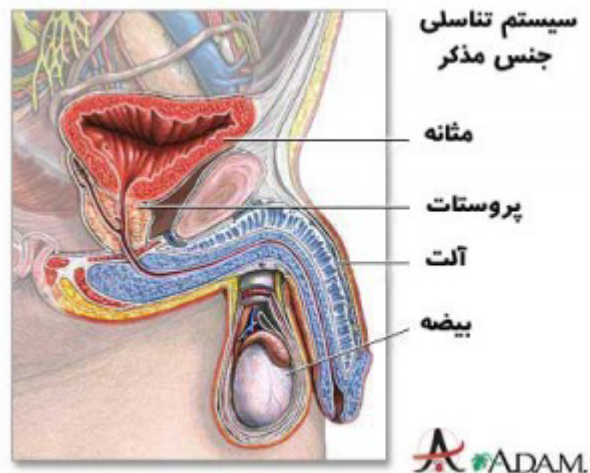


اسپرم توسط دستگاه تناسلی مردانه و تخمک توسط دستگاه تناسلی زنانه تولید می شوند اسپرم در حین فعالیت جنسی در اثر انزال از طریق آلت مردانه وارد دستگاه تناسلی زنانه می شود اسپرم در داخل واژن (یکی از اجزای دستگاه تناسلی زنان) شنا کرده و وارد رحم می شود و خود را به لوله های فالوپ یا لوله های رحمی می رساند تخمک نیز از تخمدان زن آزاد می شود و وارد لوله های رحمی (فالوپ) می شود اسپرم و تخمک در این محل با یکدیگر برخورد می کنند. اسپرم وارد تخمک می شود و آنرا بارور می کند و لقاح حاصل می شود که نتیجه آن تشکیل سلول تخم است که می تواند به یک نوزاد تبدیل شود. بنابراین همکاری مرد و زن برای تشکیل تخم و در نتیجه حامله شدن زن لازم است. زن با وجود اینکه سلول تخم را تا بزرگ شدن و تبدیل شدن به یک نوزاد کامل در درون رحم نگه می دارد .

رحم یکی دیگر از اجزای دستگاه تناسلی زنان - رحم مانند یک گلابی وارونه در محوطه لگن قرار دارد که کارکرد اصلی آن نگهداری و تغذیه جنین در حال رشد در طی حاملگی است. همچنین در هنگام فعالیت جنسی، اسپرم درون مایع منی مرد دستگاه تناسلی مردانه پس از ورود به واژن، شنا کرده و از طریق رحم و سپس لوله های رحمی خود را به تخمک می رساند که در صورت حضور تخمک، بارور شدن آن امکانپذیر می گردد.

❖ اجزای دستگاه تناسلی مرد:

دستگاه تولیدمثل مرد شامل آلت، کیسه بیضه و دو بیضه است. بیضه ها در کیسه بیضه آویزانند. اپیدیدیم در بالا و پشت هر بیضه قرار دارد. اپیدیدیم لوله مارپیچی است که به لوله دیگری به نام مجرای منی بر (وازدفران) متصل میشود. انتهای فوقانی مجرای منی به مجرای زهکشی کننده کیسه منی متصل میشود. این دو مجرا با هم مجرای انزالی را تشکیل میدهند. دو مجرای انزالی در دو طرف به پیشابراه وارد میشوند. پیشابراه در این قسمت توسط پروستات احاطه شده است سپس، پیشابراه از آلت به خارج از بدن ارتباط می یابد.



❖ خطرهای محیطی را به حداقل برسانید

شاید نتوانید از همه خطرهای محیطی در امان باشید اما می توانید تا حد امکان این خطرهای را به حداقل کاهش دهید. بعضی از کارها برای شما و کودک متولد نشده تان مضر و خطرناک است. به طور مثال، اگر هر روز در معرض مواد شیمیایی یا تشعشعات مضر قرار دارید باید پیش از باردار شدن تغییراتی در این اوضاع به وجود بیاورید. همچنین، برخی از محصولات پاک کننده همچون آفت کش ها، محلول ها یا سرب های موجود در آب نوشیدنی به واسطه لوله های قدیمی، ایستگاه های تقویت موبایل ها،

.....

امواج ضد ماهواره ای (پارازیت) میکروویو های خانگی و اینترنت Wfi برای رشد و پرورش نوزاد در بدن مضر هستند. برای این منظور با پزشک خود مشورت کنید تا حد امکان مسایل خطرناک موجود در زندگی روزمره خود را حذف یا کم رنگ کنید. **برخی از شغل ها می توانند برای شما و فرزندان به دنیا نیامده ی شما خطرناک باشند.** اگر هر روز در معرض مواد شیمیایی یا اشعه هستید ، قبل از اینکه تصمیم به بچه دار شدن بگیرید ، شغل خود را تغییر دهید. همچنین به خاطر داشته باشید که برخی از محصولات تمیز کننده ، حشره کش ها ، محلولها و بالاخره آب نوشیدنی که از شراب کهنه گرفته می شود، می توانند برای رشد بچه خطرناک باشند.

❖ به تصمیم خود خوب فکر کنید

داشتن فرزند ، مسوولیت و تعهد زندگی است. قبل از اینکه تصمیم به بچه دار شدن بگیرید مهم است که شما و همسرتان آنچه که تصمیم آن را دارید را در نظر بگیرید و اینکه آیا آمادگی پذیرش این مسوولیت را دارید یا نه ؟ برخی از سوالات کلیدی که می توانید در نظر بگیرید عبارتند از:

- * آیا هر دوی شما به طور مساوی برای پدر و مادر شدن متعهد هستید ؟
- * اگر اختلاف مذهب دارید ، آیا در مورد تأثیر آن بر فرزندان صحبت کرده اید ؟
- * آیا به این فکر کرده اید که چگونه مسوولیت مراقبت از بچه را بپذیرید و بین کار و خانواده تعادل برقرار کنید ؟
- * آیا اگر بچه ای به دنیا آوردید که نیازهای خاصی داشت آمادگی آن را دارید ؟

❖ تصویر سازی ذهنی مثبت و قوی:

قبل از باردار شدن خودمان را یک مادر فرض کنیم. ذهن از طریق تفکر، یک قالب تصویری ایجاد می کند. مشخصات این قالب تصویری بر اساس خواست و اراده فرد در هنگام فکر کردن است. حال اگر در ثابت نگه داشتن این قالب تصویری (خواست، آرزو و یا ایده ای که به آن فکر می شود) اصرار به خرج داده می شود و این اصرار با اعتقاد شخص، مبنی بر اینکه این تصویر حتما محقق خواهد شد همراه باشد تردیدی وجود ندارد که این تصویر دیر یا زود به واقعیت می رسد

تخیل، بسیار نیرومند تر از اراده است؛ و هرگاه تخیل و اراده با هم بستیزند، همواره تخیل پیروز می شود. هر آنچه را که ذهن مجسم کند، همان را می سازد. ذهن در انتظار هر چه که باشد، همان را

.....
 بدست می آورد. کاربرد مداوم تجسم آنقدر قدرتمند است، که بتواند هر موهبت زیبا و نیکویی را بیافریند. (خواب درمانی جامع)

• امواج آلفا:

آلفا سطحی از امواج مغزی است که فرکانس آن نصف فرکانس امواج مغز در حالت بیداری کامل است. یعنی حالتی از یک خواب سبک. در حالتی که امواج مغزی آلفا فعال هستند، احساسات طبیعی راحتی، صلح و صفا و آرامش سراسر وجود ما را فرا می گیرد. در سطح امواج آلفا، حتی ما می توانیم برخی از واکنشهای نیمه آگاه و ناخودآگاه روانمان را تحت کنترل خود بگیریم. قوه تصور ذهن بسیار فعال و پر کار است. هیچ عملی بدون آنکه قبلا در ذهن تصور شده باشد از انسان سر نمی زند. (دستان شفابخش)

❖ یوگا و بارداری آگاهانه:

تمرین های قبل از بارداری، آمادگی را برای قبول بارداری به وجود می آورد. مادر آینده از تمرین های وضعیت های یوگا، قابلیت انطباق و انعطاف لازم را در کل سیستم بدن به دست می آورد. تمرین های تنفسی (رفرنی) مادر و جنین را تغذیه می کند، مراقبه موجب آرامش کامل او می شود. از ویژگی های یوگا برای زنان، افزایش روحیه پذیرش نوزاد به جمع خانواده است. زن باردار در این مسیر به تولد نوزاد با بیداری کندالینی آگاه می شود. نوزادی که با بیداری کندالینی تولد یابد، سهم بزرگی در پیشرفت انسانیت پیدا میکند از این رو زن باردار با این آگاهی سعی مدام دارد که با استفاده از تعالیم روحی کودکی ساتویک (معنوی) به دنیا آورد (توان روحی زن)

❖ تغذیه مناسب پیش از بارداری:

• یخچال خود را از مواد غذایی سالم پر کنید

مسلمما پیش از بارداری، شما هنوز به جای دو نفر غذا نمی خورید اما باید تغذیه خود را درست کنید. باید سعی کنید از مواد مغذی و سالم تغذیه کنید تا بارداری سالم تری داشته باشید .

وزن خود را در حد سلامت نگهداری کنید که شامل فعالیت های فیزیکی در برنامه روزانه، تغذیه مواد غذایی سالم، قهوه و چای در حد سلامتی و دوری از استرس و پریشانی است. این عادات خوب

.....

به شما و جنینتان در زمان بارداری نیز کمک خواهد کرد. اگر در وزن متناسب قرار ندارید، کم یا زیاد کردن وزن شاید به باردار شدن شما کمک کند. داشتن وزن متناسب، بارداری راحت تری نیز برای مادر به ارمغان می آورد. برای کسب وزن مناسب می توانید با متخصص تغذیه نیز مشورت کنید.

سعی کنید هر روز حداقل ۲ لیوان آب میوه و ۲,۵ لیوان آب سبزیجات مصرف کنید. خوراکی ها و غذاهایی که کلسیم زیاد دارند همچون شیر، ماست و آب پرتقال مملو از کلسیم مصرف کنید. از منابع مختلف پروتئین همچون آجیل، حبوبات، انواع فراورده های سویا، مرغ و گوشت تغذیه کنید .

مصرف ۷۵ گرم گردو در روز موجب بهبود کیفیت اسپرم در مردان جوان می شود . تحقیقات اخیر نشان داد که مصرف روزانه ۷۵ گرم گردو، بقا، حرکت و ویژگی های ظاهری اسپرم را در مردان ۲۱ تا ۳۵ ساله بهبود می بخشد. افزایش تعداد اسپرم - تقریباً ۷۰ میلیون زوج در سراسر دنیا با مشکل ناباروری مواجهند و ۳۰ تا ۵۰ درصد این موارد به دلیل اختلالاتی است که به مرد مربوط می شود. در برخی مطالعات مشخص شده است که کیفیت اسپرم مردان به دلیل آلودگی، شیوه زندگی نامناسب و رژیم های غذایی ناسالم کاهش یافته است. در تحقیق اخیر که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده است، تاثیر افزایش اسیدهای چرب غیر اشباع که برای بلوغ اسپرم و عملکرد غشای آن ضروریند، بر روی کیفیت اسپرم مردان جوان مورد مطالعه قرار گرفت. بهترین منابع اسیدهای چرب غیر اشباع روغن ماهی و یا مکمل های آن، دانه کتان و گردو می باشند. گردو سرشار از آلفالینولیک اسید (ALA) بوده و یکی از بهترین منابع گیاهی اسیدهای چرب امگا-۳ به شمار می رود.

❖ بارداری و طب سنتی

ابن سینا در این باره می گوید:

ابتدا باید طبع و مزاج زن و مرد را به اعتدال نزدیک کرد که ایجاد این اعتدال حداقل شش ماه طول می کشد .

به زوج های جوان توصیه می کنیم قبل از اقدام به بارداری مشاوره ای با پزشک حاذق طب سنتی داشته باشند تا با دستورات غذایی و شیوه های درمانی دیگر طبیعت و مزاج هر دو نفر را اصلاح کند .

بستر پرورش جنین که همانا رحم یک زن است ، اگر قبل از بارداری خوب آماده سازی شده باشد و نیز بذر پیدایش نطفه و جنین که همانا از طرف مرد اهدا می شود نیز آماده سازی و خالص شود و سایر

.....

دستورات طب سنتی و طب اسلامی اجرا شود می توان یک بارداری موفق و بی درد سر ، یک زایمان ایمن و طبیعی (نه سزارین که عوارض بی شماری هم برای کودک و هم برای مادر تا آخر عمر هر دو به همراه دارد) و در نهایت یک کودک زیبا و درشت اندام و در سلامت و تعادل کامل جسمی و روحی به این دنیا آورد .

آری می توان امثال این سیناها ، زکریای رازی ها ، دکتر حسابی ها و نوایغی بزرگ به دنیا عرضه کرد ، با اجرای دستورات ساده و مقداری دقت و صرف وقت و حوصله که در طب سنتی به آنها اشاره شده است و عموم جامعه از آنها بی اطلاع هستند و در مشاوره های خصوصی به زن و مرد می گوئیم و آموزش می دهیم که مجموعه ای است مشتمل بر نحوه روابط جنسی ، ساعت و زمان آمیزش ، اغذیه لازم و آداب مجامعت و دستورات ذهنی و روانی، خوردن غذاهایی مانند عسل و خرما و سیب و نخود و گوشت گوسفند و بادام و انجیر و زیتون و کاسنی و انار و انگور ۴۰ روز قبل از انعقاد نطفه و در سراسر دوران بارداری ، دقت در خوردن لقمه حلال و پرهیز از مواد خوراکی شبه پاک و یا حرام ، ذکرهای معنوی مانند صلوات و تلاوت سوره هایی از قرآن همانند سوره محمد و ... یاد خدا و پرهیز از نگاههای حرام ، توصیه های عمومی به زن و مرد می باشند (برای سراسر دوران بارداری) روغن مالی شکم و کمر و لگن زن باردار با روغن بادام شیرین ، روغن بنفشه ، روغن کنجد ، روغن زیتون شب ها پیش از خواب جهت افزایش رشد جنین و نرم شدن لگن (زایمان سهل و بدون ریسک) توصیه شده است . ضمناً این روغن مالی سبب کاهش ترک های پوستی ناشی از افزایش سایز شکم در زن حامله خواهد شد . سیاهدانه: انرژی نهفته شده در درون سیاهدانه،درمان وشفای هر بیماری می باشد.اگر سیاهدانه کوبیده،با عسل و آب گرم میل شودجهت رفع ضعف بدن سودمند است.

رسول گرامی اسلام (ص) می فرمایند:

به راستی،سیاه هدانه درمان و شفای هر بیماری جز مرگ است.

حاملگی چه زمانی اتفاق می افتد

بیشترین احتمال باردار شدن شما هنگامی است که آمیزش جنسی شما موقعی انجام شود که بیشترین احتمال بارور شدن تخمک وجود دارد یعنی دقیقاً پس از آزاد شدن تخمک از درون فولیکول یکی از تخمدان های شما. این حادثه معمولاً در حوالی وسط سیکل قاعدگی شما ، اتفاق می افتد . وقتی تخمک از تخمدان شما آزاد شد ، وارد لوله رحمی شده و سپس آهسته و با سرعت کم، بوسیله موهای ظریفی (به نام مژک ها) که درون لوله رحمی هستند به سمت جلو رانده می شود. این مژک ها مثل پرزهای یک قالی ، تخمک را به سمت رحم هدایت می کنند.



پس از عمل باروری چه اتفاقی می افتد

وقتی اسپرم تخمک را سوراخ کرد ، ۲ سلول بهم جوش می خورند. غشاء خارجی تخمک از ورود سایر اسپرم ها به درون تخمک ، جلوگیری می کند. تخمک بارور شده پس از آن ، در طول لوله رحمی به سمت رحم حرکت کرده و در عرض چند روز تبدیل به یک خوشه سلولی (بهنام بلاستوسیت) که در حدود ۶۰ سلول دارد خواهد شد حوالی زمانی که قاعدگی شما قطع شده است، بلاستوسیت شروع به چسباندن خود به درون دیواره رحم می نماید. به این عمل لانه گزینی گفته می شود . پس از لانه گزینی است که خوشه سلولی تبدیل شدن به یک جنین را شروع می کند.



شروع زندگی

تخمک بارور شده سریع به دو سلول تقسیم می شود و سپس ۴ و بعد ۸ و به همین ترتیب پیش می رود . این سلول های اولیه هنگامی که تخمک بارور شده (مورولا) کمتر از ۳۲ سلول داشته باشد ، توانایی تشکیل هر قسمت بدن جنین را دارند و به عنوان سلول هایی که قدرت تشکیل کل از جزء را دارند شناخته می شوند.



❖ زمان، مکان و شرایط مناسب برای آمیزش جنسی جهت بارداری:

- چه زمانی برای آمیزش بهتر از سایر اوقات است؟

برای حامله شدن، زمان بندی دقیق بیشتر از هر چیز دیگری اهمیت دارد. اسپرم می تواند دو تا سه روز زنده بماند، اما تخمک فقط ۱۲ تا ۲۴ ساعت زنده خواهد ماند. برای افزایش احتمال حامله شدن، باید در حوالی زمان تخمک گذاری، بیشتر از یکبار آمیزش داشته باشید. همچنین نزدیکی یک تا دو روز پیش از تخمک گذاری و سپس انجام آمیزش مجدد در روز تخمک گذاری نیز مناسب است. در این حالت، احتمالاً تعداد بیشتری از اسپرمهای سالم در لوله های فالوپ، آماده رها شدن تخمک خواهند بود اگر زوج ها بهترین ساعت برقراری رابطه جنسی را بدانند رضایت بیشتری از این رابطه نصیبشان می شود برخی از کارشناسان می گویند که اگر یک زن ، زمانیکه رابطه ی جنسی دارد تا حد زیادی تحریک بشود، اسپرم شانس بهتری برای باروری تخمک دارد . مطالعات صورت گرفته نشان می دهد که حدود دو هفته پس از اتمام عادت ماهانه خانم ها، یکی از بهترین زمان های مبادرت به رابطه زناشویی است. بدن در این هنگام به بالاترین حد آمادگی می رسد و به همین دلیل انجام رابطه را بسیار تسهیل می کند. به عبارت دیگر، چون حدود روز چهاردهم، تخمک گذاری انجام می شود، همه چیز برای بارداری نیز مهیاست.

شما می توانید با یک شمع فضای اتاق را روشن کنید. یا برخی روغن ماساژهای معطر را به خانه بیاورید. قطعاً ضرری نخواهد داشت و می تواند به از بین بردن احساس سردی که برخی زوجها در مورد برقراری رابطه جنسی تنها با هدف بارداری از آن شکایت می کنند را از بین ببرد.

.....

اتاق خواب زوجین باید به گونه‌ای آراسته و مهیا شده باشد که همواره حس رمانتیک و آرامش بخشی را به زوجین القا کند. افزون بر فضای فیزیکی داخل اتاق، فضای عاطفی - روانی داخل اتاق خواب زوجین نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از این رو، توجه به اجزای آن، از جمله رنگ، نور، تهویه مناسب، بوی مطبوع، و سایر لوازم اتاق خواب و همچنین نوع چیدمان آن بسیار مهم است.

بنابراین زوجین حتما به هنگام برقراری روابط جنسی باید اتاق خواب خود را ایمن کنند تا به دور از هر گونه استرس و تشویش بتوانند رابطه خوبی داشته باشند و می‌توانند از موسیقی ملایم استفاده کنند تا هیچ صدایی به بیرون از اتاق خواب نرسد و اگر اتاق آنها پنجره‌ای دارد حتما آن را پوشیده نگه دارند

• تاثیر نیروی جاذبه کره ماه روی آب دریا ها و آب درون انسانها:

همانطوری که می‌دانید، در زمان بدر کامل ماه، بیشترین و قویترین جزر و مد دریا اتفاق می‌افتد. زیرا نیروی جاذبه کره ماه، در بدر کامل بیشترین و قویترین جذر و مد دریاها و اقیانوسها اتفاق می‌افتد. دقیقا همین اتفاق در بدن انسان رخ می‌دهد. زیرا ۷۰ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده است. بنابراین در زمان بدر کامل ماه، بیشترین جوشش و تلاطم و بالا آمدگی آب داخل بدن و مخصوصا داخل رگهای خونی امسان را خواهیم داشت. در زمان بدر کامل ماه به هیچ وجه نباید آمیزش جنسی انجام شود.

❖ طب سوزنی



از طب سوزنی در درمان افسردگی، تهوع و کاهش دردهای کمر و لگن در بارداری و یا تسهیل درد زایمان استفاده می‌شود. اگر در گذشته سقط جنین را تجربه کرده اید پیشنهاد می‌شود جلسات درمانی طب سوزنی با فاصله کمتری انجام شود تا برای یک زایمان راحتتر آماده شوید. به غیر از نقاط

.....
 حساس بدن، به کار بردن طب سوزنی در دوران بارداری عارضه‌ای ندارد. در هنگام بارداری، نقاط ذکر شده در پایین، نباید تحریک شود. زیرا تحریک شدید این نقاط در دوران بارداری، خطرناک می باشد

۶۰. BL: این نقطه در قسمت فرورفتگی بین نوک بیرونی قوزک پا و جلوی تاندون آشیل پا، قرار دارد

۳۸. ST: هشت انگشت زیر و یک انگشت کنار خارجی استخوان کشکک زانو، مابین استخوانهای درشت نی و نازک نی ساق پا، قرار دارد.

۶. SP: سه انگشت بالای استخوان داخلی قوزک پا و پشت استخوان درشت نی، قرار دارد.

۴. LI: وقتی که انگشت شست و انگشت اشاره را کنار هم قرار داده و به همدیگر فشار آورید این نقطه در بالاترین نقطه عظمه ای که بین این دو انگشت بالا آمده گشت دست می باشد، قرار دارد.

نقاط خاصی بر روی دست، شانه، اطراف ساق پا، مچ پا، کمر وجود دارد که طب سوزنی در زمان بارداری از این نقاط اجتناب می کند. برای اطلاعات بیشتر به کتاب مراجعه فرمایید.

❖ پاره‌ای از آداب آمیزش جنسی جهت فرزند دار شدن در روایات و احادیث

ما در روایات اسلامی داریم که از همان ابتدایی که زن و شوهری قصد برقراری رابطه زناشویی و بسته شدن نطفه را دارند، رعایت نکات و مسائلی خوب و مفید است که اثر مستقیم در روح و جسم بچه‌ای که قرار است خداوند به این‌ها عنایت فرماید دارد.

از امام رضا علیه السلام روایت است که فرمود: با زن‌ها در اول شب چه در زمستان یا تابستان آمیزش نکنید، زیرا معده و رگها پر است، و برای آمیزش مناسب نیست، و موجب بیماریهای سختی مثل قولنج و نقرس و سنگ مثانه و چکیدن ادار و ضعف و رقیق شدن چشم می‌شود، هر گاه خواستی آمیزش کنی در آخر شب انجام ده که برای بدن مناسبتر و برای فرزند دار شدن امیدوارتر، و اگر خداوند فرزندی برای شما مقدر کند عقل وی را پاکیزه‌تر می‌سازد! (سفینه البحار ج ۱ باب جمع)

"امام صادق(ع)، فروع کافی ج ۵ ص "

.....
 آن گاه وضو سازید، تن و روان خویش طراوت بخشید، رو به خدای مهربان کنید و دو رکعت نماز عشق به جای آورید. به عروس خود نیز بگویید همین کار را بکند

"امام محمد باقر (ع)، همان ج ۱۵، ص ۱۰۶ "

در حال جنابت، به قصد بچه دار شدن، با همسرت هم آغوش مگرد، بهتر است غسل کنی، اندکی آرام گیری، پاک و طاهر شوی و سپس... اگر چنین نکردی و فرزندى مجنون و کم عقل نصیبت شد کس دیگری جز خود را نکوهش مکن

"امام رضا (ع)، همان "

مکانی خلوت در زمانی بی سرو صدا، با دلی آرام شرایط مناسبی برای هم بستری است. اگر آمیزش و انعقاد نطفه با دلی آرام و خالی از اضطراب صورت پذیرد، خون به صورت طبیعی در رگ ها جریان می یابد، انتقال ژن ها طبیعی تر انجام میگیرد و در نتیجه فرزند، به پدر و مادرش بیش تر شبیه خواهد شد

هنگام آمیزش شیطان را دور کنید

إِذَا جَامَعَ أَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ أَللَّهُمَّ جَنِّبْنِي الشَّيْطَانَ وَ جَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنِي قَالَ فَإِنْ قَضَى اللَّهُ بَيْنَهُمَا وَلَدًا لَا يَضُرُّهُ الشَّيْطَانُ بِشَيْءٍ أَبَدًا

حضرت امیر (ع) فرمود: هنگام آمیزش بگوئید بنام خدا و استعانت او، خدایا مرا و آنچه بمن روزی می کنی (فرزند) از شیطان دور بدار، فرمود اگر خداوند فرزندى به آن دو دهد شیطان هرگز بدو ضرر نرساند (در روایات متعددی ذکر شده است که هنگام آمیزش جنسی شیطان می تواند بر روی نطفه اثر (بگذارد و اگر نام خدا برده شود این اثر خنثی خواهد شد) (وسائل ج ۱۴ ص ۱۹۱ و ۹۶ امام صادق علیه السلام فرمود: مرد وقتی نزد خانواده اش (برای آمیزش) می رود و میترسد که شیطان (سهمی شود، بگوید: بسم الله و از شیطان به خدا پناه برد. (وسائل ج ۱۴ ص ۱۸۰ و ۹۶

"پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۱۲۰

شیطان خودش خواسته که در فرزندان آدم شریک شود و این مایه ی بسی نگرانی است ، نگران مباشید! هنگام آمیزش با ذکر ((بسم الله الرحمن الرحيم)) خدا را یاد کند و از شر شیطان به خالق نیکی ها پناه ببرید اگر چنین نکنید ممکن است فرزندان محبت اهل بیت (ع) را در دل نداشته باشد

ساعات مکروه برای جماع

در روایت است که به امام صادق (ع) عرض شد آیا آمیزش هم در ساعتی از ساعات مکروه می‌شود؟ حضرت فرمود: بله در شبی که ماه خسوف کند و روزی که خورشید کسوف کند و همچنین ما بین غروب خورشید تا ناپدید شدن شفق (ناپدید شدن سرخی در آسمان) همچنین ما بین طلوع فجر (اذان صبح) تا طلوع خورشید و هنگام بادهای سیاه و زرد و سرخ و هنگام زلزله، سپس حضرت فرمود: بخدا سوگند کسی که در این ساعات آمیزش کند و این حدیث را هم شنیده باشد، اگر فرزندی به او داده شود، از او آنچه دوست دارد نمی‌بیند.

در این سه وقت آمیزش نکنید

پیامبر اکرم (ص) (ضمن سفارشهایی که راجع به مسائل جنسی به علی (ع) فرموده است) فرمود با همسر خود در اول ماه (ماه قمری نه شمسی) و وسط ماه و آخر ماه همبستر مشو که زمینه دیوانگی و جذام و کم عقلی در همسر تو و فرزندش زیاد خواهد بود (وسائل ج ۱۴ ص ۹۶ و ۹۱)

امام صادق (ع) زشت می‌دانست (شاید بخاطر احترام این مکان) رو به قبله آمیزش جنسی نمودن را (وسائل ج ۱۴ ص ۱۰۷ و ۹۵ و

۱۰۰)

دعا برای سعادت و سلامتی فرزند

إِذَا أَرَادَتْ الْجَمَاعَ فَقُلِ اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي وَ لَدَاءً وَ اجْعَلْهُ نَقِيًّا لَيْسَ فِي خَلْقِهِ زِيَادَةٌ وَ لَا نُقْصَانٌ وَ اجْعَلْ عَاقِبَتَهُ إِلَى خَيْرٍ

امام باقر علیه السلام فرمود: هنگام آمیزش جنسی این دعا را بخوانید: خدا یا مرا فرزندی عنایت فرما و او را پاکیزه و سالم قرار ده که در خلقت او زیاد و کم نباشد، و او را عاقبت بخیر گردان. (یعنی در تمام احوال از توجه به خدا و اینکه کارها بدست اوست نباید غفلت کرد، هیجان جنسی نباید ما را از اهمیّت فرزند و سلامتی و سعادت وی غافل کند). (وسائل ج ۱۵ ص ۱۰۶ و ۱۷۸)

از گفته های امام محمد باقر که فرمود: سه روز بعد از نماز صبح و بعد از نماز عشا هفتاد مرتبه « سبحان الله » و هفتاد مرتبه « استغفرالله » و یک مرتبه این دعا را بخواند

.....
استَغْرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَ يُمِدُّكُمْ بِأَمْوَالٍ وَ بَنِينَ وَ يُجْعَلُ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَ «
يُجْعَلُ لَكُمْ أَنْهَارًا»

"امام علی (ع)، همان ص ۸۷

چون به قصد بارور کردن رحم همسرت، نزد او آرمیدی، با نیتی پاک و زبانی گویا با خدای مهربان چنین بگو ((خدایا مرا فرزندی عنایت فرما و او را پاکیزه و سالم قرار ده که در خلقت او زیاد و کم نباشد و او را عاقبت به خیر گردان

کارهای مکروه هنگام آمیزش

حضرت امیر علیه السلام فرمود: هر گاه یکی از شما نزد همسرش می‌رود (هنگام آمیزش) سخن را کم کند، چرا که سخن در آن وقت موجب لالی است، یعنی اگر فرزندی برای آنها مقدر شود ممکن است لال به دنیا آید. (وسائل ج ۱۴ ص ۸۷ و ۹۳)

آنچه در مورد آمیزش جنسی واجب است :

آمیزش در شب اول ماه رمضان

آمیزش در شبهای دوشنبه ، سه شنبه ، پنجشنبه ، جمعه و ظهر روز پنجشنبه و عصر روز جمعه

آنچه در مورد آمیزش جنسی مکروه است:

آمیزش بین اذان صبح تا طلوع آفتاب

آمیزش بین غروب آفتاب تا اذان مغرب

آمیزش در ساعات اولیه شب

آمیزش در زمان کسوف و خسوف

آمیزش در اول ، وسط و آخر هر ماه (قمری) به استثناء شب اول ماه رمضان

آمیزش در شب نیمه شعبان ، شب عید فطر ، شب عید قربان ، شب اول صفر

آمیزش در شب قبل از سفر

رو به قبله و یا پشت به قبله بودن

آمیزش زیر درخت میوه دار

آمیزش در برابر خورشید

.....
در این اوقات آمیزش نکنید : ۱- بین اذان صبح و طلوع خورشید ۲- بین غروب تا تاریک شدن هوا ۳- هنگام خورشید گرفتگی و ماه گرفتگی ۴- هنگام زلزله

"پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۹۱"

اگر فرزند کم عقل و دیوانه و جذامی نمی خواهید در اول، وسط و آخر ماه (قمری) با همسر خود در نیامیزید چه بسا ممکن است آن چه نمی خواهید صورت پذیرد.

"پیامبر اکرم (ص)، همان ص ۹۱"

در شب عید فطر، عید قربان و نیمه شعبان نیز آمیزش به قصد فرزند دار شدن دوری گزینید چرا که ممکن است فرزند شما شرور، معلول، بد یمن و زشت رو گردد^۷"

منابع:

۱- دوائر المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا - محمدرضا یحیایی

۲- یوگا در هفت مرحله، از مبتدی تا عالی - محمدرضا یحیایی

۳- خواب درمانی جامع - محمدرضا یحیایی

۴- انرژی معجزه گر گیاهان - محمدرضا یحیایی

۵- درمان جامع طب سوزنی - محمدرضا یحیایی

۶- حجامت جامع - محمدرضا یحیایی

۷- مقالات استاد محمدرضا یحیایی در سایت رسمی www.mry14mn.com

(۱- موسیقی، ذکر و نماز درمانی ۲- محافظت موجودات در مقابل خطرات ۳- دانستیهای ضروری برای مادران شیرده ۴- خواص شیر مادر، در ساعتهای مختلف شبانه روز ۵- تغذیه ۶- تأثیر احساسات بر روی اعضای بدن و ...)

۸- آناتومی بدن - زوبوتا