

میلا دیم بیرجند

اصطلاحات تخصصی پوست
 ملازمی خط آن روی پوست



روزه داری در دوران بارداری



آدرس: بیرجند - جاده امامی

تلفن: ۰۳۶-۳۳۳۸۳۳۳ / ۰۳۶-۳۳۳۸۳۳۱
 پست الکترونیک: info@miladim.com
 وبسایت: www.miladim.com

واحد پیوسته کیفیت | شماره تماس: ۰۳۶-۳۳۳۸۳۳۳

یکی از پرسشهایی که در این روزهای نزدیک به ماه مبارک رمضان پیش می آید، این است که آیا روزه بردار می توانم، روزه بگیرم؟
 آیا روزه داری برای مادر یا جنین عارضه ای دارد؟
 که با رعایت چه شرایطی مادر باردار می تواند روزه بگیرد؟

بارداری شرایط ویژه ای برای مادر ایجاد میکند. از جمله این که

با تغییر هورمون ها سیستم گوارشی تغییر می کند به گونه ای که تحمل جرموزمان غذا برای برخی مادران دشوار می شود. به این ترتیب، مادران برای تعیین انرژی مناسب باید تعداد کم غذا را به دفعات و با فواصل کم مصرف کنند. اما میزان انرژی لازم دوران بارداری که حدود ۳۰۰ کیلوکالری در روز بیش از رژیم یک زن غیر باردار است، تامین کنند.

که البته مقدار از این انرژی اضافی با استراحت و کاهش تحرک مادر بویژه در ماه های آخر بارداری تامین می شود.

که البته، دیگر تغییر گوارشی و مشکلاتی است که بویژه در سه ماهه اول بارداری رخ می دهد و به حالت تهوع و استفراغ منجر می شود. به طوری که بسیاری از مادران در این دوران دچار سوءتغذیه و کاهش وزن می شوند و نیاز به بستری در بیمارستان پیدا می کنند.

اما گرسنگی طولانی که خود را با وجود کتون در خون و انزال نشان می دهد، که این حالت منعی برای مادر و جنین هر دو خطرناک است.

اما بدن به گونه ای تنظیم شده که همشا از کتونر (چسب) برای تغذیه سلول ها استفاده می کند و زمانی که تغذیه دچار نقیصه نا هفت ساعت گرسنگی با ذخیره موجود این نیاز را بر طرف می کند. اما پس از این زمان از منابع انرژی دیگر مثل پروتئین و چربی برای رفع نیازهای سلولی ها استفاده می شود.

کاتر مادر باردار، پروتئین نشی مهی از رشد و نمو جنین تازه متولدین در شرایط گرسنگی طولانی و مصرف پروتئین برای تعیین نیاز انرژی بدن، جنین با کمبود پروتئین مواجه می شود.



توجه

که قبل روز چهارم گریه شدنی اصلی به خصوص شیرخوارها -
عسل - سوز - خشکی - گردوغبار - تبات میوه - فرطان و اسهال هر چیز
نارو که آثار حیوان در آن مشاهده شود.

که روغن زیتون - انار - سیب - انجیر - فراوانی نبود

که ۴۰ سیب در ۴۰ روز یا سوره بوسله ۴۰ لکر یا سوره یاسین

که از ماه های چهارم به بعد ۴۰ روز بادام یا سوره انعام

که تا قبل از چهارم ماه و ۱۰ روز ۴۰ روز گندور خوراکی به
انار - یکت هستی

که غذاهای خشک ، عذاب - شانت - کاهو - شیر - انار

که غذاهای مناسبت: گندو حلوانی - حبسی - پز - لوبیا چیتی

که لوبیا چیتی پختی - گندم

که سه ماه اول - پروتئین - کتئوز - آهن - فسفر - انار - اسفنج

که مصرف لیمو یک بار در - میخانه مغسل

صدای آسان شدن زایمان خاتم ها

أصل من يؤمن بالله واليوم الآخر
والأحسان ويتبع الموعظ من الله
والأحسان ويتبع الموعظ من الله
والأحسان ويتبع الموعظ من الله
والأحسان ويتبع الموعظ من الله

سوره - انجیل

این آیه را سه روز است که هر روز
را سه روز است که هر روز
را سه روز است که هر روز
را سه روز است که هر روز
را سه روز است که هر روز

مستحورات غذایی ساده

روزانه ۱-۲ لیوان آب خنک - آب سیب

روزانه ۲-۴ لیوان شیر - ماست و ترخ

روزانه ۲-۴ لیوان آب مرکبات

صبح ناشتا نوک انگشت چاقوی کندو خوراکی آبیاب شده در آب

یک روز در میان یک انگشتان هستی پخته

سیرپخت و سیر تازه

کلمه - اسفنج - ترخ - جویانه گندم - جویانه ماش

روزانه یک عدد سوز

روزانه ۲-۴ عدد مغز بادام - گردو - فندق

ماده پروتئینی ، درجه اول - گوشت سفید ماهی - میگو - مرغ

درجه دوم - گوشت قرمز - گوسفند

یک هفته قبل از زایمان - چنانچه هر روز یک لیوان گل گاوزبان

دم کرده میل شود زایمان راحت تر خواهد بود



راههای معنوی دوران بارداری

در طب سنتی و اساس تعقیبات علمی ایجاب شده است
مصرف این چند سوره به شدت برای زن باردار مفید
است: سوره انشراح، ماست قرنی، قرنی، انشراح، یس،
زانشک، قرنی، سرکه و گشنیز مخصوصا روی یس، زعفران
و زرشک تا کینه بیشتری شده گنه جنسی ممکن است
موجب سقط شود البته خوردن مقدار کمی از اینها مفید
چند ماه زرشک روی بواج مشکلی ایجاد نمی کند



موقع زایمان

که سه بار سوره توحید بخواند و به حضرت زهرا عرضه کند
تا زایمان راحت باشد.

که حسن زایمان خود را بنا کند تاوانست انرا فریاد سوره
الاشراق و ناد علی بخواند

که بعد از زایمان اولین چیزی که می خورد روغن باد خرمی
باشد.