

تدبیر زنان حامله. شیرده و اطفال

گردآورنده و تنظیم کننده:

دکتر مریم قادری

تکوین جنین

اگر رحم زن و منی مرد مشکلی نداشته باشند معمولاً قابلیت تکوین جنین را دارند. به عبارتی اگر از سوءالمزاج و مشکلات داخلی و خارجی و علل بدنی و نفسانی که می‌تواند باعث سقط شوند خالی باشند جنین تشکیل می‌شود.

اما این دو باید در یک زمان واحد به محلی خاص برسند تا امکان آمیختن و یکی شدن آنها و بارداری باشد.

۱) زمانی که منی و تخمک با هم یکی می‌شوند و به رحم می‌رسند حالت بادکرده پیدا می‌کنند (منی دارای سه نیرو در خود است شامل؛ نیروی روان یا نفسانی، نیروی طبیعت و نیروی زیست یا حیوانی که این نیروها باید در جایی استقرار یابند تا اندامی که خمیرمایه‌اش از آن است را بسازند).

بعداً در قسمت مرکزی این ماده بادکرده جایی باز می‌شود که محلی مناسب برای جنین تشکیل می‌شود سپس در داخل این قسمت بادکرده ۴ نقطه ظاهر می‌شود؛ اولی در محل قلب، دومی در محل کبد، سومی در محل مغز و چهارمی در محل ناف. از ناف مانند حبیبی برآمده و نقاط دیگر را دربرمی‌گیرد تا حرارت غریزی و بقیه اعضا را محافظت کند. نقطه قلب در وسط است و روح حیوانی، نفسانی و طبیعی که به وسیله منی آمده است، در ابتدا در آن مستقر است. این نقطه مانند یک بذر عمل می‌کند که رشد کرده، دارای شاخ و برگ می‌شود، شاخه‌ای از آن به سمت راست رفته که مغز است و روح نفسانی به آن تعلق و اختصاص دارد و شاخه‌ای به سمت چپ رفته که کبد است و روح طبیعی مخصوص آن است و شاخه‌ای ناف را تشکیل می‌دهد. اولین اندامی که در جنین تشکیل می‌شود قلب است. چون هر عضوی برای تغذیه خود به گرمای سرشتی نیاز دارد و بدون آن هیچ غذایی ساخته نمی‌شود و هیچ کس نمی‌تواند زنده بماند. پس قبل از هر عضوی باید اندامی که حرارت سرشتی از آن برمی‌خیزد یعنی قلب خلق شود که غذادهنده اصلی و اساسی است و همه اندامها در بدن و از جمله کبد برای زندگی به قلب نیاز دارند. اگرچه کبد مرکز توزیع غذا در بدن است، اما خودش هم به غذا نیاز دارد و تا خودش سهمی از غذا دریافت نکند، نمی‌تواند غذای بقیه بدن را توزیع کند.

سؤال دیگری که مطرح می‌شود این است که؛ نیروی طرح‌ریز و شکل‌دهنده به جنین یعنی مایه منی غذا را از کجا دریافت می‌کند؟ در جواب باید گفت: مایه منی هنگام جدا شدن از منشاء اولیه خود مقداری حرارت غریزی و روان زندگی را به همراه دارد و تا زمانی که قلب شکل بگیرد و حرارت غریزی را تولید کند، از آن استفاده می‌شود.

پس حرارت غریزی مقدم بر کل حیات و ضروری برای حیات و زندگی است؛ یعنی حس و حرکت، مقدم بر تغذیه و خواب است. اتفاقات گفته شده حاصل از تحریک قوه مصوره موجود در منی است و در هفت روز به اتمام می‌رسد که آن را **احاله اول یا اولی** و **یا نطفه** گویند.

۲) در ادامه عملکرد قوه مصوره باعث متمایز شدن اجزاء می‌شود و علامت آن ظهور نقطه‌ای سرخ است یعنی ماده باد کرده علاوه بر قسمت‌های گفته شده قبلی، در داخل رحم به یک قسمت از رحم متصل می‌شود. در این ناحیه غشای سطحی رحم را سوراخ کرده و به داخل آن نفوذ می‌کند و از طریق آن مواد لازم جهت تغذیه خود را دریافت می‌کند. این قسمت زیربنای ناف جنین است و ناف از آن بوجود می‌آید که بعداً به کبد جنین مرتبط می‌شود. این را **احاله ثانیه یا دوم** گویند که ۴ روز ادامه می‌یابد. به عبارتی نمای کلی اعضاء ظاهر می‌شود (تا حالا ۱۱ روز).

۳) در مرحله بعد اعضاء که قبلاً حالت معلق و جدا از هم داشته‌اند، به هم مربوط شده و پایداری بیشتری می‌یابند و غشائی نازک سطح آنها را فرا می‌گیرد. این مرحله را **علقه یا احاله سوم یا ثالثه** گویند که ۶ روز به طول می‌انجامد (تا حالا ۱۷ روز). به این ترتیب قسمت‌های گفته شده در داخل غشائی شروع به رشد می‌کنند که در اطراف آنها قرار دارد و جهت دریافت مواد غذایی با رحم در ارتباط است. این غشاء در ابتدا نازک است و جنین هم کوچک که نیاز به غذای کمی دارد. اما با بزرگ‌تر شدن جنین و ضخیم‌تر شدن غشاء، جنین نیاز به غذای بیشتری دارد و چون غشاء ضخیم‌تر شده، نمی‌تواند به جنین غذای کافی برساند. بنابراین جنین از طریق سوراخ‌های ریز غشاء که همان دهانه رگ‌هاست، از رحم غذا دریافت می‌کند و حتی بعدتر این غشاء به چندین غشاء تبدیل خواهد شد.

۴) مرحله بعد جنین مانند یک تکه گوشت منعقد می‌شود و بعضی اجزاء از هم متمایز می‌شود و مستعد قبول صورت حیوانی و فیوضات روح حیوانی می‌شود. این مرحله ۱۲ روز طول می‌کشد

و آن را **احاله اربعه یا چهارم یا مرحله مضغه** گویند. تا این زمان ۲۹ روز گذشته است.

۵) مرحله بعد مشخص‌کننده جنس جنین است و اعضاء مشخص‌کننده آن ظاهر می‌شود. این مرحله ۳ روز است و **احاله خامسه یا پنجم** نامیده می‌شود. (۳۲ روز)

۶) در مرحله بعد تمام اعضاء اصلی از مفرد و مرکب در جای خود قرار گرفته و اعصاب و عروق تشکیل می‌شود. غشاهای لازم بر روی عضلات مختلف قرار گرفته‌اند، عضلات شکل گرفته‌اند، تمام عروق و مفاصل و مجاری ظاهر شده، سر از گردن و دست‌ها و پاها جدا و متمایز از یکدیگر هستند و بدن کامل است. این مرحله **احاله ششم یا سادسه** است و در ۵ روز به اتمام می‌رسد. (۳۷ روز)

سپس روح به امر خداوند تبارک و تعالی در آن دمیده می‌شود؛ **فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ**. در سوره مؤمنون آیه ۲ آمده است: و پوشیده‌نماند که این حالات در ذکور پیشتر از اناث حاصل می‌گردد.

مثلاً خلقت پسر در ۳۰ روز و نهایت تا ۴۰ روز (با یک یا دو روز کمتر و بیشتر) و خلقت دختر در ۴۰ تا ۵۰ روز (با یک تا دو روز کمتر و بیشتر) کامل می‌شود و این مدت تقریبی و در اکثر موارد است چون گاه ندرتاً ممکن است کمی کمتر یا بیشتر از مدت‌های گفته شده باشد.

تغذیه و دفع فضولات جنین

همانطور که گفته شد، نقطه چهارم یعنی همان نقطه حبابی که محیط بر سه نقطه دیگر است، موضع ناف جنین است که چیزی شبیه روده از آن شروع به رشد کده، از یک سو به ناف و از سوی دیگر به رحم مادر متصل است. این قسمت مانند ریشه گیاهان عمل می‌کند؛ هم باعث استحکام جنین در رحم مادر بوده و هم جذب و دفع مواد را به عهده می‌گیرد.

زمانی که این نقطه از یک سو به ناف و از سوی دیگر به رحم مادر متصل می‌شود، خون حیض قطع می‌شود. بخش لطیف این خون غذای جنین و صرف ساخت شیر در پستان‌ها می‌شود و باقیمانده آن غشائی را می‌سازد که مشیمه (جفت) نامیده می‌شود و به رحم متصل است.

با گذشت زمان طول بند ناف بیشتر می‌شود که امکان حرکت آزادانه را به جنین داده و از طرفی چون عمل هضم و نضج غذای جنین در آن اتفاق می‌افتد، با طولانی‌تر شدن آن این عمل بهتر و کامل‌تر می‌شود و سپس مواد غذایی به کبد جنین رفته تا بین اعضاء مختلف بدن تقسیم شود.

غشاهای اطراف جنین

سه غشاء جنین را احاطه می‌کنند؛

(۱) خارجی‌ترین آنها را **مشیمه** یا **بچه‌دان** یا **جفت** گویند که خود دولایه است و در بین این

دو لایه رگ‌هائی از جنس ورید و شریان هستند که از عروق مادری منشعب شده و به بدن جنین وارد می‌شوند.

این غشاء از یک طرف به رحم مادر متصل می‌شود تا مواد غذایی را از آن جذب کند، سپس از مرکز مشیمه بصورت بند ناف به سمت بدن جنین کشیده شده است و به ناف جنین وارد می‌شود تا مواد غذائی را به جنین برساند.

(۲) غشاء دوم را **قلامس** گویند و شبیه به ظرفی است که ادرار جنین به آن می‌ریزد. چون ادرار

جنین پس از اینکه وارد مثانه شد، به ناف جنین و از ناف به این غشاء وارد می‌شود و در آن جمع می‌شود. زیرا اگر ادرار به رحم و یا بدن جنین برسد باعث آسیب به آنها می‌شود.

چون غذای جنین رقیق و شدیداً لطیف است، فضولات زیادی از آن بر جای نمی‌ماند تا تبدیل به مدفوع شود تا نیاز به راهی مجزا برای دفع داشته باشد و مواد دفعی تماماً به وسیله عرق و ادرار خارج می‌شوند.

(۳) غشاء سوم را **انفیس** می‌نامند و شبیه به کیسه‌ای برای ریختن عرق جنین است. مقداری از

فضولات جنین به وسیله عرق دفع می‌شود، این غشاء چون اطراف بدن جنین قرار دارد، از بقیه غشاها نرم‌تر است تا باعث آزار و اذیت جنین نشود. مسئله دیگر اینکه مقدار کمی از فضولات در بدن جنین باقی می‌ماند و پس از تولد بسته به وضعیت بدنی جنین می‌تواند بصورت‌های مختلف در پوست خود را نشان دهد؛ مثل خارش بدن، بثورات، دمل و مشکلات پوستی دیگر و به این طریق بدن بعد از تولد پاک‌سازی می‌شود.

فایده ریختن رطوبات اضافی و عرق جنین در این غشاء این است که وزن جنین خیلی زیاد نباشد تا در زمان بارداری و پس از آن در موقع تولد باعث اذیت مادر و جنین شود. از طرفی در زمان تولد،

این غشاء پاره شده و محتویات آن باعث سهولت خروج جنین می‌شود چون ماندن عرق جنین در این غشاء باعث لزج شدن آن می‌شود.

خون حیض زمان بارداری

به دو قسمت تقسیم می‌شود؛

قسم اول:

بخش اول که جزء لطیف آن است به رحم رفته و صرف تغذیه جنین می‌شود و بخش دوم آن و به عبارتی باقیمانده خون که شامل فضولات و پس‌مانده آن است، قسمتی صرف تولید غشاها و ارتباطات رحم و جنین شده و بقیه آن در رحم می‌ماند. بخشی از آن در زمان تولد جهت سهولت زایمان همراه نوزاد خارج شده و باقیمانده آن در دوران نفاس (بعد از زایمان) دفع می‌شود. اما اگر مقداری از این خون در رحم باقی بماند، باعث بیماری‌های رحمی می‌شود و علت اکثر بیماری‌های رحم از باقی ماندن این خون در رحم است.

قسم دوم:

به سمت پستان رفته و با تغییراتی که در آن بروز می‌کند، به شیر تبدیل می‌شود تا برای تغذیه نوزاد پس از تولد استفاده شود.

علت پسر و دختر بودن جنین

اگر منی گرم و خشک و به عبارتی غلیظ باشد جنین پسر می‌شود. اینچنین منی از سمت راست بدن مرد آمده و به سمت راست رحم زن وارد می‌شود.

اما اگر منی رقیق و کم‌مایه باشد، جنین دختر می‌شود. در این حالت منی از سمت چپ بدن مرد آمده و به سمت چپ رحم زن وارد می‌شود.

حالات دیگری هم وجود دارد؛ مثلاً اگر منی از سمت چپ بدن مرد آمده باشد و به سمت راست رحم زن وارد شود، جنین دختری می‌شود که رفتار و مزاج مردانه دارد. علت این است؛ چون سمت راست رحم به واسطه نزدیکی به کبد گرم‌تر است، این گرمی بر روی جنین اثر می‌کند.

حالت چهارم زمانی است که منی از سمت راست بدن مرد آمده باشد و در سمت چپ رحم مادر جای گیرد. در این حالت جنین حالت خنثی پیدا می‌کند که علت نزدیکی طحال به رحم در سمت چپ و سردی طحال است.

بطور کلی اینگونه می‌توان گفت که چون سمت راست رحم به واسطه نزدیکی به کبد گرم‌تر است، رشد و تکوین جنین پسر در سمت راست رحم مادر بوده و حرکت او هم ابتدا در همین سمت ظاهر می‌شود و جنین دختر چون سردتر از جنین پسر است، رشد و تکوین وی در سمت چپ که نزدیک طحال است صورت گرفته و اول بار حرکت وی در این سمت احساس می‌شود.

تعیین جنسیت جنین

از روی ظاهر مادر می‌توان به جنسیت جنین پی برد؛

اگر نوزاد پسر باشد:

- رنگ و روی زن نیکو است.
- حرکات وی سبک، سریع و راحت است.
- پستان راست کمی بزرگ‌تر از پستان سمت چپ است.
- نبض دست راست قوی‌تر، بلندتر، متواترتر و سریع‌تر است.
- اشتها خوب است.
- بارداری اثرات کمتری در بدن او دارد.
- در سمت راست شکم احساس سنگینی دارد.
- شیر ابتدا به پستان راست رسیده و از آن تراوش می‌کند.
- سر پستان راست بزرگ‌تر و متمایل به سرخی دارد (در نوزاد دختر به سیاهی متمایل است).
- اگر شیر تراوش شده را روی آئینه بریزند و در آفتاب نگاه کنند، می‌درخشد و به راحتی فرو می‌ریزد و اگر آن را در آب بدوشند، شیر شناور می‌ماند (در جنین دختر شیر به زیر آب فرو می‌رود).
- شروع حرکت جنین زودتر است (در پایان سه ماهگی در حالیکه در جنین دختر در پایان ۴ ماهگی شروع به جنبش دارد).
- خون مادر گرم‌تر است (در مقایسه با زنی که جنین دختر در شکم دارد).

- اگر در اولین روز بعد از قاعدگی تا ۵ روز نطفه بسته شود جنین مذکر است. از روز ششم تا هشتم جنین دختر می‌شود. از روز نهم تا پانزدهم بعد از اتمام قاعدگی مجدداً احتمال پسر شدن جنین بیشتر می‌شود و بعد از این زمان، اگر نطفه منعقد شود، احتمال مخنث شدن جنین زیاد است.

کدام زن احتمالاً پسرزا است؟

- رنگ و روی و بیماری معتدل و طبیعی است.
- خون حیض پرمایه و غلیظ است.
- زودتر از بقیه دختران بلوغ جنسی داشته است.
- دهانهٔ حم درست در مقابل فرج قرار دارد.
- مزاج او طبیعی کار می‌کند یعنی نه دائماً اسهال است و نه یبوست دارد.
- رنگ عنیب چشم‌ها تیره است.
- خوش اخلاق و خوش برخورد است.
- حرارت رحم زیاد و رطوبت آن کم است.
- کسانی که سیکل جنسی کوتاه‌تر دارند، احتمال پسر دار شدن آنها بیشتر است.

کدام مرد احتمالاً پسر خواهد داشت؟

- ۱- مرد گرم مزاج.
- ۲- کسی که خواب جنسی زیاد می‌بیند.
- ۳- اگر منی پرمایه و غلیظ باشد.
- ۴- توان جنسی به همراه میل جنسی بالا داشته باشد.
- ۵- بدنی قدرتمند و اندامی متوسط دارد.
- ۶- بیضه‌ها از حالت طبیعی بزرگ‌تر است.
- ۷- احتمالاً بلوغ جنسی زودرس داشته و موهای ناحیه زهار فراوان است.

اگر نوزاد پسر می‌خواهید:

- ۱) با گرم کردن مزاج پدر و مادر به وسیله:
 - استفاده دائمی از عطرها گرم
 - خوردن غذاهای گرم و نیروبخش مثلث هلیله، ادویه، شکر و براده فولاد به همراه هم، زعفران.
 - استفاده از بخورهای گرم.
- ۲) در زن استفاده از حقه‌های گرمی‌بخش و داروهای گرم مالیدنی علاوه بر منی اگر تخمک هم پرمایه و نیرومند و گرم باشد در تکوین جنین نر کمک می‌کند ولی منی باید از تخمک نیرومندتر باشد تا جنین نر تکوین شود.
- ۳) مدتی قبل از جماع دوری کنند اما نباید فاصله زمانی خیلی زیاد شود که اثر عکس داشته باشد.
- ۴) زن و شوهر آب ننوشند و اگر تشنه شدند کم‌کم و در حد کم آب بنوشند.
- ۵) در مرحله بعد مرد منی خود را آزمایش کند، اگر آبکی و کم‌مایه بود هنوز زود است و باید دستورات را ادامه دهد. اما اگر پرمایه و غلیظ بود، چند روزی صبر کرده، دستورات تقویتی را ادامه دهد تا منی نیرومندتر شده و جمع شود سپس اقدام کند.
- ۶) اتاق خواب را خوشبو کرده و از زیباترین و بهترین رختخواب خود استفاده کرده و در نهایت شادی و خوشحالی باشند.
- ۷) در آن زمان هر دو در خیال خود مردی قهرمان، خوش اخلاق و خوش قیافه را مجسم کنند.
- ۸) در مناطق سردسیر و هوای سرد و هنگامی که باد شمال می‌وزد، نطفه مرد تسلط بیشتری دارد چون در هوای سرد حرارت غریزی به سمت داخل متمایل می‌شود. نطفه گرم‌تر از حالت معمول شده و تسلط بیشتری بر تخمک پیدا می‌کند. البته حالت عکس آن هم صادق است.

جنین به چه کسی شبیه می‌شود؟

تئوری‌های مختلفی مطرح شده است که شامل موارد زیر است:

- ۱) اگر جنین در موقع اتصال به اطراف و کناره‌های رحم متصل شود بیشتر شبیه به مادر می‌شود.
- ۲) قدرت و توان منی و تخمک هر کدام بیشتر باشد، جنین به صاحب آن شبیه می‌شود.

۳) در هنگام نزدیکی پدر و مادر شخصی را که تمایل دارند جنین به وی شبیه شود در نظر خود مجسم کنند، باعث شباهت جنین به آن شخص می‌شود.

علت کوتاهی قامت جنین

تئوری‌های مختلفی مطرح است؛

- ۱) شاید مادهٔ طرح‌ریز که از جانب پدر آمده است، کمتر از مقدار لازم بوده است.
- ۲) در ابتدای تکوین، جنین غذای کافی دریافت نکرده است.
- ۳) ایراد در رحم است و سایز رحم کوچک‌تر از حالت طبیعی است. چون در این وضعیت اجازهٔ رشد کافی و مناسب را به جنین نمی‌دهد.

مدت بارداری

به طور کلی دو برابر زمان کامل شدن خلقت جنین، زمان ظهور حرکت او و سه برابر زمان حرکت وی زمان متولد شدن نوزاد است. یعنی اگر خلقت جنین در ۳۰ روز کامل شود، پس از ۶۰ روز شروع به حرکت و پس از ۱۸۰ روز متولد می‌شود که شش ماه تمام و حداقل مدت بارداری و تولد است. اگر کامل شدن خلقت در ۳۵ روز باشد، ظهور حرکت پس از ۷۰ روز و تولد پس از ۲۱۰ روز یعنی ۷ ماه کامل است. اگر در ۴۵ روز جنین کامل شود، پس از ۹۰ روز یعنی پایان سه ماهگی شروع به حرکت کرده و پس از ۲۷۰ روز یعنی ۹ ماه تمام متولد می‌شود. حداکثر مدت بارداری ۱۰ ماه و چند روز گفته شده که در این وضعیت تکامل جنین باید در ۵۰ روز اتفاق افتاده باشد.

چرا جنین هشت ماهه زنده نمی‌ماند؟

چون جنین ماه هفتم را به اتمام رساند، خلقت جنین کامل است و اگر متولد شود زنده می‌ماند. در این زمان جنین جهت خروج از رحم مادر سعی در قطع وابستگی‌ها و ارتباطات خود با رحم مادر می‌کند. پس ممکن است درد در پشت و پهلوهای مادر بروز کند که به همین علت است.

وضعیت جنین در رحم مادر به صورت سرپا نشسته در حالی که زانوها به شکم چسبیده و دست‌ها در پهلو قرار داشته اما پشت دست‌ها روی چشم است، سر کمی متمایل به جلو بوده و بند ناف از بین پاها آویزان و به مشیمه متصل است و سر در سمت بالا قرار دارد اما صورت جنین جهت حفاظت از وی به سمت پشت مادر قرار دارد.

در این زنان اگر جنین تمایل به خروج از رحم مادر داشته باشد، واژگون شده و سر در پایین و پاها در سمت بالای رحم قرار می‌گیرد تا جنین بتواند به راحتی از رحم خارج شود و آسیبی به جنین و مادر نرسد. اگر قدرت و توان و صحت مزاج جنین در آن حد نباشد که ارتباطات خود را با مادر قطع کند، نمی‌تواند متولد شود و در رحم باقی می‌ماند. اما به علت حرکت و فعالیت انجام شده کمی ضعیف می‌شود تا حدی که ممکن است در شکم مادر بمیرد. ولی اگر آسیب جدی نباشد، در شکم مادر باقی می‌ماند. در ماه هشتم اگر مجدداً سعی در خروج از رحم داشته باشد ضعف جدید بر ضعف قبلی اضافه می‌شود که می‌تواند باعث مرگ جنین شود. خواه جنین در رحم مانده باشد و یا متولد شده باشد. چون مدت زمانی که جهت قوت گرفتن جنین لازم است، چهل روز است. اما اگر در ماه هشتم سعی در خروج از رحم نکند، و تا ماه نهم باقی بماند، کم‌کم قدرت گرفته و در این ماه می‌تواند با قطع کامل ارتباطات خود با مادر سالم متولد شود.

علائم بارداری

- ۱- چشم‌ها حالت فرونشسته و گود داشته، پلک‌ها سست می‌شود و حالت فروهستگی پیدا می‌کند و سفیدی چشم‌ها آبی یا زرد می‌شود.
- ۲- رنگ رخساره تیره می‌شود و گاه لک می‌آورد (اگر جنین دختر باشد).
- ۳- معمولاً بعد از یک تا دو ماه از شروع بارداری زن متمایل به بعضی مواد خاص می‌شود. گاه ممکن است تمایل به خوردن مواد غیرخوراکی داشته باشد.
- ۴- گاه دچار افسردگی، تنبلی، سنگینی، تهوع و استفراغ، سردرد و سرگیجه و طپش قلب می‌شود.
- ۵- در اوایل بارداری رنگ ادرار زرد متمایل به کبود و تیره است و حالت ابری دارد. اما در مراحل انتهایی بارداری ادرار میل به سرخی دارد.
- ۶- میل جنسی زن کمتر شده و در موقع نزدیکی احساس ناراحتی در فرج دارد.
- ۷- اگر زن ۱۲ ساعت غذا نخورد تا هر بوئی که در دهان است از بین برود، سپس در واژن عود و یا هر چوب خوش‌بوی دیگری دود داده شود و یا یک قطعه پیاز خام و یا سیر در واژن قرار داده

شود، اگر بعد از مدتی هیچ بوئی در مشام زن نباشد، یعنی باردار است و علت انسداد بین رحم و دستگاه گوارش به واسطه جنین است.

بهداشت بارداری

- ۱) پرهیز از یبوست با خوردن سوپ ساده به همراه روغن زیتون و اگر کارساز نبود استفاده از شیرخشت.
- ۲) ورزش در حد متعادل که بهترین ورزشها پیاده روی می باشد. اما سعی شود افراط نشود چون باعث تجمع مواد زائد در بدن شده و احتمال سقط را افزایش می دهد.
- ۳) حمام کردن زیاد خوب نیست و در ضمن نباید زیاد در حمام ماند و حتی آنقدر که بعضی حمام را بر زن باردار حرام کرده اند. مگر در نزدیکی زایمان که سبب تسهیل زایمان می شود (دقیقاً به همین علت منع شده است چون احتمال سقط را بالا می برد).
- ۴) اجتناب از حرکات شدید مثل رقصیدن و پریدن از ارتفاع و دویدن.
- ۵) ممانعت از اینکه در معرض ضربات قرار گیرند.
- ۶) اجتناب از جماع چون باعث حرکت رحم به سمت پائین است احتمال سقط را در بعضی از زنان افزایش می دهد.
- ۷) پرخوری نکند و از گرسنگی مفرط هم پرهیز کند.
- ۸) از عصبانیت و ناراحتی و اضطراب و حتی شادی شدید دوری کند خصوصاً در ۱/۵ ماه اول بارداری و در اواخر از ماه هشتم به بعد منع شدید دارد.
- ۹) شکم خود را با یک پارچه نرم پشمی ببندد.
- ۱۰) خوردن غذاهای تند، تلخ، شدیداً گرم و شدیداً سرد مضر است.
- ۱۱) از خوردن موادی که احتمال خونریزی را افزایش و یا باعث سقط جنین می شوند دوری کند. مثل کنجد - سیاهدانه - اسفند
- ۱۲) اما خوردن مویز - به شیرین - گلابی - سیب ملس و انار ملس مفید است.
- ۱۳) اجتناب از فصد، حجامت، اسهال، استفراغ واجب است مگر در ضرورت شدید و در این زمان هم نباید مبالغه کرد مثلاً اگر نیاز به مسهل باشد از مسهل قوی نباید استفاده کرد بلکه در حد نیاز استفاده از ملین کافی است.

موارد بالا اگر نیاز باشد در فاصله قبل از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم منع شدیدتری دارند خصوصاً ماه اول و باز ۲۰ روز اول و مهم‌تر از آن هفته اول و باز سه روز اول انعقاد نطفه است.

۱۴) اجتناب از بوهای قوی، اصوات با صدای بلند حتی اگر موسیقی باشد.

۱۵) اجتناب از مصرف سرکه در دوران بارداری مگر در مقدار خیلی کم.

۱۶) دوری کردن از برداشتن اشیاء سنگین.

علت منع فصد

چون دفع خون در عمل فصد به همراه تحلیل روح است، بنابراین باعث ضعف اعضاء رئیسه است و به دنبال آن باعث ضعیف شدن کل بدن و در ادامه باعث ضعف و تحریک جنین می‌شود خصوصاً اگر فصد در زمانی که اتصال جنین به رحم محکم نیست انجام شود (۳ ماهه اول و سه ماهه آخر بارداری).

در ابتدای بارداری به علت خامی و ضعف جنین و در انتهای بارداری به علت اینکه جنین تقریباً رسیده است، تعلق و اتصال او به رحم سست و ضعیف است و با کوچک‌ترین حرکت احتمال سقط است (مثل جنین و رحم مثل درخت و شکوفه و میوه است. در ابتدا اتصال شکوفه به درخت سست است و با کوچک‌ترین نسیمی از درخت جدا می‌شود و به میوه تبدیل می‌شود ولی میوه نارس است. این اتصال آنقدر محکم می‌شود که گاه در موقع جدا کردن میوه علاوه بر اینکه انرژی زیادی لازم است، شاخه به همراه میوه از درخت جدا می‌شود. اما بعد از اینکه میوه رسید، مجدداً با کوچک‌ترین نسیمی ممکن است از شاخه جدا شود).

به همین ترتیب چون اتصال جنین در ابتدای بارداری به رحم شدید نیست اگر به علل خاص جنین سقط شود، مشکل زیادی برای مادر پیش نمی‌آید و تأثیر زیادی بر روی سلامتی مادر ندارد. اما در اواسط بارداری به علت محکم بودن اتصالات بین جنین و رحم اگر جنین سقط شود آسیب وارد بر سلامتی مادر شدید است. احتمال آسیب در سقط اواخر بارداری نسبت به اوایل بارداری بیشتر اما نسبت به اواسط بارداری کمتر است.

اگر مادر شدیداً به فصد نیاز دارد و احتمال خطر بزرگی برای وی می‌رود چون حفظ جان مادر از جنین مهم‌تر است، فصد انجام می‌شود اما خون زیادی از مادر گرفته نمی‌شود تا ضعف نکند و فقط در حدی از وی خون‌گیری می‌شود که از شدت مرض کاسته شود اما اگر ضرورت شدید نباشد از روش‌های دیگر جهت اصلاح خون استفاده می‌شود.

کم خطرترین زمان برای انجام فصد مادر از ماه چهارم تا قبل از ماه هفتم است که اتصال جنین به رحم محکم است چون در این زمان احتمال سقط جنین کمتر است.
اگر هدف از فصد درمان مشکلات جنین باشد و ناچار به انجام فصد باشیم در ماه چهارم و پنجم بهترین زمان انجام فصد می‌باشد.

علت منع حجامت

چون در انجام حجامت خون متوجه ظاهر و پوست می‌شود و در بارداری خون باید بیشتر متوجه جنین در رحم باشد تا جنین تغذیهٔ بهتری داشته باشد انجام نمی‌شود خصوصاً اگر حجامت باعث ضعف و بی‌حالی مادر شود. زیرا ضعف و بی‌حالی برای مادر حامله مضر بوده و احتمال سقط را افزایش می‌دهد خصوصاً اگر با حجامت خون زیادی از مادر گرفته شود که در این حالت ضرر آن مشابه فصد است. اما اگر احتیاج شدید به انجام حجامت است فقط در جهت رفع حاجت و بصورت سبک انجام می‌شود.

اگر با حجامت گرم نیاز به حجامت تر نباشد حجامت گرم انجام می‌شود که ضرر آن کمتر است و حتی اگر می‌توان از زالو به جای حجامت گرم استفاده کرد، استفاده از زالو کم‌عارضه‌تر می‌باشد.
اما بعضی صاحب نظران از پایان ماه چهارم بارداری در تمام زنان باردار که قوای بدنی مناسب داشته و مشکل خاصی ندارند یک حجامت سبک را مفید دانسته‌اند.

علت منع مسهل

چون رحم در مجاورت دستگاه گوارش است و در استفاده از مسهلات تغییراتی که در دستگاه گوارش اتفاق می‌افتد باعث افزایش حرکات و انقباضات آن می‌شود، این تغییرات به اعضاء مجاور دستگاه گوارش مثل رحم هم منتقل می‌شود. خصوصاً زمانی که از داروهای مسهل قوی استفاده شود احتمال آسیب بیشتر بوده و حتی احتمال سقط جنین می‌رود.

اگر شدیداً نیاز به استفاده از مسهل است چون همانطور که می‌دانیم دفع در زن باردار نباید با مشکل مواجه شود، از داروهای ملین ضعیف استفاده می‌شود. اما در استفاده از داروهای ملین ضعیف هم نباید زیاده‌روی کرد که باعث ضعف شود و یا فرد نسبت به آن عادت پیدا کند.

علت منع استفراغ

چون استفراغ محرک قوی کل بدن است و خصوصاً به علت نزدیکی دستگاه گوارش با رحم، احتمال سقط در زمان استفراغ شدید وجود دارد. اگر استفراغ خودبخود باشد و بدون ناراحتی و اذیت مادر انجام شود، نباید مانع آن شد حتی اگر حالت تهوع وجود دارد که باعث آزار و اذیت زن باردار است. می‌توان با استفاده از داروهای ضعیف استفراغ را بصورت ملایم تحریک کرد تا مواد نامناسب موجود در معده تخلیه شود. اما نباید در استفاده از آنها افراط کرد و یا از داروهای قوی استفاده کرد چون احتمال ضرر و حتی سقط جنین وجود دارد. به منظور پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ باید از درهم خوردن غذاها و پرخوری اجتناب کرد.

علت منع جماع

چون در زمان نزدیکی حرکات رحم به سمت پایین است و دهانه رحم تحریک می‌شود، احتمال تأثیر بر جنین است. نزدیکی خصوصاً در اوائل و اواخر بارداری توصیه نمی‌شود.

مشکلات دوران بارداری

- (۱) بی‌اشتهائی، تهوع
 - از خوردن غذاهای چرب و بسیار شیرین اجتناب کند.
 - پیاده‌روی آرام داشته باشد.
 - اگر بی‌اشتهائی شدید است سعی در تخلیه معده و پاک‌سازی آن داشته باشد که از گل انگبین جهت تخلیه معده می‌توان استفاده کرد و پس از آن از ترکیباتی مثل رب غوره و شربت غوره با عسل می‌توان استفاده کرد.
 - داروهای تقویت‌کننده اشتها مثل بذر کرفس استفاده کند.
- (۲) درد و ورم معده
 - زیره را ۴ ساعت در سرکه خیس کرده سپس آن را بو داده با مقدار برابر از کندر و مرزه مخلوط کرده و هر بار مقدار خیلی کمی از آن میل کند.
- (۳) طپش قلب

- اکثر موارد علت آن خلط مزاحمی است که در دهانهٔ معده وجود دارد که باعث می‌شود بعد از غذا مادر دچار طپش قلب شود.

- ورزش سبک

- جرعه جرعه آب گرم بنوشد. اگر کمی گل گاوزبان و دارچین در آن جوشانده شده باشند اثر بهتری دارد.

۴) ورم پاها

این عارضه خصوصاً زمانی که جنین دختر است بروز می‌کند. اگر ورم پاها خفیف است نیاز به درمان ندارد چون پس از زایمان خودبخود بهبود می‌یابد. اما اگر شدید است آن را درمان می‌کنیم.

- ضماد برگ کلم پخته

- مالیدن روغن گل بصورت موضعی

- مالیدن سرکه و یا سرکه و نمک بصورت موضعی

- مخلوطی از نی کوبیده و سرکه را بر موضع گذارند

- مخلوطی از شوید کوبیده شده و سرکه بصورت موضعی مفید است

۵) درد پشت، کمر، پهلو و شکم و...

اگر در ابتدای بارداری درد در قسمت‌های مختلف بدن عارض شود نیاز به معالجه با روش‌های مختلف مثل فشار، ماساژ، مالیدن موضعی داروها ندارد. خصوصاً استفاده از داروها در ناحیهٔ کمر و زیر شکم می‌تواند باعث عدم انعقاد نطفه شده و گاه اگر نطفه منعقد شده باشد می‌تواند باعث سقط شود. زمانی که نطفه منعقد شده خصوصاً باید از مصرف داروهای شدیداً سرد و شدیداً گرم اجتناب کرد و حرکات شدید انجام نداد.

۶) خونریزی در بارداری

در هر زمان از بارداری که دچار خونریزی شود خصوصاً اگر به همراه ضعف باشد باید سریعاً در جهت درمان آن اقدام کرد.

- عدس، گلنار، پوست انار، مازو و بلوط را در آب جوشانده و آبن کنند (در آن بنشینند)

- مازو، گلنار، پوست انار، انجیر خشک را با کمی سرکه مخلوط کرده و به ناحیهٔ عانه تلی کنند

۷) ضایعات پوستی و مخاطی (در ناحیهٔ فرج)

ضایعات می‌تواند به همراه خارش باشد و یا خارش نداشته باشد. این ضایعات می‌تواند داخل و یا خارج فرج باشد.

- گل سرشوی را با لعاب گل ختمی مخلوط کرده و بر ظاهر فرج طلی کنند
- با آب برگ کاسنی و یا آب هندوانه آبن کنند

سقط

علائم زودهنگام در سقط

- ۱) پستان که رشد کرده و حجیم‌تر از قبل شده بود شروع به کاهش سایز می‌کند. اگر این عمل یکطرفه اتفاق بیفتد دلیل بر بارداری دوقلو است که احتمال سقط یکطرفه در آن است (سقط در سمتی که پستان شروع به کاهش رشد دارد).
- ۲) اگر پستان زن باردار شروع به تراوش زیاد و پیاپی شیر کند آژیر خطر است یعنی جنین ناتوان شده و در معرض سقط است.
- ۳) تب و لرز زن باردار، خستگی و گرفتگی شدید و درد رحم از علائم ضعف جنین و احتمال سقط در آینده نزدیک است.

علل سقط

۱- عوامل خارجی

- استفاده از مواد شدیداً سرد و یا گرم، مسهلات قوی و یا مدرات قوی و یا موادی که اتصال جنین به رحم را کاهش می‌دهند و به عبارتی محرک سقط هستند مثل سیاهدانه
- حرکات شدید بدنی مثل رقصیدن، پریدن از ارتفاع و یا پریدن شدید خصوصاً به سمت عقب، استفراغ شدید، ضربه به شکم و یا ضربات کلی و شدید به بدن، عطسه و سرفه شدید، آواز بلند، بلند کردن جسم سنگین
- سردی و یا گرمی شدید هوا
- حمام کردن طولانی
- ویاار داشتن و به دنبال آن عدم مصرف مواد غذایی و یا مصرف کردن مواد غذایی نامناسب

۲- آلام نفسانی

- غضب شدید
- ترس ناگهانی
- اندوه بزرگ

- شادی زیاد و ناگهانی

۳- آلام بدنی و بیماری‌های مادر

- اسهال‌های شدید

- استفراغ شدید

- فصد کردن

- پرخوری شدید

- نزدیکی کردن زیاد خصوصاً بعد از ماه هفتم

۴- مشکلات جنین

- مرگ جنین

- ضعف و بیماری جنین

۵- بیماری‌های رحم

- باز شدن دهانه رحم

- کاهش انقباض و سفتی رحم

- سوءالمزاج به علت حرارت و یا سردی زیادی آن

- بیماری‌های رحم (سرطان، عفونت و...)

سقط مکرر

اکثراً سقط در ماه دوم و سوم به علت باد و یا رطوبت زیاد رحم است. اما گاه می‌تواند به علت سوءالمزاج گرم و یا سرد رحم باشد.

اگر سقط مکرر اتفاق بیفتد، رحم دیگر توانائی نگهداشتن جنین را ندارد و استعداد نگهداری جنین از او گرفته می‌شود (مثل رحم در این وضعیت مثل درختی است که مکرراً و از یک محل یکی از شاخه‌های آن بریده شود. اگر یک شاخه درخت را مکرراً و به محض رویش قطع کنند، این شاخه توان رویش را کم‌کم از دست می‌دهد و نمی‌تواند رشد کند. رحم هم این حالت را دارد. اگر چند بار جنین سقط شود، رحم توانائی نگهداری جنین را از دست می‌دهد و نمی‌تواند آن را نگهداری کند.

علائم مرگ جنین در رحم

اگر جنین در شکم مرده باشد علائم زیر را خواهیم داشت:

- مثل اینکه جسمی سنگین از سوئی به سوی دیگر برود. این حالت در موقع به پهلو خوابیدن و جابجا شدن احساس می‌شود
- ناف که قبلاً در لمس گرم بود سرد می‌شود
- پستان‌ها که قبلاً در لمس گرم و سفت بودند سرد و شل می‌شوند
- ترشح خونابه چرک‌آلود از رحم خواهیم داشت.

زایمان

در ماه نهم بارداری

- زن باردار اگر یبوست دارد هر روز کمی روغن بادام شیرین صبح ناشتا بخورد
- از خوردن مواد ترش، قابض و غلیظ پرهیز کند
- چون زایمان نزدیک شد؛ استحمام مفید است. اما زیاد در حمام نماند و حمام گرم نباشد چون بدن سست و ناتوان می‌شود و بعد از آن روغن شوید، بابونه و کنجد بر شکم و پشت او بمالند و حلوای چرب با روغن بادام میل کند تا زایمان را تسهیل کند. خصوصاً اگر زایمان قبلی سخت بوده است و یا اقوام درجه اول زایمان سختی دارند
- نزدیک زایمان بوهای خوش استشمام کند
- مرهم‌های کم‌مایه و سستی‌بخش و لعاب‌های سستی‌بخش مثل بذر کتان در مهبل استفاده کند
- نوشیدن شیر هر روز در حدی که تمایل دارد
- چربی‌هایی مثل پیه مرغ و غاز را بصورت ولرم مایل به گرم به ناحیه باسن ریخته و اگر مهبل خشک است از آنها هم در این قسمت استفاده کند
- هر گاه زایمان نزدیک بود و زمان آن رسید، غذای کم‌حجم اما مغزی مثل آب گوشت بدون گوشت آن و تخم‌مرغ میل کند یک ساعت بنشیند پاها را دراز کند سپس یک ساعت به پشت بخوابد و بعد ناگهان بلند شده و از پله بالا رفته و بعد پایین بیاید و با صدای بلند آواز بخواند
- اگر زایمان خیلی سخت بوده و یا اقوام درجه اول زایمان سختی دارند نکات زیر را در ماه آخر رعایت کند:

(۱) صبح ناشتا لعاب به‌دانه و یا بذر کتان بخورد

- ۲) صبح ناشتا در روزی که درد زایمان شروع شده، آب شنبلیله میل شود
- ۳) در غذاهایش سبزی‌های ملین، شوربای ساده، گوشت حیوان چاق و چرب میل کرده و بطور کلی از غذاهائی که خشک هستند و باعث یبوست می‌شوند اجتناب کند
- ۴) دود مُشک و چیزهای خوشبو به مهبل بدهد

علائم آسان زائی و سخت زائی

اگر روزهای قبل از وضع حمل درد در قسمت جلو شکم و زیر شکم احساس شود علامت آسان زائی و اگر درد در سمت عقب و کمر باشد علامت سختی زایمان است.

■ نکته:

یکی از علل اشکال در زایمان استفاده از عطر به وسیلهٔ مادر در موقع زایمان است. چون استفاده از عطر باعث حرکت رحم به سمت بالای بدن و به طرف عطر است. در حالیکه در موقع زایمان رحم باید به طرف پایین حرکت کند. پس در موقع زایمان زن نباید از عطر استفاده کند مگر زمانی که از شدت درد از حال برود (جهت نجات جان مادر در این حالت هیچ چیز بهتر از عطر نیست).

بهداشت بعد از زایمان

دوران بعد از تولد نوزاد را دوران نفاس گویند. که در نوزاد پسر ۲۵ روز و نوزاد دختر ۳۵ روز است. به محض بدنیا آمدن نوزاد مادر باید خود را بپوشاند تا سرما نخورد، خوب غذا بخورد اما غذای پرمایه و دیرهضم میل نکند چون بعد از تولد کبد شدیداً گرم است. غذای پرمایه این گرما را بیشتر کرده و بیم تشنگی زیاد و بی‌اشتهائی است.

در دوران بعد از زایمان برای مادر ممکن است مشکلات متعددی ایجاد شود مثل خونریزی بیش از حد، بند آمدن خون نفاس، تب نفاس، ورم شکم و درد رحم.

۱) خونریزی زیاد در دوران نفاس

- پارچه‌ای را در سرکه خیس کرده، بر شکمش گذارند

- داروهای بندآورندهٔ خون بصورت داخلی بردارد مثل گلنار، کهربا، گل محمدی

۲) بند آمدن خون نفاس

اگر بعد از زایمان و یا سقط بیم خونریزی کمتر از حالت طبیعی و یا بند آمدن خون باشد، باید

سعی در ایجاد خونریزی کرد چون احتباس خون می‌تواند باعث ورم در ناحیهٔ رحم باشد.

- عطسه کردن در این حالت مفید است (عطسه‌آور)

- رساندن دود بعضی از مواد به مهبل مفید است مثل اسفند، خردل، مُرّ مکی و اگر پاسخ نداد
- جوشاندهٔ بذر کتان بصورت داخلی استفاده شود
- فصد صافن ممکن است خون را به جریان اندازد و اگر با فصد خون به جریان نیفتاد حداقل از بروز ورم در ناحیهٔ رحم پیشگیری می‌کند
- خوردن مخلوطی از خرما و شنبلیله مفید است
- سرکه انگبین
- انار شیرین و آب جو
- ۳) تب بعد از زایمان
- اکثراً علت بند آمدن خون و یا عفونت است
- اگر عفونت است درمان عفونت مثل مصرف سیاهدانه و روغن سیاهدانه
- اگر علت بند آمدن خون باشد
- ۱- انار شیرین - آب جو
- ۲- فصد صافن
- ۳- سرکه انگبین
- ۴) ورم کردن شکم
- مرزه، مصطکی به مقدار مساوی مخلوط و همراه غذا میل شود
- خوردن سیاهدانه هم مفید است
- ۵) درد رحم
- نشستن در آب ولرم
- شکم و زیر شکم و مهبل را با روغن بنفشه ولرم چرب کنند

بند ناف

بندناف را که از یک سوی به مشیمه متصل است به آرامی به طرف مشیمه مالش داده تا هر چه از اخلاط مختلف و مواد دیگر در آن است بطرف مشیمه رفته و از طریق آن دفع شود. زیرا اگر خلط و مواد بخوبی خارج نشود، احتمال دارد که به بیضه، مثانه، معده و رحم ریخته و باعث بیماری شود. بعد بندناف رابا دوبند پشمی که با روغن زیتون چرب شده است یکی در نزدیکی شکم نوزاد به فاصله

دو سانتیمتر و دیگری با یک وجب فاصله از گره اول، محکم می‌بندیم و سپس از فاصله بین دو بند پشمین قطع می‌کنیم.

در موقع قطع کردن آن باید بگونه‌ای عمل شود که هیچ هوای خارجی وارد آن نشده باشد. در مورد محل قطع باید مراقب بود که موضع سرما نخورد و حرارت موضع در حد حرارت داخل بدن باشد. اگر فاصله یک وجب باشد قدرت نگهداری مثانه طفل قوی‌تر و بیشتر می‌شود و اگر کمتر از مقدار گفته شده باشد قدرت نگهداری مثانه طفل ضعیف و مثانه بزرگ شده و دچار تکرر ادرار می‌شود. سپس روی آن را با یک پارچه کتانی که کمی به روغن کنجد آغشته شده می‌پوشانیم. می‌توان گاه‌گاه کمی زردچوبه خیلی نرم بر روی آن پاشید. وقتی هم که ناف افتاد بهتر است کمی خاکستر صدف بر روی آن پاشیم.

شستن نوزاد

ابتدا نوزاد را با آب نیمگرم که کمی نمک طعام در آن ریخته می‌شوئیم و مراقب هستیم که آب در چشم و گوش و دهان و بینی او نرود چون این اعضاء در نهایت لطافت و نازکی هستند. این عمل باعث سخت و نیرومند شدن پوست است و باعث عدم تحلیل رطوبات مفید داخل بدن است چون نمک به علت خشکی باعث بسته شدن مسام می‌شود اعضاء را مستحکم و قوی کرده و باعث پیشگیری از عفونت و ضایعات پوستی است. در موقع شستشو بهتر است ماما نوزاد را به شکم روی دست خود بیاندازد تا آب به اعضاء گفته شده وارد نشود.

پس از شستن نوزاد را با یک پارچه لطیف خشک کرده و سپس در پارچه‌ای نرم و گرم که حرارتی متعادل و در حد حرارت رحم داشته باشد می‌پیچیم.

بعضی گفته‌اند بهتر است به جای عمل بالا، پس از تولد مقدار کمی نمک طعام نرم بر تمام بدن نوزاد پاشیده و ۲۴ ساعت وی را در همان وضعیت نگه داشت و سپس با آب شیرین او را بشوئیم. این گروه عقیده دارند که این عمل نقش بیشتری در استحکام پوست و اعضاء داخلی و پیشگیری از عفونت و ضایعات پوستی دارد. اما باید باز هم مراقب ورود نمک به چشم و گوش و دهان و بینی باشیم. حتی در موقع شستن طفل با آب شیرین هم مراقب ورود آن به چشم و گوش و دهان و بینی باشیم چون احتمال دارد باعث التهاب در این اعضاء شود.

پس از خشک کردن نوزاد ماما دست و پای نوزاد را در جهات مختلف به ملایمت بکشد و هر اندامی که را باید پهن‌تر از حالت موجود باشد با فشار ضعیف سرانگشتان و مالش پهن و آنچه را نیاز به باریک‌تر شدن دارد باریک کند و به عبارتی هر اندام را به بهترین وضع آرایش دهد.

سپس انگشت کوچک خود را کمی چرب کرده، راه حلق و بینی نوزاد را باز کرده و کمی گشاد کند و در مرحله بعد کمی مقعد وی را گشاد کند. بعد سر آلت را با دست کمی بمالد و سپس شکم و مثانه او را کمی ماساژ دهد تا فضولاتی که در شکم و ادراری که در مثانه جمع شده است خارج شود. چون همانطور که می‌دانیم کلیه منافذ جنین در زمان زندگی جنین بسته است و کلیه تبادلات وی از طریق بند ناف انجام می‌شود. پس منافذ طبیعی وی ضعیف بوده و نیاز به تقویت دارند.

در مرحله بعد چشمان نوزاد را با یک پارچه لطیف ماساژ می‌دهیم تا اگر ترشحات در آن تجمع پیدا کرده است، خارج شود و سپس کمی روغن در چشم وی می‌چکانیم که اگر روغن زیتون باشد خیلی بهتر است چون باعث تقویت طبقات مختلف چشم نوزاد می‌شود. ماده‌ای ملین ضعیف به او می‌خورانند تا مانع ابتلای نوزاد به یبوست و چسبیدن روده‌هایش به هم شود.

قنداق کردن

به خاطر محافظت نوزاد از گرما و سرما و صدمات خارجی و شکل‌گیری بدن در وضعیت مناسب هیچ چیزی بهتر از قنداق کردن نوزاد تا ۳-۴ ماهگی که اعضاء استحکام پیدا کنند نیست. چون تا زمانی که اعضاء استحکام مناسب پیدا کنند احتمال آسیب طفل زیاد است.

ابتدا دست و پای نوزاد را ماساژ داده و اندام‌ها را در وضعیت مناسب قرار داده و سپس وی را قنداق می‌کنیم. ضمناً دست‌ها را هم دراز کرده و در قنداق می‌بندیم. و از بند قنداقی استفاده می‌کنیم که پهن باشد و خیلی هم محکم آن را نمی‌بندیم تا نوزاد آسیب نبیند و حتی در دختران نسبت به پسران آن را شل‌تر می‌بندیم. چون دختران لطیف‌تر هستند. روزانه ۲ بار و شب‌ها یک بار قنداق را باز کرده، نوزاد را کاملاً بررسی می‌کنیم تا دچار آسیب احتمالی نشده باشد. مدتی وی را آزاد می‌گذاریم تا کمی هوا بخورد، بدن او را کمی ماساژ می‌دهیم و مجدداً وی را قنداق می‌کنیم.

در زمان قنذاق کردن در زیر دست و شانه و گردن و سر نوزاد پارچه‌ تا شده‌ای قرار می‌دهیم تا سمت سر نوزاد بالاتر و بلندتر قرار گیرد تا فضولات بدن به سمت مغز صعود نکند. سر نوزاد را حتماً می‌پوشانیم تا از سرما و جریان هوا حفظ شود و دچار بیماری و سرماخوردگی نشود.

محل نگهداری نوزاد

جای نوزاد از نظر روشنی و تاریکی بهتر است رو به تاریکی باشد. از نظر درجه‌ حرارت متعادل باشد. آفتاب مستقیم بر وی نتابد، به عبارتی در سایه باشد. نوزاد را باید از صداهای شدید حفظ کرد تا به شنوایی وی آسیبی نرسد. ضمناً در بالای سر وی و یا پهلوها روشنی چراغ و یا چیزی که جلب توجه وی را کند، نباشد. چون عضلات و اعصاب چشم نرم است و در جای خود استحکام ندارند. احتمال چپ شدن چشم نوزاد هست.

نوزاد را می‌توان در گهواره گذاشت، گهواره را تکان داد و برای وی لالائی خواند. چون تکان دادن نوزاد و لالائی خواندن برای او باعث آرامش و لذت نوزاد است. اما بعد از شیر خوردن نباید گهواره را تکان داد چون می‌تواند باعث سوء هضم شود. سر طفل در گهواره باید بالاتر از بدن او باشد. پس پایه‌ گهواره در سمت سر نوزاد طوری طرح‌ریزی شود که بالاتر قرار گیرد (به علت عدم صعود فضولات به سمت مغز).

حمام کردن

معمولاً تا ۴۰ روز اول نوزاد روزانه یکبار حمام می‌شود و پس از استحمام کمی او را ماساژ می‌دهیم. اما تعداد دفعات حمام بسته به فصل و قدرت بدنی نوزاد متفاوت است. مثلاً در فصل سرما می‌توان روزی یک مرتبه تا یک روز در میان و حتی هفته‌ای یکبار نوزاد را حمام کرد و در فصل گرما روزی یکبار تا روزانه ۲ بار وی را حمام کرد که بسته به قوت طفل و فصل متفاوت است. هر چه طفل قوی بنیه‌تر باشد می‌توان تعداد حمام کردن را افزایش داد.

آب مورد استفاده در حمام باید نیمگرم باشد و در فصل سرد کمی متمایل به گرم باشد. دمای خود حمام معتدل باشد و هوا در آن جریان نداشته باشد چون می‌تواند باعث سرماخوردگی نوزاد شود.

نوزاد باید سریعاً شسته و خشک شود چون اگر حمام کردن طولانی شود باعث تحلیل رطوبت مفید داخلی طفل و جذب رطوبت خارجی مضر توسط اعصاب طفل است و باعث بیماری و ضعف نوزاد است.

حمام کردن بهتر است بعد از یک خواب طولانی و هضم شیر باشد. بنابراین اول صبح مفیدتر است.

روغن مالی

پس از حمام کردن نوزاد بدن نوزاد تا ۴ ماه باید با روغن‌های مناسب ماساژ داده شود. بهترین روغن در پسرها روغن گاو، دنبه و پیه تازه و در دختران روغن بنفشه و بادام شیرین است. همزمان با روغن مالی بدن نوزاد را ماساژ می‌دهیم تا خستگی و ماندگی ناشی از قن‌دق و در گهواره ماندن از بین برود. حتی گاه به علت اینکه طفل مدت طولانی در قن‌دق و در گهواره می‌ماند، دچار ناراحتی و خستگی در پشت می‌شود که باعث گریه زیاد و شیر نخوردن است که روغن مالی و ماساژ باعث آرامش و بهبودی و در نتیجه آن شیر خوردن و سپس خوابیدن است. چون احتمال عفونت در چین‌های بدن مثل کشاله ران، زیر بغل و پشت گوش است، می‌توان کمی برگ مورد و گل سفید سرشوی نرم سائیده در این قسمت‌ها پاشید و اگر هوا سرد است، گل سرشوی به تنهایی کافی است.

شیردهی

پس از تولد تا ۶ ساعت نباید به نوزاد شیر داد تا نوزاد گریه کند و دست و پای خود را تکان دهد و در نتیجه آن معده و حلق او نیز حرکت کرده، وسعت پیدا کند و آماده پذیرش شیر شود. اما اگر طفل شدیداً ناآرام است و طلب شیر می‌کند، باید تا جایی که ممکن است شیر دادن را به تأخیر انداخت.

زمانی که دفعه اول می‌خواهند به طفل شیر دهند، ابتدا باید کام وی را با تربت سیدالشهدا و اگر نبود با آب فرات، زمزم و یا باران نیسان بردارند و بعد کمی عسل، خرما و یا شیرینی دیگر به کام او بمالند و بعد به وی شیر دهند چون عسل و یا هر شیرینی دیگر باعث تقویت معده و آمادگی آن برای هضم است.

از طرفی هر چه زودتر کام نوزاد برداشته شود بهتر است. در شروع شیردهی باید به طفل کم کم شیر دهند و در دفعات کم. مثلاً در هفته اول در شبانه روز ۳ تا ۴ بار به طفل شیر دهند تا معده و دستگاه گوارش او به شیر عادت کند و قبل از هر بار شیر دادن کمی عسلاب و یا جلاب در دهان او بریزند خصوصاً صبح‌ها تا بهتر شیر بخورد.

در هر بار شیردهی باید اطمینان به هضم شیر قبلی داشت و سپس مجدداً به نوزاد شیر داد خصوصاً خوابیدن بعد از شیر خوردن خیلی مفید بوده و باعث هضم بهتر شیر است.

اختیار دایه

هیچ شیری برای طفل بهتر از شیر مادر نیست. اما در هفته اول که هنوز مادر مشکلات بعد از زایمان را دارد، می‌توان از دایه برای شیردهی طفل استفاده کرد. دایه باید ابتدا به طفل دیگر شیر دهد و بعد به نوزاد شیر بدهد.

در هفته اول مادر باید مرتباً شیر خود را دوشیده و دور بریزد تا آماده شیردهی به طفل شود. اما اگر مادر شیر کافی نداشت و یا به هر علتی نتوانست به نوزاد خود شیر دهد، ناگزیر از انتخاب دایه هستیم. دایه باید واجد یک سری شرایط باشد؛ همانطور که می‌دانیم بهترین شیر برای نوزاد شیر مادر خود اوست. حتی اگر مادر شیر نداشته باشد هم مکیدن سینه به وسیله نوزاد مفید است. چون باعث کاهش احتمال بیماری نوزاد و تقویت قوای بدنی او می‌شود و ثانیاً باعث تقویت و افزایش شیر مادر است.

شرایط دایه

- ۱) سن او بین ۲۵ تا ۳۵ سال و نهایتاً ۴۰ سال باشد. چون در این سنین قدرت بدنی در حداکثر بوده و شیر بهترین وضعیت خود را دارد.
- ۲) از نظر سلامتی در وضعیت مناسب بوده و از نظر قامت و اندام در حد متوسط باشد یعنی نه چاق و نه لاغر باشد و ضمناً رنگ چهره نیکو باشد چون رنگ صورت تابع مزاج است. عضلات بزرگ و قوی باشد که دلیل زیادی حرارت غریزی است. بدن باید عضلانی باشد نه اینکه بافت چربی زیاد داشته باشد. این نشانه کمی رطوبات مضر بوده و باعث دیرتر بیمار شدن و کاهش عفونت پذیری بدن است.
- ۳) پستان‌ها از نظر اندازه متعادل بوده و ضمناً آویزان نباشد چون نشان‌دهنده اعتدال مزاج است.

- ۴) شیر از نظر قوام متوسط و از نظر مقدار مناسب باشد. رنگ آن سفید، مزه آن شیرین و اجزاء آن همگن باشد و بدبو نباشد که دلیل اعتدال مزاج است.
- ۵) مدت حاملگی دایه طبیعی بوده و حاملگی قبلی وی هم طبیعی بوده باشد و هیچ مشکل خاص و مهمی برای وی و فرزندش نه در حاملگی اخیر و نه قبلی بروز نکرده باشد. چون نشان‌دهنده سلامت رحم و خون حیض و در نتیجه سلامتی شیر است. چون همانطور که می‌دانیم رحم و پستان‌ها ارتباط نزدیک بهم دارند و مشکلات هر یک بر دیگری اثر مستقیم دارد. مثلاً زنی که دچار سقط جنین شده است، یعنی رحم وی مشکل دارد و این اشکال رحم بر روی پستان‌ها و شیر تولید شده در آن مؤثر است و باعث بدی کیفیت شیر وی است.
- حتی دایه‌ای که بچه او مرده است چون دچار غم و اندوه زیادی است، این غم و اندوه در شیر او اثر کرده و باعث تغییر کیفیت شیر می‌شود.
- ۶) دایه پسر زائیده باشد و یا اکثر فرزندان که زاده است پسر باشد. حتی اگر فرزند آخر وی دختر باشد زیرا عادت به زائیدن پسر نشانه سلامت رحم فرد و زیادی حرارت غریزی وی است و این مهم‌تر است تا اینکه جنسیت فرزند آخر دایه چیست.
- بعضی عقیده دارند شیر دایه پسر زائیده برای نوزاد دختر و شیر دایه دختر زائیده برای نوزاد پسر مفیدتر است چون باعث تعدیل مزاج است.
- ۷) بین زمان زایمان دایه و شروع شیردهی به نوزاد کمتر از ۴۰ روز و بیشتر از ۶ ماه فاصله نباشد چون شیر در این فاصله زمانی کیفیت بهتری دارد.
- ۸) اینکه دایه از زمان شروع شیردهی از آنچه که باعث فساد شیر است پرهیز کند.
- ۹) خوش اخلاق باشد و از نظر صفات نفسانی نیکو باشد. از غضب، کینه، بخل و حسد و... دور باشد، پاکدامن باشد، دیوانه نباشد و...
- زیرا خصوصیات اخلاقی دایه از طریق شیر به طفل سرایت می‌کند.
- اگر دایه‌ای که تمام خصوصیات بالا را داشته باشد، پیدا نشد، دایه‌ای که تعداد بیشتری از صفات را دارد و خصوصاً صفاتی را که مهم‌تر است دارد انتخاب می‌کنیم و در صورت لزوم شیر وی را اصلاح می‌کنیم.

مدت شیر خوردن

مدت شیر خوردن یکسال و نه ماه و به عبارت دیگر ۲۱ ماه تمام است. حداکثر زمان شیر خوردن دو سال تمام است. اگر بیشتر از مدت توصیه شده شیر خورده شود، باعث کندذهنی طفل می‌شود. بنابراین قبل از اتمام زمان شیرخوارگی باید طفل را به غذا خوردن عادت دهیم، سپس کم‌کم مقدار شیر خوردن را کم و مقدار غذا خوردن را زیاد کنیم تا در موقع از شیر گرفتن، طفل اذیت نشود.

شیر دادن به نوزاد

دایه صبح با آب مناسب غسل کرده و پس از آن دست و پای و بدن او را ماساژ دهند. صبح قبل از شیر دادن بهتر است ۲-۳ بار شیر خود را دوشیده و بریزد. خصوصاً اگر شیر دایه ایرادی داشته باشد دوشیدن شیر قبل از خوراندن آن به طفل واجب است.

- اگر شیر آنقدر زیاد است که خودبخود جاری می‌شود باید سینه را با دست گرفت و در دهان نوزاد گذاشت و بعد از مدت کمی سینه را جدا کرده تا شیر موجود در دهان را فرو برده و مجدداً سینه را در دهان نوزاد گذاشت. چون به سبب زیادی جریان شیر بیم وارد شدن آن به ریه و دستگاه تنفس و آسیب به طفل است.

- در موقع شیر دادن باید از هر دو سینه به نوزاد شیر داد تا تقارن سینه‌ها حفظ شود و از طرفی بعضی عقیده دارند شیری که در سینه‌ها وجود دارد کامل‌کننده هم هستند پس باید از هر دو سینه به نوزاد شیر داد.

- از طرفی دادن دو شیر متفاوت از دو دایه به طفل جایز نیست و همواره یک دایه باید به نوزاد شیر بدهد. مثل دو شیر متفاوت مثل دو غذای مختلف است. همانطور که می‌دانیم قدرت هضم در نوزاد ضعیف است. بنابراین نوزاد توان هضم دو شیر متفاوت را ندارد و ممکن است باعث آسیب به دستگاه گوارش شود.

علائم شیر مناسب

(۱) قوام معتدل داشته باشد یعنی اگر قطره‌ای از آن بر ناخن بچکد نه ثابت بر جای خود بماند و نه سریع جاری شود. به عبارتی باید میل به سیلان داشته باشد اما متوقف شود.

(۲) از نظر مقدار متعادل و متوسط باشد چون زیادی شیر دلیل بر زیادی رطوبت بدن و زیادی رطوبت منجر به افزایش پذیرش عفونت و فساد است و کمی شیر دلیل بر خشکی مزاج و ضعف قوه فاعله است.

۳) سفیدرنگ باشد چون سفیدی دلیل بر کمال شیر است و هر شیری که سفید نباشد یعنی از مزاج دم که بهترین نوع مزاج است عدول دارد. مثلاً تیرگی شیر دلیل بر سردی و خشکی مزاج و به عبارتی غلبه سودا است و سرخی شیر (میل به سرخی) دلیل بر ضعف قوه فاعله پستان است که توان بر سفید کردن خون را ندارد و حتی اگر قوه فاعله پستان در نهایت ضعف باشد حتی خون به جای شیر از پستانها جاری می‌شود.

۴) آنکه خوشبوی باشد.

۵) خوش طعم باشد که به علت غلبه خون است. اما اگر بقیه اخلاط غلبه داشته باشد، طعم شیر عوض می‌شود. مثلاً اگر غلبه صفرا داشته باشیم شیر میل به تلخی دارد و اگر صفرا + بلغم باشد میل به شوری دارد و اگر بلغم و یا سودا + بلغم باشد میل به ترشی دارد.

۶) اجزاء آن متشابه و یکسان باشد.

۷) اگر در ظرفی آن را بدوشیم کف زیادی بر روی آن ایجاد نشود چون زیادی کف دلیل بر زیادی باد است و مضر است.

آزمایش مطلوب بودن شیر

شیر را در شیشه می‌ریزیم و کمی مَرّ مکی اضافه کرده، کمی آن را با انگشت تکان می‌دهیم. آنگاه مقداری ماده پنیری و ماده آبکی ظاهر می‌شود. اگر دو بخش پنیری و آبکی برابر بود یعنی شیر مطلوب است و اگر...

چگونگی اصلاح شیر

اگر شیر غلیظ باشد

- به دایه سرکه انگبین داده شود و غذاهای لطیف بخورد
- همراه غذا ترب بخورد
- فعالیت متعادل داشته باشد
- با خوردن مواد قی آور (مثل سرکه انگبین گرم شده) استفراغ کند چون وقتی شیر غلیظ است باعث دل‌درد نوزاد می‌شود. اگر طفل دچار دل‌درد شد، می‌توان از عرق آویشن و یا عرق نعنا استفاده کرد.

اگر شیر رقیق باشد

- دایه زیاد فعالیت نکند و بیشتر استراحت کند و بخوابد
- اغذیه مولد خون غلیظ (مثل گوشت‌ها) مفید است
- خوردن شیرۀ انگور مفید است.

اگر شیر بدبو است

- اگر چاره‌ای در استفاده از شیر نباشد، خوردن برگۀ زردآلو مفید است
- استفاده از سرکه انگبین به وسیلۀ دایه هم مفید است. ضمناً می‌توان شیر را دوشید و مدتی در معرض جریان هوا قرار داد تا بوی آن کمتر شود
- نوشیدن شربت ریحان و مواد خوشبو هم مؤثر است.

اگر شیر گرم مزاج است

یعنی مزاج دایه گرم است پس باید مزاج او را تعدیل کرد. در این وضعیت وقتی دایه ناشتا است، به نوزاد شیر ندهد چون در حالت ناشتا گرمی غلبه داشته و شیر شدیداً گرم است. اگر دایه گرم مزاج است حتماً عرقیات سرد و سرکه انگبین بنوشد.

مفسدات شیر

- ۱) تمایل زیاد به نزدیکی و نزدیکی زیاد مهم‌ترین عامل فساد شیر است. چون در این وضعیت خون به سمت رحم حرکت کرده و کمتر به سمت پستان‌ها به منظور تولید شیر حرکت می‌کند. بنابراین باعث کمتر شدن مقدار شیر و از طرفی فساد شیر است.
- ۲) حاملگی دایه که شدیداً برای شیر وی و جنین وی مضر است. در این وضعیت خون موجود تقسیم می‌شود و به نوزاد و جنین سهم کمتری می‌رسد.
- ۳) هر چیزی که باعث آزار و اذیت بدن باشد شامل اغراض نفسانی منفی مثل ترس و اضطراب و غم و اندوه و... مواد غذائی مختلف و صدمات جسمانی می‌تواند تأثیر منفی بر روی کیفیت شیر و مقدار شیر داشته باشد.
- ۴) سردی زیاد باعث فساد شیر می‌شود و در این وضعیت باید از مواد غذائی سرد اجتناب کرد. خوردن نخودآب در این حالت خیلی مفید است.

تغذیه دایه

بهترین مواد غذایی گندم و برنج و ذرت و گوشت بره و بزغاله و ماهی تازه، ماش و امثال آن است. به عبارتی آنچه که صالح الکیموس باشد یعنی ماده حاصل از هضم آنها با کیفیت باشد. موادی مثل بقولات، کاهو، اسفناج، بادام و فندق هم بد نیستند. اما موادی مثل گوشت گاو پیر و حیوانات پیر، ماهی مانده و نمک‌سود شده مضر هستند. ترتیزک و خردل هم باعث فساد شیر هستند. نعنا هم خیلی مناسب نیست. اما از نظر فعالیت دایه باید فعالیت بدنی در حد مناسب و متوسط داشته باشد. استحمام و ماساژ در حد متعادل مفید است. غم و اندوه اصلاً مفید نیست اما اگر فرد سرد مزاج است گاهگاه کمی خشم و غضب مفید است چون باعث تحریک و تجدید حرارت غریزی و تحلیل اخلاط فاسد در بدن می‌شود.

علل تغییرات مقدار شیر

افزایش و کاهش شیر به افزایش و کاهش خون خوب و مناسب و به عبارتی به کیفیت خونی که در بدن جریان دارد بستگی دارد. اگر شیر زیاد است یعنی کیفیت و میزان خون موجود در بدن مناسب است و بالعکس. گاه ممکن است حجم خون موجود در بدن زیاد باشد اما این خون کیفیت مناسب نداشته باشد به عبارتی آمادگی تبدیل شدن به شیر را نداشته باشد. هر چیزی که باعث افزایش منی است، شیر را هم افزایش می‌دهد و هر چیزی که منی را کم کند، شیر را هم کم می‌کند. از علل افزایش شیر می‌توان به قدومه، بذر خشخاش و پستان بز و گوسفند و حیوانات دیگر اشاره کرد و از علل کاهش شیر می‌توان شاهدانه را نام برد. اگر علت کمی شیر کم خوردن غذاست، باید غذا بیشتر مصرف کرد و خصوصاً غذاهای گرم و تر خورد. اما اگر علت فعالیت زیاد و ورزش است، باید فعالیت را محدودتر کرد. اگر علت سوءالمزاج است، باید موادی را تجویز کرد که سوءالمزاج را اصلاح کند و اگر نیاز به تخلیه خلط خاصی هست، از روش‌های مختلف در جهت تخلیه آن خلط استفاده کرد.

علل کم شدن شیر

۱) گاه ماده‌ای که توانائی تبدیل شدن به خون را دارد کمتر به بدن می‌رسد. بنابراین خون کافی وجود ندارد تا شیر کافی تولید کند

۲) ماده در حالتی نیست که برای تبدیل شدن به خون آمادگی داشته باشد. به عبارتی ماده کیفیت مناسبی ندارد. این در حالتی است که مادهٔ اولیه از نوع خشک یا بسیار سرد باشد.

۳) ماده‌ای که جهت تولید خون باید مصرف شود به علل متفاوت به جانب دیگری منحرف می‌شود. مثلاً شخص دچار خونریزی است که در این حالت خون از بدن خارج می‌شود و یا مثلاً دچار هماتوم است که خون به ناحیهٔ هماتوم متمایل می‌شود.

۴) ممکن است کمی خون به علت نوع مزاج فرد و یا مزاج پستان باشد. مثلاً مزاج بدن و یا پستان فرد خشک بوده که باعث خشک کردن مادهٔ رطوبی شود (صفرا یا سودا هر دو می‌تواند باعث این حالت شود). در این حال نمی‌توان انتظار شیر کافی داشت. بنابراین باید بررسی کرد که علت حرارت است یا برودت؛

اگر علت حرارت است، آیا حرارت در کل بدن است و یا فقط در پستان‌هاست؟ اگر حرارت در کل بدن است، با خوردن ترکیباتی مثل سرکه انگبین، عرق کاسنی، آش جو و... سعی در تعدیل مزاج کل بدن می‌کنیم. اما اگر حرارت فقط در پستان‌هاست، علامت آن این است که پستان‌ها در لمس گرم‌تر از بقیهٔ بدن است. در این حال علاوه بر استفاده از نوشیدنی‌های خنک از ضمادهای خنک‌کننده هم می‌توان استفاده کرد.

عصارهٔ جو، اسفناج، ماش پوست کنده، برنج از خنک‌کننده‌های مفید هستند که علاوه بر سرکه انگبین و عرق کاسنی و عرق بید و... می‌توان استفاده کرد. از خنک‌کننده‌های موضعی روغن بنفشه، ضماد گل ختمی و... می‌باشد.

اما اگر علت از برودت است چون گاه این سردی زیاد سبب انسداد می‌شود، می‌توان از غذاهای لطیف متمایل به گرم مثل بذر هویج و بذر زردک و خود آنها و رازیانه استفاده کرد. حتی در ادامهٔ درمان می‌توان فصد سبک در ناحیهٔ زیر پستان‌ها انجام داد.

۵) در بسیاری از موارد وقتی یکی از خلط‌های سودا، صفرا و یا بلغم بر خون غلبه کند، کیفیت خون را تغییر داده و باعث افت کیفیت خون می‌شود. به عبارتی شراکت خون با یکی از خلط‌های گفته شده و یا مخلوطی از آنها منجر به افت کیفیت خون است. پس کیفیت شیر هم افت می‌کند.

شناسائی خلط شریک در تولید شیر

- ۱) اگر شیر کمی به رنگ زرد متمایل است آبکی و تندمزه است، یعنی صفرا در آن وارد شده است.
- ۲) اگر شیر سفیدتر از حالت عادی است و مزه و بوی آن کمی متمایل به ترشی دارد، بلغم وارد آن شده است.
- ۳) اگر شیر پرمایه، غلیظ و اندک و تیره است یعنی سودا در تولید آن دخالت داشته است.

غذاهای مناسب جهت افزایش شیر

الف) مزاج معتدل:

- ۱) خوردن ماهی شور
- ۲) خوردن آب نخود خیس شده صبح ناشتا
- ۳) خوردن بذر یونجه و عسل
- ۴) سیاهدانه و عسل
- ۵) بذر شوید + بذر تره + بذر شبدر + بذر شنبلیله + بذر یونجه را به نسبت مساوی مخلوط کرده و سپس در عرق رازیانه ریخته و روزانه میل شود.

ب) مزاج صفرا:

- ۱) خوردن بذر خیار چنبر
- ۲) خوردن مغز پخته حیوانات
- ۳) نوشیدن شیر گاو و یا بز
- ۴) گوشت ماهی، بزغاله و مرغ چاق
- ۵) سوپ جو + شیر

ج) مزاج بلغم:

- ۱) خوردن هویج
- ۲) خوردن رازیانه
- ۳) خوردن شوید
- ۴) خوردن کرفس
- ۵) سوپ آرد گندم + رازیانه + شنبلیله

د) مزاج سودا:

مصرف غذاهای گرم و تر مثل رازیانه، هویج و...

■ نکته:

اگر غلبه سودا و یا صفرا آنقدر شدید است که شیر تقریباً خشکیده و نخ مانند از پستان بیرون می‌آید، یعنی بسیار غلیظ و خشک است، علت بدگوهر بودن و کیفیت پایین خون است که حتی گاه با وجود زیادی آن توان تبدیل شدن به شیر را ندارد. در این وضعیت باید:

- ۱- داروهایی که بسیار رطوبت‌بخش است بر پستان‌ها بمالید مثل ضماد گل ختمی و...
- ۲- غذاهایی که رطوبت‌بخش هستند زیاد مصرف شود مثل رازیانه، نخودآب و...

درمان تجمع شیر در پستان‌ها

گاه مقدار شیر زیاد است و به همین علت در پستان تجمع کرده و متوقف می‌شود. بنابراین غلیظ و فاسد شده، موجب آزار دایه می‌شود. در این وضعیت به چند طریق می‌توان درمان کرد:

۱- غذای دایه را باید کمتر کرد و غذاهایی مصرف شود که غذائیت کمی دارند

۲- پستان‌ها و بدن وی را با سرکه و زیره آغشته کرد

۳- عدس را در سرکه پخته و روی پستان‌ها و بدن ضماد کرد

۴- به دایه آب شور خورانید.

یخ بستن شیر در پستان

وقتی است که سینه در لمس سرد و سفت شده است و با فشار دادن آن شیر از پستان خارج نشده و درد موضعی وجود دارد.

درمان:

- ضماد کنجد و عسل
- ضماد روغن حیوانی و عسل که اگر آرد سبوس‌دار و یا آرد باقلا با آن مخلوط شود بهتر است
- بخور دادن پستان با آب گرم که اگر بذر کتان در آن جوشیده شده باشد بهتر است
- بخور شنبلیله، ختمی، بابونه و بذر آنها. البته می‌توان آب این داروها را هم به پستان‌ها مالید

ورم گرم و درد پستان

اگر مراحل اولیه است؛

- مالیدن سرکه به همراه کمی روغن گل

اگر شدیدتر است؛

- بذر کتان کوبیده شده در سرکه را به روی پستان بریزند

- از ضمادهایی که در یخ بستن پستان گفته شد، مثل عسل و روغن حیوانی به همراه آرد سبوس‌دار و یا آرد باقلا، ضماد کنجد و عسل هم استفاده می‌شود.

از شیر گرفتن کودک

بهترین زمان از شیر گرفتن طفل اواخر زمستان و اوایل بهار و سپس اواخر تابستان و اوائل پاییز است. به عبارتی ابتدا بهار و سپس پاییز بهترین فصل برای از شیر گرفتن طفل است.

از شیر گرفتن شیرخوار در تابستان و زمستان جایز نیست. چون در تابستان احتمال اسهال و در زمستان احتمال سوء هضم هست. اگر مجبور به از شیر گرفتن طفل در فصل تابستان هستیم، باید موادی که منجر به کاهش عطش است مرتباً به طفل بدهیم. موادی مثل دوغ شیرین، شیرۀ تخم خرفهٔ بو داده، ماست و نان، آب کدو، آب خیار و...

ضمناً ابتدا باید با غذاهایی شروع کرد که با شیر آماده می‌شود و سپس در ادامه غذاهای دیگر را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد.

در این وضعیت غذای چرب نباید به کودک داد.

باید مواد خنک مثل حنا بر روی سر طفل طلی کرد تا عطش کمتر شود.

اگر در فصل زمستان اقدام به از شیر گرفتن طفل کنند، باید غذاهای گرم‌مزاج به طفل بخوراند. او را از آب خیلی سرد حفظ کنند و در کل بسته به فصل، از مواد غذایی مناسب استفاده کنند.

در زمان از شیرگیری اگر طفل گاه‌گاه شدیداً ناآرام شد، می‌توان کمی شیر به وی داد. به عبارتی از شیر گرفتن طفل باید کم‌کم باشد. در این وضعیت می‌توان با مالیدن مواد نامطبوع بر سر پستان‌ها کودک را از شیر خوردن باز داشت. ضمناً باید وسایل سرگرمی کودک را فراهم کرد تا کم‌کم شیر خوردن را فراموش کند.

خشک کردن شیر

ابتدا باید پستان‌ها را از شیر خالی و سپس شروع به مصرف داروها کرد که شامل؛

- ۱) خوردن پاچه گوسفند و زیره سبز و آویشن
- ۲) ضماد آرد گندم و آرد باقلا با روغن گل در موضع
- ۳) خوردن گوشت بره و عدس و کمی زیره.

رویش دندان‌ها

- چون دندان‌ها شروع به رویش کرد باید از بردن اشیاء سخت در دهان طفل پیشگیری کنند
- ماساژ مغز خرگوش و پیه مرغ بر ناحیه رویش دندان مفید بوده و رویش دندان را تسهیل می‌کند
- اگر قدری روغن کنجد در آب گرم ریخته، سر و گردن اچرب کرده و کمی هم از این روغن در گوش او بچکانند مفید است
- هنگامی که دندان‌ها از لثه خارج شدند می‌توان جسمی نرم به دست طفل داد تا به دهان برده و جهت تسکین موضع از آن استفاده کند. استفاده از قطعه‌ای از اصل السوس که همان ریشه مهک است بسیار مفید است. خصوصاً اگر تازه آن در دسترس باشد بهتر است که دو فایده دارد؛
- اول اینکه باعث سایش و آسیب دندان‌ها نمی‌شود و دوم اینکه باعث اصلاح رویش دندان‌هاست و ضمناً اگر ترشح و یا عفونتی در ناحیه لثه‌ها باشد باعث از بین رفتن آن می‌شود.
- حتی گاه می‌توان کمی از مخلوط عسل و نمک در دهان طفل گذاشت که باعث افزایش ایمنی طفل در دهان و پیشگیری از عفونت‌های موضعی است.

بیماری‌هایی که در موقع رویش دندان‌ها ممکن است بروز کند

۱- ورم لثه‌ها

- علت:** به علت سستی و ضعف در محل رویش دندان جدید، فضولات مغز تمایل به دفع از این ناحیه دارند. به عبارتی رطوبت زیاد مغز به علت نزدیکی با لثه تمایل به دفع از این موضع دارد.
- اگر طفل دچار ورم لثه‌ها شد، می‌توان روغن بنفشه و یا بابونه را با عسل مخلوط کرده و روی لثه‌ها ماساژ داد
 - جوشانده بابونه و شوید در آب و یا عصاره آنها را می‌توان روی سر گذاشت

- محل تورم را به ملایمت با مغز خرگوش و یا پیه مرغ ماساژ داد.

۲-یبوست

گاه اطفال ندرتاً در موقع رویش دندان‌ها دچار یبوست می‌شوند. در حال این می‌توان؛

- از غسل و پونه شیاف ساخته و در مقعد گذاشت

- به اندازه یک نخود سقز درخت ون به وی بخوارنید

- شکم وی را با روغن به آرامی ماساژ دهید

۳-خارش و سوزش لثه‌ها

علت: انحراف ماده گرم به سمت لثه در موقع رویش دندان منجر به بروز خارش و سوزش لثه است.

- گوشت شور به دست طفل دهند تا به دهان برده و به وسیله آن لثه‌های خویش را ماساژ دهد.

- لثه را با روغن و موم ماساژ داده و چون دندان از لثه‌ها خارج شد سر و گردن و بناگوش را با

آن چرب کرده و قطره‌ای هم از آن در گوش بچکانید

- ماساژ مغز خرگوش و دیگر حیوانات بر روی لثه مفید است.

۴-اسهال

علت:

۱) چرک و مواد عفونی که در هنگام رویش دندان به علت سستی محل اتصال لثه و دندان از

بین آنها خارج می‌شود، در موقع شیر خوردن و غیر از آن وارد معده شده، شیر را فاسد کرده

و این شیر فاسد شده در روده‌ها باعث بروز اسهال می‌شود.

۲) در هنگام رویش دندان چون توجه بدن کودک به موضع رویش دندان است به بقیه بدن

توجه کمتری می‌شود. به عبارتی می‌توان گفت در این زمان جریان خون بیشتر متوجه

لثه‌هاست. پس از دستگاه گوارش منحرف شده و دستگاه گوارش نمی‌تواند عمل خود را به

خوبی انجام دهد و هضم کامل انجام نمی‌شود. بنابراین اسهال بروز می‌کند.

۳) به علت تورم لثه، طبیعت، روح و قوا در بدن متوجه لثه است پس از هضم غافل و اسهال

بروز می‌کند.

درمان:

- اگر اسهال خفیف است، نیاز به درمان ندارد. اما اگر ادامه یافت و یا شدید بود، در مرحله اول

باید در جهت رویش سریع‌تر دندان و تسکین درد آن اقدام کرد. چون با خارج شدن دندان از

- لثه و از بین رفتن درد و تورم آن اسهال هم بهبود می‌یابد. اما اگر اسهال شدید بود و یا بعد از رویش دندان ادامه یافت، از داروهای قابض می‌توان استفاده کرد.
- زیره و انیسون و تخم کرفس را گرم کرده داخل پارچه گذاشته و آن را روی شکم و نشیمنگاه بگذارید.
- زیره و گل سرخ را کوبیده و با سرکه ضماد کرده و روی شکم طلی کنید.
- کودک و دایه روغن و چیزهای چرب مصرف نکنند.

سخن گفتن

- وقتی کودک شروع به سخن گفتن کند، ریشهٔ زبان طفل را در زیر زبان با انگشت ماساژ دهید که این عمل باعث فصاحت کلام است.
- اما اگر دیر به سخن آمد، هر صبح انگشت سباسبه را در عسل که با کمی نمک مخلوط شده زده و ریشهٔ زبان در زیر زبان را با آن ماساژ دهید. سپس سر وی را پایین نگه داشته تا آب دهان خارج شود.
- خوردن زیرهٔ سبز، مرزنگوش و حشی و تخم کبوتر هم در تأخیر تکلم طفل مؤثر است. باعث زودتر صحبت کردن وی می‌شود.

پرورش اطفال

چون بدن و مزاج اطفال در نهایت لطافت و پاکی است، پس تعدیل آن هم باید در نهایت لطافت و ملایمت باشد و به هیچ وجه افراط و تفریط در آن نباشد زیرا که اطفال شدیداً تحت تأثیر قرار می‌گیرند که علت آن غلبهٔ رطوبت و ضعف قوا در آنهاست. آنها را از اعراض نفسانیة مذمومه مثل ترس شدید، غضب، اندوه و... باید حفظ کرد زیرا باعث از بین رفتن نشاط آنها می‌شود. در حفظ سلامتی و معالجهٔ آنها باید تأمل بیشتری کرد. هر گاه به چیزی و یا انجام کاری تمایل دارند، اگر مضر به حال آنها نباشد، آن خواهش را اجرا کنیم تا خوش خوی بار بیاید و با او کنار بیاییم تا او هم اینگونه تربیت شود و با دیگران کنار بیاید. چون از سوءالمزاج بدخلقی و بدرفتاری سر می‌زند و از عادت به بدخویی نیز سوءالمزاج پیدا می‌شود. مثلاً خشم مزاج را بیشتر از حالت اعتدال گرم و خشک می‌کند، اندوه خشکی مزاج و سردی و ضعف اراده بلغم می‌آورد.

از طرف دیگر انجام این عمل باعث خوشی و سرحالی طفل است. اما اگر خواهش طفل مضر است، با اخلاق نیکو، طوری که ناراحت نشود وی را از آن باز داریم و او را به جهت مناسب هدایت کنیم تا عصبانی و ناراحت نشود زیرا همانطور که مزاج بد خوی آدمی را تغییر می‌دهد، خوی بد هم مزاج را تغییر می‌دهد.

هنگامی که طفل از خواب بیدار می‌شود او را حمام کرده و یا با آب نیمگرم بدن او را بشوئیم. هیچگاه با آب سرد او را نشوئید چون مانع رشد اندام‌ها و بدن می‌شود. سپس او را آزاد بگذاریم تا اگر تمایل دارد با همسالان خود بازی کند. اما مدت بازی طولانی نشود (حدوداً یک ساعت) چون بازی زیاد باعث تحلیل قوای بدنی است.

اطفال باید با همسالان خود بازی کنند. بازی کردن با بچه‌های کوچک‌تر و بزرگ‌تر مناسب نیست چون اگر بچه‌ها کوچک‌تر باشند، طفل نمی‌تواند همه توان بالقوه خود را به فعل در آورد و اگر بزرگ‌تر باشند، ممکن است انرژی طفل شدیداً تخلیه شود. بعد از بازی به او غذا بدهید تا انرژی تحلیل یافته جایگزین شود.

او را به زیاد خوردن غذا عادت ندهید اما غذای زیاد جلوی بچه بگذارید تا بلندنظر شود لیکن غذای زیاد به او نخوراند.

وقتی به ۴ سالگی رسید، او را به معلم خوش اخلاق، مؤدب و خردمندی که به صفات اخلاقی نیکو آراسته است، بسپارید تا اصول اولیه زندگی مثل آداب سلام، حق بزرگان، حُسن ادب و تکلم، آداب غذا خوردن و نوشیدن آب و... را فرا بگیرد.

زمانی که به ۴ سال و چهار ماه و چهار روز رسید، گفتن بسم الله الرحمن الرحیم را به وی آموزش دهید و اینکه برای شروع هر عملی حتی شروع خوردن و هر چیزی بسم الله الرحمن الرحیم بگوید و شکر نعمات خداوند را انجام دهد. در این زمان آداب خوابیدن و بیدار شدن، نشستن و بلند شدن، طهارت و... را به او بیاموزید.

تا ۶ سالگی موارد بالا را آموزش داده و مراقب اجرای آن به وسیله طفل باشید اما در کنار آن، از تفریح و سرگرمی و بازی هم غافل نشوید. اما زمانی که سن طفل ۶ سال تمام شد، آداب نماز خواندن را به او بیاموزید و به تعلیم او بپردازید. اخلاق حسنه را آموزش داده و از اخلاق ناپسند منع کنید. اگر تخلف کرد او را توبیخ کنید زیرا در این زمان هر خلق و خوئی که در طبیعت وی قرار گرفت به سختی از بین می‌رود. مثل طفل مانند یک نهال نوظاست که به هر شکل که بخواهیم می‌توانیم او را

پرورش دهیم. اما هنگامی که به درختی تنومند و مستحکم تبدیل شد، تغییر آن مشکل و حتی گاه غیرممکن است.

به ۹ سالگی که رسید تأکید بر صفات اخلاقی حسنه و نکات آموزش داده شده را بیشتر می‌کنیم و در هنگام تخلف وی را بازخواست می‌کنیم.

به سن ۱۰ سالگی که رسید ریاضت و تحمل سختی و تعلیم و تربیت را کم‌کم افزایش می‌دهیم تا به سن بلوغ (۱۲-۱۴ سالگی) برسد. سن بلوغ باید فعالیت بدنی را بیشتر کند تا رطوبت کمی که در مزاج او باقی مانده است از دست نرود.

اما زمانی که به ۲۰ تا ۲۵ سالگی رسید، دیگر او را به خود واگذاریم و امیدوار باشیم که آنگونه که خواسته‌ایم پرورش یافته است.

بیماری‌های اطفال

در بیماری‌های کودک ابتدا باید به حال شیر و دایه نگریست تا اگر اشکال در آن است ابتدا دایه و شیر وی را اصلاح کرد و در درجه بعد به بچه توجه کرد.

۱- صرع اطفال

اگر متواتر و پی‌درپی واقع شود **ام‌الصبيان** و **الآ ریح‌الصبيان** گویند.

علائم: بصورت ناگهانی بروز می‌کند، طفل بیهوش می‌شود و دست‌ها و پاها منقبض می‌شود، چشم‌ها از حالت طبیعی خارج شده، از دهان کف می‌آید. اگر حمله شدید باشد پس از به هوش آمدن، ناآرام است، گریه می‌کند و شیر نمی‌خورد. اما اگر حمله خفیف باشد، سریعاً به حالت اولیه باز می‌گردد.

علت آن: این بیماری در بچه‌ها از بدو تولد تا سه سالگی و نهایتاً تا ۵ سالگی بیشتر عارض می‌شود و اکثراً با رسیدن به سن بلوغ بهبود می‌یابد.

اکثر موارد علت آن رطوبت زیاد مغز و یا اختلال هضم در دایه به علت خوردن غذاهای غلیظ مثل گوشت گاو و... است. رطوبت زیاد بدن و مغز طفل در اکثر موارد هنگامی که جنین در رحم مادر است و یا بعد از تولد کم‌کم کاهش می‌یابد. اما گاه به علل مختلف مثل هیجان، نوع تغذیه و یا هر علت دیگر این رطوبت کم نمی‌شود و حتی گاه بیشتر هم می‌شود که می‌تواند باعث بروز صرع در طفل شود.

اگر رطوبت به همراه حرارت باشد، حرارت باعث تولید باد از رطوبت است و چون اعصاب کودکان نسبت به باد نفوذپذیر است با نفوذ باد در آنها منجر به ایجاد بیماری در طفل می‌شود. اگر علت سوء مزاج طبیعی (افزایش رطوبت مغز) باشد با فاصله کمی از تولد خود را نشان می‌دهد. اما اگر علت مصرف غذاهای نامناسب به وسیله دایه باشد، دیرتر بروز می‌کند. بسته به اینکه رطوبت مغز چقدر است می‌تواند صرع شدید (ام‌الصبيان) و یا خفیف (ریح‌الصبيان) اتفاق افتد.

علامت نوع کشنده: زودبه‌زود و پی‌درپی اتفاق می‌افتد و هر دفعه نسبت به دفعه قبل به علت کثرت و غلبه ماده آن و پرشدگی همه بطون مغزی شدیدتر اتفاق می‌افتد که در این نوع بیم هلاک طفل هست.

اما در نوع خفیف به علت کمی ماده دیربه‌دیر اتفاق افتاده و هر دفعه خفیف‌تر از دفعه قبل است.

درمان:

در صرع طفل شیرخوار اگر حمله کوتاه مدت باشد و احتمال تکرار حمله کم باشد، به عبارتی ماده ایجادکننده آن کم و رقیق باشد، می‌توان هیچ اقدام درمانی انجام نداد چون در بسیاری از موارد روش‌های درمانی نامناسب می‌تواند ماده کم و رقیق را به ماده غلیظ و زیاد تبدیل کند. اما بطور کلی در درمان هر بیماری و از جمله صرع ابتدا باید خلط و مزاج غالب را تشخیص داد، سپس سعی در تعدیل آن کنیم و در کنار آن اقدام به درمان بیماری نمائیم.

در درمان کودکی که دچار حمله صرع است، علاوه بر کودک باید دایه را مورد توجه قرار داد تا اگر علت حمله نوع شیر دایه باشد، با تغییر تغذیه دایه شیر اصلاح شود. مثلاً استفاده دایه از شیر بز، گاو و... می‌تواند احتمال صرع را در طفل بیشتر کند. از طرفی در ابتدای هر ماه قمری رطوبات بدن بیشتر می‌شود. پس در طفلی که سابقه صرع دارد در این زمان طفل و دایه را باید مورد توجه بیشتر قرار داد و داروهایی که خشک‌کننده و کم‌کننده رطوبت هستند مثل زنجبیل، مُشک، اسفند و... مورد استفاده قرار گیرند.

از طرفی زمانی که طفل گریه بی‌علت می‌کند و یا دچار بی‌خوابی می‌شود و یا تنفس نامنظم دارد و یا دچار یبوست می‌شود، می‌تواند علامت شروع صرع باشد. پس در این زمان‌ها با استفاده از داروهای گرم خوراکی و موضعی از بروز صرع می‌توان پیشگیری کرد.

- مثلاً کف دست و پای را ماساژ داده و اگر کف دست و پای را با جسمی خشن بمالید بهتر است.
- بوئیدن شوید، مرزنجوش و سداب مفید است.

- مالیدن روغن گل با آب نیمگرم بر بدن مفید است
- اگر قطعه‌ای مرجان را گرم کرده و رگی را که بین دو ابرو است در موقع حمله با آن داغ کنند خیلی مفید است.
- بطور کلی هر اقدامی که می‌توانند انجام دهند تا هر چه زودتر حمله تمام شود چون هر چه حمله طولانی‌تر شود، مضرت‌تر است.

در غلبه صفرا:

بدن گرم است، لب‌ها خشک شده و علائم شدت گرمی بارز است. در این افراد در جهت سرد و لطیف کردن صفرا اقدام می‌کنیم. از داروها، نوشیدنی‌ها، ضمادها، طلی‌کننده‌ها و قطره‌ها و... سردکننده استفاده می‌کنیم.

- مغز فلوس، ترنجبین و شیرخشت، گل بنفشه و شاهتره مفید هستند.
- ضمناً از یک ملین مسهل لطیف مثل گل ختمی استفاده می‌کنیم.
- از داروهای خنک می‌توان تخم و عرق کاسنی، عناب و سپستان را نمونه آورد.
- حجامت هم مفید است.
- از مرطوب‌کننده‌های مغز، شیر دایه‌ای که طفل وی دختر است می‌باشد. این شیر را بر ملاح طفل می‌ریزیم. گذاشتن کدوی رنده شده بر روی ملاح، مالیدن روغن گل سرخ بر بدن نیز مفید است. موارد گفته شده در حین حمله جهت از بین رفتن حمله کاربرد دارد.

اگر علت بلغم است:

- بیشتر موارد صرع به علت افزایش بلغم و غلبه آن بر مزاج فرد است.
- خردل را سائیده در سرکه ریخته و سپس بر آهن گداخته می‌ریزیم و بخار آن را به بینی می‌رسانیم.
- مرزنجوش و زیره کرمانی را نرم سائیده در شیر دایه حل کرده و به طفل بخورانید
- استفاده از مواد مسهل و ملین که دفع بلغم کند، مثل رازیانه، اسطوخودوس و مرزنجوش مفید است
- خوردن روغن بادام نیمگرم مفید است.

۲-گریه زیاد و بی‌فوابی

۱) اکثراً علت درد جسمی مثل درد گوش، درد شکم و... که درمان آن بیماری خاص است.

۲) گاه علت فساد شیر در معده است. در این حالت استفراغ و گرسنگی باعث بهتر شدن بیمار است. ضمناً شیری که با استفراغ خارج می‌شود فاسد است که درمان این حالت اصلاح شیر دایه است.

۳) به علت محکم بستن قنناق است که درمان آن ماساژ بدن طفل با آب گرم است خصوصاً اگر مقداری زردچوبه در آب جوشانده و سپس از آن استفاده شود بهتر است.

اما درمان در بی‌خوابی و گریه زیاد:

۱) در گهواره گذاشتن طفل و لالائی خواندن برای وی

۲) روغن تخم خشخاش و یا روغن تخم کاهو بر سر نوزاد و مهره‌های پشت ماساژ دهید.

۳- ترسیدن در خواب

به علت دیدن کابوس بروز می‌کند و دو نوع است:

۱) اینکه در بیداری از چیزی ترسیده و تصور آن در ذهن وی باشد. بنابراین وقتی که می‌خوابد چون حواس ظاهری کار نمی‌کند، بنابراین آنچه که در خیال فرد و در ذهن فرد وجود دارد جلوه کرده و موجب ترس می‌شود.

درمان:

باید ترس وی نسبت به موضوع خاص به هر روش ممکن از بین برود و شجاعت فرد تحریک شود. علاوه بر آن تخم خرفه و یا تخم گشنیز را بو داده با نبات به طفل بدهید مفید است.

۲) به علت پرخوری غذا در معده فاسد شده و باعث ناراحتی است. در این حالت بخارات غلیظ معده به طرف مغز رفته و روح نفسانی را ناراحت می‌کند.

درمان:

کم‌تر خوردن غذا است و اینکه بعد از غذا بلافاصله به خواب نرود و اگر نمی‌توانید از خوابیدن او جلوگیری کنید، وی را در گهواره گذاشته و به مدت طولانی تکان بدهید تا غذا کم‌کم هضم شود. ضمناً خوردن کمی عسل در هضم غذا کمک می‌کند. می‌توان مصطکی نرم سائیده شده و نبات را هم استفاده کرد که در هضم غذا مفید است.

۴- ترس در بیداری

علت آن ضعف نفس و کمی درک طفل است. در صورتی که مشکل در معده نباشد، یعنی طفل دچار پرخوری و فساد غذایی ناشی از آن نباشد، علت این است که طفل قبلاً از چیزی ترسیده و حال با یادآوری آن مجدداً دچار ترس می‌شود.
درمان آن همان درمان علت ترس در خواب است.

۵- درد گوش

علت آن در اکثر موارد افزایش رطوبت مغز است.
طفل گریه می‌کند اما ظاهراً هیچ علتی برای آن وجود ندارد. همزمان علاوه بر گریه، ناآرام و بی‌قرار است. اگر درد گوش شدید باشد مرتباً به گوش خود دست می‌برد و اگر بزرگ‌تر باشد داخل گوش را با انگشت می‌خاراند و اگر به پهلو درگیر خوابانده شود و یا دست را روی گوش درگیر بگذاریم، باعث تسکین موقت درد است. از علائم دیگر آن تکان دادن سر و گردن است.

درمان:

- می‌توان مرزۀ کوهی و یا مُرّ مکی و یا سرو کوهی را هم در روغن جوشانیده و در گوش چکاند. اما اگر علت درد گوش گرمی زیاد است چند قطر شیر دایه را در گوش بچکانید.
باید دقت کرد هیچ گاه داروی شدیداً قوی در گوش بچه‌ها نریزیم چون خطر تورم و بروز کری دارد.

اگر علت درد گوش ورم گرم ناحیه است که علامت آن قرمزی موضع است، می‌توان از Leech ناحیه ماستوئید (۱-۲ عدد) استفاده کرد. ضمناً بیمار نباید یبوست داشته باشد و مرتباً شیر دایه را در گوش او چکاند.
گاه علت رفتن آب به داخل گوش است که باید آب گوش را به روش‌های مختلف خشک کرد.

۶- خارش گوش

اگر بدون درد و ناراحتی باشد و با گذاشتن انگشت روی گوش طفل احساس راحتی کند و یا با ریختن داروهای نیمگرم آرام شود به طریق زیر درمان می‌کنیم؛

درمان:

- اگر علت افزایش بلغم است، قدری شنبلیله را در شیر دایه بپزید تا غلیظ شود سپس صاف کرده و نیمگرم در گوش بچکانید.

- اما اگر علت صفرا است (گاه دایه صفراوی است بنابراین شیر او نیز گرم مزاج است) سرکه را با دو برابر روغن گل می‌جوشانیم تا فقط روغن باقی بماند سپس فتیله به آن آغشته و در گوش می‌گذاریم.

۷- خروج ترشحات از گوش

خروج ترشحات زردرنگ از گوش که دو نوع است:

۱) علت آن عفونت است و علامت آن این است که قبل از خروج ترشحات، تورم ناحیه و درد و قرمزی در ناحیه گوش داریم.

درمان:

تا چند روز هیچ درمانی نمی‌کنیم تا ترشحات خارج شود. سپس عسل را با شیر دایه حرارت داده و کمی در گوش می‌چکانیم.

۲) گاه رطوبت مغز زیاد است و از طریق گوش خارج می‌شود و در صورتی که هیچ مشکلی در گوش وجود ندارد، در این حال باید سعی در کاهش رطوبت مغز کرد.

درمان:

اگر ترشحات کم است بهتر است هیچ درمانی صورت نگیرد چون به این طریق زیادی رطوبت مغز خارج می‌شود و مفید است و با بالاتر رفتن سن بهبود می‌یابد. اما اگر ترشحات زیاد است باید رطوبت مغز را کم کنیم؛ مثلاً می‌توان روغن کنجد را روی ملاح مالید.

۸- سرخی چشم

علت آن این است که کیفیت شیر تمایل به سمت خشکی دارد و یا بیداری زیاد است.

درمان:

- ریختن روغن بنفشه در چشم
- خوردن عصاره کاهو برای طفل و خصوصاً دایه او.

۹- پسییدن چشم‌های طفل به علت ترشحات زیاد

علت آن رطوبت غلیظ در مغز است.

درمان:

- مالیدن سر با پارچه‌ای خشن
- شستن کل بدن و از جمله سر با آب گرم
- شستن زبان با آب سماق چند بار در روز
- مالیدن بینی تا طفل عطسه کند.

۱۰- اگر پیزی در مجرای بینی باشد

این حالت بیشتر در هنگام غذا خوردن اگر طفل دچار سرفه و یا عطسه شود و یا حرکت شدید انجام دهد، بروز می‌کند. در این وضعیت ماده غذایی به داخل مجرای بینی رفته و همانجا می‌ماند و چون طفل ضعیف است نمی‌تواند آن را دفع کند. خصوصاً اگر هنوز صحبت نمی‌کند نمی‌تواند آن را بیان کند. در این حال ماده غذایی در آنجا مانده، متعفن شده و بخار حاصل از آن به مغز می‌رسد. بنابراین طفل بداخلاق و بی‌اشتها می‌شود. رنگ او زرد شده، ضعیف و بی‌خواب می‌شود. گاه ممکن است عفونت خفیفی در موضع اتفاق بیفتد که باعث تب خفیف می‌شود. از طرفی چون نمی‌تواند به راحتی تنفس داشته باشد مرتباً به بینی دست می‌برد.

گاهی هم ممکن است طفل جسمی را به داخل بینی برده و جسم در مجرا باقی بماند.

درمان:

بینی را از داخل و خارج کاملاً چرب می‌کنیم. برای این کار کمی موم آب کرده به روغن اضافه می‌کنیم تا زود خشک نشود. سپس طفل را به پشت خوابانیده، چند قطره روغن در بینی او می‌ریزیم و کمی عطسه‌آور به بینی می‌رسانیم تا طفل عطسه کند و جسم خارجی به وسیله آن خارج شود.

۱۱- گرفتگی بینی

علت رطوبت غلیظ در بینی است که می‌تواند به علت سرماخوردگی و یا به علت کیفیت شیر خورده شده باشد. گرفتگی بینی گاه آنقدر شدید است که طفل قادر به تنفس نیست.

درمان:

اگر علت از شیر دایه است باید کیفیت شیر را اصلاح کرد و به عبارتی دایه را درمان کرد. اما به طور کلی در هر دو صورت می‌توان موارد زیر را انجام داد:

- ریختن آب گرم بر سر وی و بخور آب گرم که اگر موادی مثل اکالیپتوس و یا اسانس نعنا اضافه شده باشد مفیدتر است.

- ماساژ سر به ملایمت با دست و یا با یک پارچهٔ خشن.

۱۲- ورم ملق

ورم بین دهان و مری است که باعث می‌شود قورت دادن مواد غذایی مشکل شود. چون حرارت بدن در اطفال زیاد است، رطوبت مغز را پائین کشیده و به اعضای متصل به وی که پایین‌تر هستند، مثل ناحیهٔ حلق منتقل کرده و باعث تورم آنها می‌شود.

درمان:

- غرغره مغز فلوس و خوردن خیار چنبر در شیر دایه است.

۱۳- ورم لوزه

رطوبت و یا همان بلغم مغز به علت حرارت بدن در این سن پائین آمده و در ناحیهٔ لوزه استقرار می‌یابد.

علامت آن تورم و دشواری در مکیدن و فرو بردن شیر است. اگر علت بلغم باشد علائم افزایش بلغم به همراه بیماری وجود دارد اما گاه علت بیماری افزایش حرارت بدن است ورم گرم که در این زمان علائم افزایش حرارت بدن در بیمار مشهود است.

درمان:

- دایه را از خوردن غذاهای مولد بلغم منع می‌کنیم.

- انگشت را در عسل زده، خیلی کم زمه بر آن پاشیده بر لوزتین مالیده و سر او را به پایین خم کرده تا ترشحات زیاد از دهان خارج شود و اگر بهبود نیافت بعد از سه روز انگشت را بر روی آن فشار داده تا جدار آن پاره شده و اخلاط از آن خارج شود تا درمان کامل شود.

- اما اگر علت حرارت است؛ چیزهای سرد بر سر طفل و بر روی ملاح طلی کنید تا حرارتی که باعث سیلان بلغم است زایل شود. می‌توان از رندهٔ کدوی تازه و یا خیار تازه استفاده کرد. برگ حنا و برگ کاسنی و گشنیز هم مفید است. چکانیدن شیر دایه‌ای که دختر دارد و یا تر کردن پارچه با این شیر و انداختن آن بر روی سر طفل مفید است.

۱۴- سرفه

(۱) سرفه‌ای که به علت خشکی ریه بروز می‌کند و علامت آن سرفهٔ خشک است.

درمان:

درمان آن ماساژ ناحیه ریه از پشت با روغن‌های مناسب است. علاوه بر آن خوردن لعاب به‌دانه با کمی عسلاب به صورت نیمگرم مفید است. باید مرتباً داروها و غذاهای مرطوب استفاده کند خصوصاً اگر مزاج وی گرم و خشک است از آب شاهتوت و رب آلبالو پیش از غذا (اگر غذاخور است) برای طفل و دایه می‌توان استفاده کرد.

۲) سرفه‌ای که به علت شدت رطوبت بروز می‌کند و در بچه‌ها این قسم بیشتر است که اکثراً با سرماخوردگی همراه است و علامت آن آبریزش بینی و سایر علائم افزایش رطوبت و سرماخوردگی است.

درمان:

- اگر بدون سرماخوردگی باشد.
- آب سرد نخورد و خصوصاً اگر سردی و رطوبت همزمان باشد کمی عسل در آب نیمگرم ریخته به او بخوراند. گاه‌گاه انگشت را داخل عسل زده و نمک بر آن پاشیده و ریشه زبان را با آن ماساژ دهند تا رطوبت زیادی از این طریق خارج شود.
- اگر سرفه مزمن است بصورت ناشتا حلوای مغز بادام و یا گردو میل شود. چرب کردن سینه با موم و روغن و گرم نگه داشتن آن به وسیله پارچه پشمی هم مفید است.
- اگر سرفه به همراه سرماخوردگی است.
- آب گرم بر سر او بریزد و سر را پوشیده نگاه دارید.
- به صورت ناشتا حلوای مغز بادام و عسل به او بدهید.
- در سرفه اطفال هر چند علت آن افزایش بلغم باشد، اما مواد شدیداً گرم و خشک نباید استفاده کرد. خصوصاً اگر طفل تب داشته باشد. بلکه در جهت نضج ماده و کاهش درجه حرارت بدن عمل می‌کنیم چون در بسیاری از موارد همین اقدامات باعث بهبودی کودک است.
- می‌توان به ریشه زبان عسل ماساژ داد و سپس ریشه زبان را فشار دهیم تا بلغم خارج شود. علاوه بر آن می‌توان کتیرا و به‌دانه و صمغ عربی و عسل را هر روز با شیر به طفل خوراند.

۱۵- فرخ در زمان خواب

عبارت است از آواز بلندی که شب‌ها در زمان خواب از حنجره اطفال خارج می‌شود.

علت آن زیادی رطوبت ریه است. همانطور که می‌دانیم در خواب حرارت غریزی متمایل به باطن و داخل بدن می‌شود. بنابراین چون بدن اطفال دارای رطوبت زیادی است و مجرای تنفسی هم ضعیف است رطوبت زیادی در ریه جمع شده و ایجاد مزاحمت می‌کند.

درمان:

- عسلاب گرم را قطره قطره بخورانید
- بذر کتان را کوبیده با عسل مخلوط و کم کم بخورد
- زیره نرم سائیده و عسل را به طفل بخورانند
- شیر دایه را با دادن گرمیها اصلاح کرده و دایه وقتی گرسنه شد غذا بخورد
- کودک را از آب و هوای سرد و گریه زیاد حفظ کنید
- ریشه گوس و سینه و گردن او را با روغن‌های گرم چرب کنید
- گاه حلوی مغز بادام عسلی به وی بخورانید.

۱۶- استفراغ

عبارت است از خروج محتویات معده که سه نوع است؛

(۱) از زیاد خوردن شیر ایجاد شود.

درمان:

شیر را به اندازه و در حد نیاز کودک بدهید تا در معده جمع و فاسد نشود و معده جهت دفع آن به وسیله استفراغ تلاش کند چون غشای دهان و زبان به علت ظرافت تحمل این مواد را ندارد و باعث آسیب آنهاست. ضمناً می‌توان از بنفشه کوبیده شده و یا بنفشه مخلوط با گل محمدی و کمی زعفران استفاده کرد.

(۲) زیادی بلغم در معده که علامت آن خروج بلغم به همراه استفراغ است.

درمان:

پوست خارجی پسته را نرم سائیده و با آب سیب و یا آب به او بخورانید. می‌توان از بقیه بلغم‌زدها هم استفاده کرد مثلاً از آویشن، شیرین بیان و...

(۳) غلبه صفرا در معده که علامت آن خروج صفرا در موقع استفراغ به همراه دیگر علائم وجود حرارت است.

درمان:

خوراندن رب ریواس، شربت ریواس، آب غوره هر یک به تنهایی یا جوشاندهٔ مجموع آنها مفید است که آن را کمی با عسل شیرین و سپس میل کنند. می‌توان از سرکه انگبین هم استفاده کرد. اما نمی‌توان همزمان با مصرف اینها از شیر استفاده کرد. پس باید در موقع مصرف آنها معده از شیر خالی بوده و بعد از مصرف آنها حداقل یک ساعت به کودک شیر داده نشود.

۱۷- اسهال و استفراغ

عبارت است از اسهال و استفراغ شدید که ناگهانی بروز کند. علت آن شیر خوردن پی‌درپی و یا شیر و غذا پی‌درپی خوردن است. زمانی که شیر و یا غذای اول هضم نشده، غذای بعدی خورده شود و یا بعد از مصرف غذا فعالیت زیاد کند که در این زمان سوء هضم بروز می‌کند.

این بیماری حاد و خطرناک است و باید سریعاً در جهت درمان اقدام نمود. تا زمانی که ماده در حرکت است و طبیعت بدن در جهت دفع آن عمل می‌کند، نباید سعی در احتباس آن کنند. ضمناً نباید کودک شیر و غذا مصرف کند مگر در حد ضرورت. در این زمان حتی المقدور باید کودک را خوابانید چون خواب و سکون و آرامش بهترین درمان است. اما اگر علت افزایش صفرا است و حرارت غالب است، باید عرق کاسنی و عسل و یا سرکه انگبین به او بخورانیم و چون استفراغ کند مجدداً آن را به طفل بدهیم تا زمانی که استفراغ کردن متوقف شود و مطمئن شویم که مادهٔ مضر از معده خارج شده است.

۱۸- اسهال

- ۱) در موقع رویش دندان که قبلاً گفته شد.
- ۲) گاه در موقع از شیر گرفتن طفل عارض می‌شود که علت احتمالاً فصل نامناسب در از شیرگیری طفل است.

درمان:

- مجدداً شیر دادن را شروع کنیم تا اسهال بهبود یابد و بعداً در فصلی که هوا مناسب است کودک را از شیر بگیریم. لیکن تا زمان بهبودی اسهال شیر را کمتر کرده و غذای بیشتری به طفل بدهیم. اگر بهبود نیافت می‌توان از عرق نعنا و بارهنگ و عسل در درمان استفاده کرد.
- ۳) گاه به علت زیاد خوردن و تداخل در خوردن بروز می‌کند.

درمان:

در این حال برای درمان باید کبد و معده را تقویت کرد. می‌توان در این حال از آویشن، شیرین بیان، عرق رازیانه و همزمان عدم تداخل مواد غذایی با هم و جلوگیری از زیاد خوردن مواد غذایی نیز سود برد.

۱۹- یبوست

به علت کاهش رطوبت در دستگاه گوارش ایجاد می‌شود.

درمان:

باید در جهت رفع خشکی عمل کرد. می‌توان از موادی مثل انجیر، خاکشیر و... استفاده نمود.

۲۰- پیچش

پیچشی که در روده بوده و می‌تواند به تنهائی و یا به همراه اسهال و یا یبوست باشد؛ طفل گریه می‌کند و به خود می‌پیچد. این نوع بیشتر در اطفال شیرخوار به علت ضعف معده بروز می‌کند خصوصاً اگر شیر نفاخ و زیاد خورده باشد که از آن باد تولید شده و در معده و روده‌ها جمع می‌شود.

درمان:

ماساژ با شیر گاو تازه نیمگرم و مالیدن پشت طفل با روغن گل است. از اقدامات دیگر اینکه دایه طفل را بر شکم خود و یا ران خود بخواباند و او را آهسته تکان دهد.

۲۱- انگل‌های دستگاه گوارش

علت آن افزایش بلغم در دستگاه گوارش است و ۴ نوع است؛

حیات:

۱) طولانی و بلند است و بیشتر در روده باریک است.

حبّ القرح:

۲) عریض و پهن و شبیه تخم کدو است و بیشتر در کولون و انتهای روده باریک است. گاه کرم‌ها جدا جدا هستند و کم‌کم دفع می‌شوند ولی گاهی چند عدد به هم پیوسته و ممکن است در تعداد زیاد و با هم دفع شوند. گاه با خوردن داروهای مناسب کیسه مملو از کرم یکمتر به خارج می‌شود.

مستدیر:

۳) مدور و گرد است و انتهای روده باریک و کولون است.

دودالخلّ و یا کرم مطلق:

۴) کوچک و باریک و شبیه کرمی است که در سرکه بوجود می‌آید و بیشتر در انتهای دستگاه گوارش و در رکتوم و نواحی اطراف مقعد است و چون شب‌ها از مقعد خارج می‌شود نواحی اطراف مقعد را مجروح می‌کند و باعث خارش ناحیه مقعد در هنگام شب می‌شود. نوع اخیر بیشتر در بچه‌ها دیده می‌شود و در درجه بعد نوع اول اما دو نوع دوم و سوم در درجه بعد عارض می‌شود. چون در آنها باید بیوست غالب باشد و بیشتر در بالغین بروز می‌کند زیرا در مزاج اطفال اکثراً رطوبت غالب است.

درمان:

- اجتناب کودک و دایه از مصرف مواد غذایی مولد بلغم ضروری است. خوردن نارگیل کوبیده شده و شکر مفید است.
- اسفند از داروهای مناسب و مهم در انگل‌های دستگاه گوارش است.
- اگر موم را با روغن گل گرم کنیم و سپس بیرون و داخل مقعد را چرب کنیم مانع گزیدن کرم و خارش موضع است.

داروها درمان‌های اختصاصی:

- در مورد کرم‌های دراز کمی آب درمنه در شیر ریخته به طفل می‌خورانیم.
- در مورد کرم‌های ریز ناحیه مقعد می‌توان از زنجبیل و زردچوبه کوبیده شده به نسبت مساوی و سپس هم‌وزن آنها شکر مخلوط در آب حل کرده و به طفل بخورانیم.

۲۲- سوزش ادرار

عبارت است از سوزش مجرای ادرار در موقع ادرار کردن. علت آن استفاده از اغذیه و ادویه گرم به وسیله دایه و یا طفل است. گاه به علت گرمی زیاد هوا هم ممکن است این عارضه بروز کند.

درمان:

- خوردن آب هندوانه که کمی با شکر شیرین شده و یا شیر تخم خرفه کاربرد دارد
- نشاندن طفل در آب هندوانه نیز مفید است

- اگر بهبود پیدا نکرد گشنیز خشک را در آب خیس کرده و تخم کاهوی کوبیده شده و شیر گرفته شده را به او بخورانید. همزمان دایه و طفل را از خوردن مواد غذایی گرم منع کنند.

۲۳- شب ادراری

اینکه طفل شب هنگام در خواب ادرار کند علت آن سردی و ضعف مثانه است.

درمان:

- تقویت مثانه با خوردن ادویه مقوی و گرم مثل خوراندن عسل به طفل - مصرف مصطکی، شاه بلوط، هلیله سیاه هر یک به تنهایی و یا مخلوط آنها
- اجتناب از غذاهای سرد و مرطوب
- زیره و کندر به نسبت مساوی نرم سائیده با عسل مخلوط شود
- بیدار کردن طفل از خواب در هنگام شب جهت بردن او به دستشوئی.

۲۴- ادرار سوختگی

به علت گرمی و تندی زیاد ادرار است.

درمان:

- شستن موضع با آب نیمگرم و سپس آرد جو و عدس و گل سرخ هر یک به تنهایی و یا مخلوطی از آنها را نرم سائیده و بر موضع بپاشید.
- استفاده از گل ارمنی و گل سفید سرشوی موضعی هم مفید است.

۲۵- اگزما

خشونت و زبری که در پوست بروز کند، ابتدا با دانه‌های بسیار ریز و قرمز بروز می‌کند که خارش زیاد دارد و با خاراندن موضع پوسته‌ها جدا شده و کمی ترشحات غلیظ از آن خارج می‌شود و کم‌کم به بقیه قسمت‌ها هم سرایت کرده و در بدن گسترش می‌یابد. ضایعات در اکثر موارد مدور هستند.

درمان:

- از غذاهای گرم اجتناب کنند.
- از روغن‌های خنک مثل روغن بنفشه استفاده کنند.
- انجام حمامت عام.

- خوردن عرق کاسنی و عسل.

۲۶- فتق ناف اطفال

وقتی ناف به علت گریه زیاد و یا هر علت دیگری دچار بیرون زدگی شود را فتق گویند.

درمان:

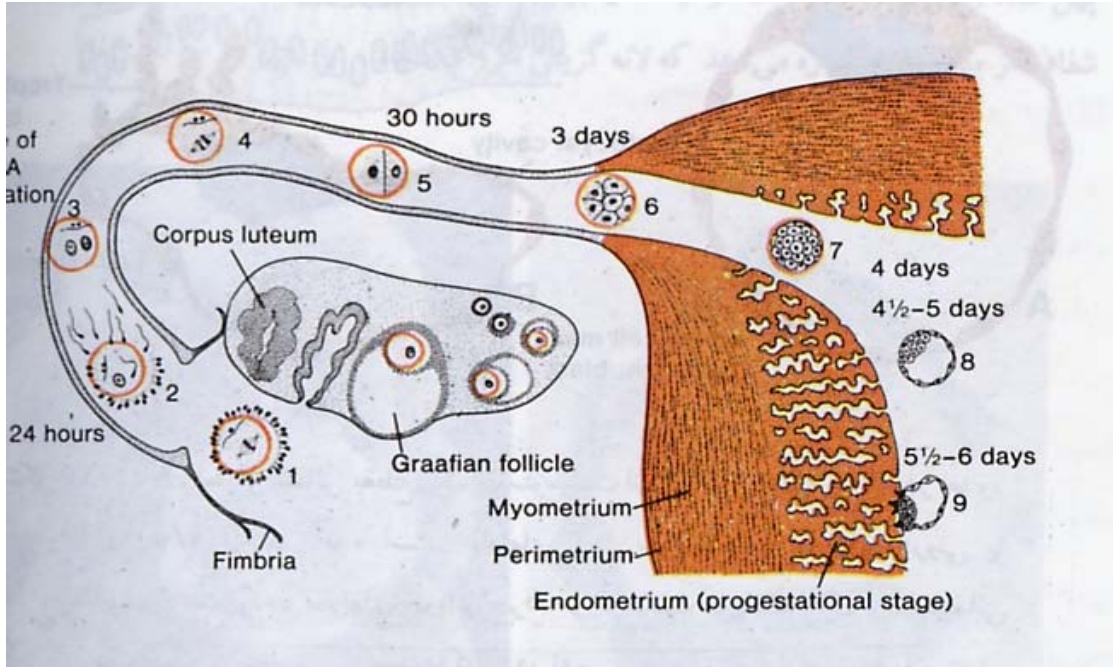
- باقلای مصری تلخ (ترمس) را خرد کرده و با شیرۀ خرما و یا شیرۀ انگور مخلوط کرده، روی پارچه‌ای گذاشته و موضع را محکم با آن می‌بندند.
- قوی‌تر از آن مواد قابض گرم مثل مُرّ مکی، پوست سرو، مغز سرو، پوست افاقیا و آلوورا است.

۲۷- سکسکه

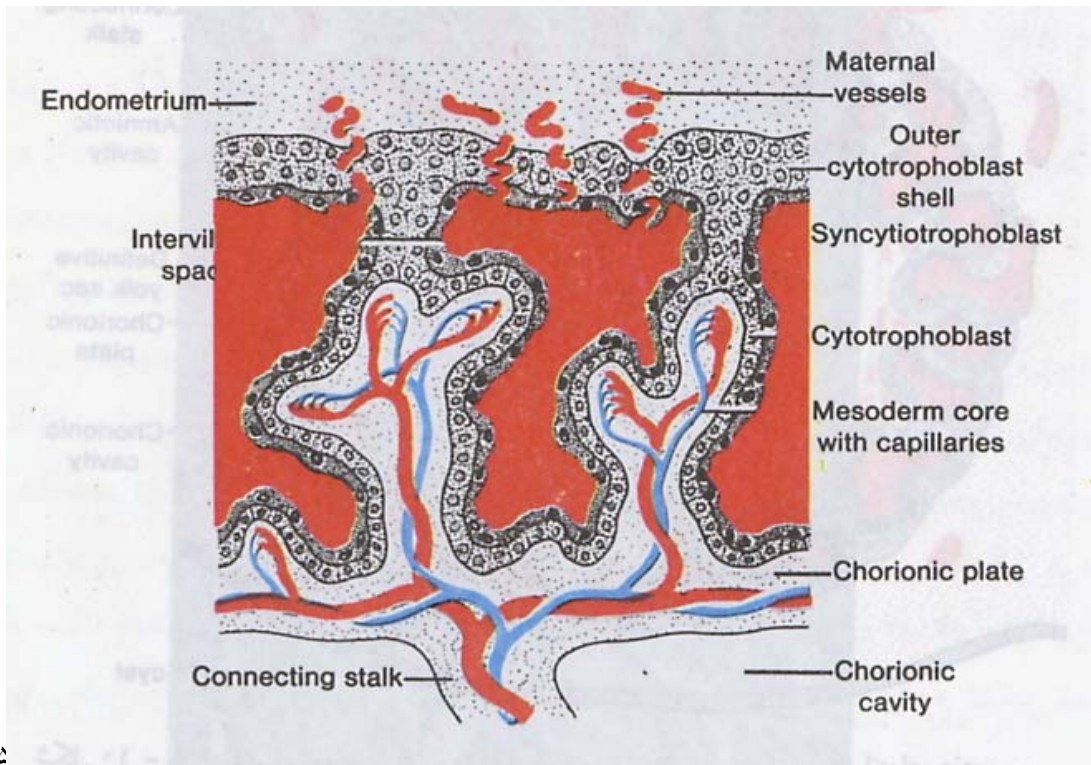
گاه به علت بد شیر خوردن طفل دچار سکسکه می‌شود.

درمان:

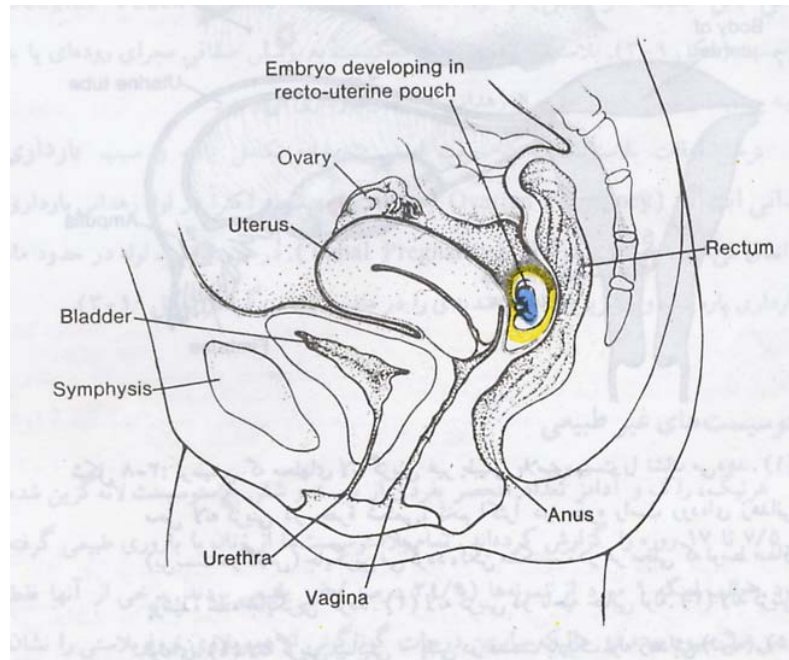
- نارگیل سائیده شده با شکر در زمان سکسکه مفید است.



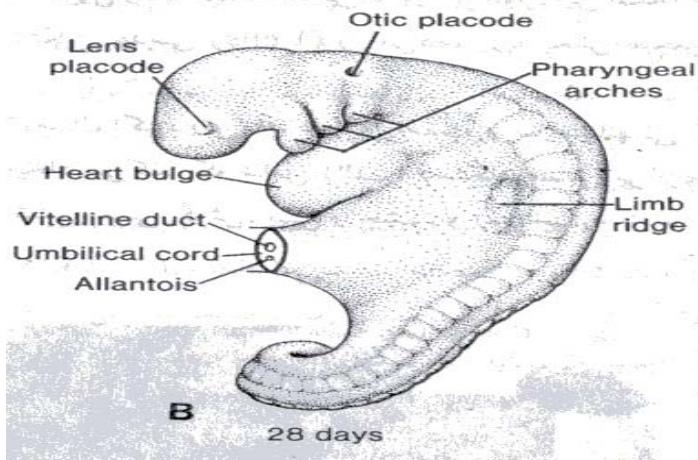
لانه گزینی جنین



ارتباط جنین و مادر از طریق جفت



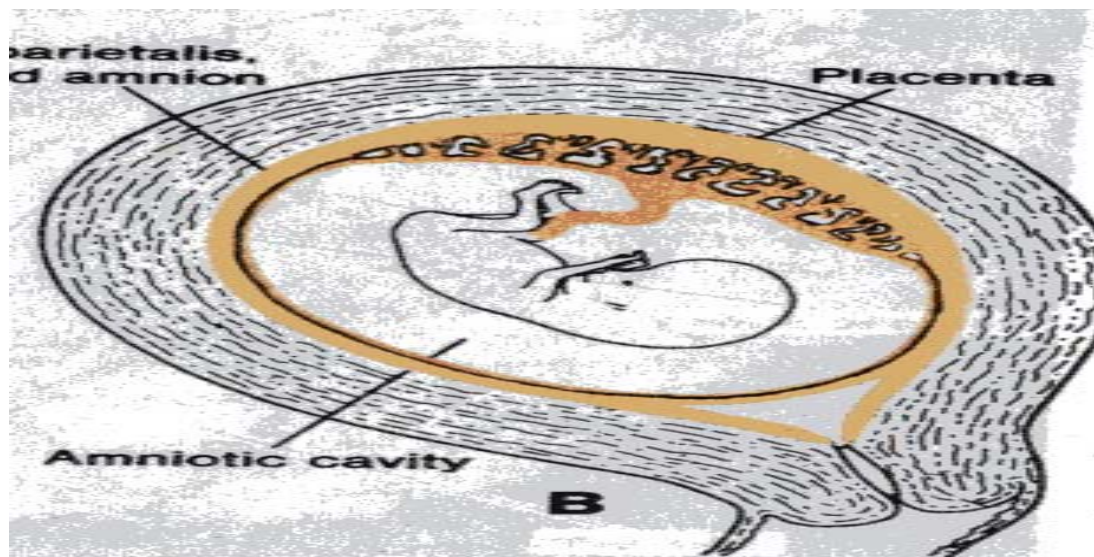
موقعیت رحم و جنین در حفره ی لگن



جنین ۲۸ روزه



جنین ۳۵ روزه (۹.۸ میلیمتر)



وضعیت جنین و پرده های جنینی در داخل رحم



جنین ۱۹ هفته

منابع

- ذخیره خوارزمشاهی
- مفرح القلوب
- قانون در طب
- خلاصه الحکمه
- اکسیر اعظم
- میزان الطب
- طب در دوره صفویه
- رویان شناسی پزشکی لانگمن