

طب سنتی چه می‌گوید؟

سلامت و تغذیه مادر و کودک در طب سنتی

اشاره

دوران بارداری، تغذیه مادر، تولد کودک، غذای سالم، تدابیر ماه نهم و شیر مادر از موارد مهمی است که در این مقاله درباره آن‌ها بحث و بررسی شده است.

مقدمه

بررسی دوران کودکی و توجه به کودک از محدود موضوعاتی است که دانشمندان، پزشکان و رهبران با گرایش‌ها و فلسفه‌های گوناگونشان، چه در گذشته و چه در حال، بر آن اتفاق نظر داشته و دارند و به آن تأکید می‌کنند. زیرا کودکی ستون محکمی بوده و هست که آینده دور و نزدیک فرد بر روی آن بنا

نهاده می‌شود.

بنابراین هر امتی که می‌خواهد جایگاه رفیعی داشته باشد، لازم است کودکان خود را صحیح و سالم بار آورد و آنان را از سنین پایین به‌طور شایسته پرورش دهد تا در آینده زندگی مطلوبی داشته باشند و سعی کنند در چارچوبی از اخلاق کریمانه و ارزش‌های والا با پیشرفت تمدن همگام شوند. به همین منظور، این مقاله به سه گفتار و هر گفتار به چند بخش تقسیم شده است. در گفتار نخست تدابیر مادر باردار و جنین، در گفتار دوم تدبیر مولود بعد از ولادت و گفتار سوم تدبیر مادر بعد از زایمان مورد بررسی قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها:

دوران بارداری، تغذیه مادر، ماه نهم، شیر مادر





۱. تدابیر مادر بارداری و جنین

- روش کاهش فضولات بدن در دوره بارداری:

برای کاهش فضولاتی که به دلیل قطع عادت ماهانه در بارداری پیش می‌آید، زن باردار از غذای سهل‌الهضم، که محتوای مواد غذایی کثیر در حجم قلیل باشد، به مدت ۴۵ روز (به خصوص در ابتدای حمل) استفاده کند. همچنین برای ایجاد اسهال طبیعی در بدن با خوردن غذاهای معتدل (اگر قوای زن ضعیف بود) روزانه از گوشت، تخم‌مرغ و گوشت‌های برشته بیشتر استفاده کند.

در زنان با قوت زیاد یا دارای وزن زیاد، غذاهای نباتی (حبوبات) و سبزیجات برای کاهش امتلا مناسب‌تر است. روزانه، حرکت و ورزش معتدل انجام شود. هر دو روز یک بار استحمام کنند. توصیه‌های دیگر عبارت‌اند از: کاهش مصرف غذا و نوشیدنی و دوری از پرخوری، لینت طبع با خوردن آلو، ترنجبین، آمیوه‌های ملین و مصرف غذاهای ملینه، جرعه جرعه نوشیدن آب گرم گوارا و مصرف گوشت پرندگان و گوشت جوجه، همراه آبغوره، آب سیب و آب انار.

- تدابیر دوران بارداری

در چهل روز اول بارداری، مادر باید از کارهایی که در حفظ علوق (باردارشدن) ایجاد اختلال می‌نماید پرهیز کند، از جمله:

- در روزهای اول، مایعات و غذا کمتر مصرف کند.
- از ادویه بسیار تند مانند فلفل و زنجبیل و نیز از سرکه پرهیز شود.

- از چیزهایی که باعث مُدّرات عادت ماهانه و بول می‌شود (مانند لوبیا، سداب، پونه و کرفس) پرهیز نماید.

- مدت زمان استحمام را کاهش دهد (در حد دوش گرفتن باشد).

- لهو، لعب، خواب و غذا را کاهش دهد.

- قسمت تحتانی بدن دچار ضربه نشود.

- اجسام سنگین بر ندارد.

- اسب‌سواری نکند.

- بدن را روغن مالی نکند.

- نشستن بر روی دو پا (چمپاتمه) ممنوع است و همچنین ایستادن به مدت طولانی مضر است.

- نگاه داشتن بول و مدفوع ممنوع است.

- پس از علوق لباس فراخ بپوشد.

- به اشیای کریه المنظر نگاه نکند.

- میوه‌های خوشبو را (مانند سیب و به و گلابی و انار) بو کند و بخورد.

- به حکایت‌هایی که موجب اندوه و حزن می‌شود گوش ندهد و همه وقت خوشحال باشد.

- غذاهای خشک، شب مانده و فاسد نخورد.

- از اخباری که موجب نقصان حمل (عقب ماندگی جنین) می‌شود دوری کند (خصوصاً یک‌ماه اول).

- با صدای بلند صحبت نکند و سخنان درشت نگوید.

- بیداری شب و اندوه برای وی مضر است.

- از هر چه به حرکت درآورنده و محرک جنین است دوری کند، خصوصاً در دو ماه ابتدای حمل و از ماه هشتم به بعد.

- افراط در خوردن آب برای حامله مضر است.

- خوردن گل بنفشه و ختمی در زمان بارداری مطلقاً ممنوع است. زیرا بنفشه باعث غصه بیشتر و خوردن آن موجب سقط جنین می‌شود. ختمی نیز چون مدر حیض است و هر چه بازکننده رحم باشد باعث سقط می‌شود.

- به منظور پاک‌سازی معده و از بین رفتن میل به گل خوردن، گل قند و سکنجبین ساده مصرف کند.
- محل خوابیدن وی وسیع و دارای هوای تازه باشد.

- جویدن مصطکی (نوعی سقز و جویدنی) جهت تقویت معده و تحلیل مواد مناسب است.

- زن باردار باید از عطسه کردن و چیزهایی که موجب آن می‌شود پرهیز کند.

- قی و غثیان

در این بخش به عوارضی که ممکن است در یک بارداری پیش آید و به درمان‌های آن پرداخته می‌شود، از جمله:

تهوع، استفراغ، تنگی نفس، افزایش بزاق دهان، درد سَرِدَل، تمایل به خوردن بعضی غذاها و آشامیدنی‌ها به دلیل کثرت فضول و انصباب (ریختن) مواد به معده این حالات در افراد با مزاج‌های متفاوت و به حسب جنسیت می‌تواند موجب اختلال در بارداری گردد، ولی در اغلب موارد ناچیز است و نیازی به درمان ندارد و خودبه‌خود مرتفع می‌شود.

قی در لغت به معنای استفراغ کردن، بیرون ریختن محتویات معده از راه دهان است. قی محرک قسوی جمیع بدن، به خصوص معده و قسمت‌های



ترمس



کبر

علاقه دارند. علت این امر فاسد شدن اخلاط بدنشان است که به معده‌شان سرازیر می‌شود و شدت فساد و بدی آن اخلاط به‌ویژه از ماه دوم و تا پایان ماه چهارم و پنجم است.

در پایان این دو ماه و یار برخی از زنان فرو می‌نشیند و در برخی دیگر کم می‌شود. علت این فروکش کردن این است که برخی از این کیموس‌ها و اخلاط بد که در معده‌شان محبوس شده، به‌وسیله‌ی قی خالی می‌شود و برخی در معده می‌ماند و در طول زمان قابل هضم می‌شود.

درمان و یار به این صورت است که باید به زنان باردار دستور دهند که بدن خود را به آرامی ورزش دهند. به این صورت که رفت‌وآمد کنند و در حد اعتدال راه بروند. همچنین باید به آنان آب داغ حاوی شوید و عسل پخته بدهند. گاه به آنان سکنجبین خالص به همراه آب داغ بنوشانند.

برخی اوقات مفید است پس از خوردن غذا انار ترش و به بخورند. اگر میل آن‌ها به گِل خوردن است نیکوترین اشیا برای آنان نشاسته خشک است.

داروی دیگری که و یار گِل خوردن را از بین می‌برد زیره کرمانی و زنیان است که باید آن‌ها را به مقدار مساوی پودر کنند و ناشتا بجوند.

ماه نهم

بهتر است حامله در این ماه تدابیری را به کار بندد که موجب تسهیل امر زایمان شود. از شروع ماه نهم هر روز بر حسب تحمل مزاج، نوشیدن شیر گاو موجب تسهیل ولادت می‌شود. هر روز صبح ناشتا یا پس از صبحانه ۱۵ گرم روغن بادام شیرین بخورد

پایین بدن است. می‌توان آن را زلزله بدن نامید و اگر شدت یابد، موجب انفتاح (بازشدن) رحم و تحریک و انزلاق (چسبیدگی) علقه و جنین می‌گردد.

علاج، تقویت معده و هضم به‌گونه‌ای که کمترین فضول را دریافت نماید.

- استخراج فضول ردیئه (پست) از بدن با خوردن ادویه‌ای مانند جوشانده شوید به تنهایی یا همراه نیم گرم انگبین مصفا و سپس تقویت معده از خارج با مالیدن ضماداتی از مصطکی، گل سرخ و مالیدن روغن‌های مقوی روی معده مانند مورد و نارگیل.

- تقویت معده از داخل با خوردن غذاهای خوش طعم مقوی مانند مویز و دانه‌های انار. بعد از غذا گل قند با عود و مصطکی، خوشبو کردن غذاها، ماساژ دست و پاها، راه رفتن در مکان‌های خوش‌منظره همراه با استنشاق هوای تازه و نگه‌داشتن برگ نعنا در دهان. - پرهیز از مصرف غذاهایی که رطوبت زیاد دارند و می‌توانند باعث سستی و ضعف معده و اشتها شوند. مثل: پرهیز از خوردن چیزهای بسیار شیرین و چرب و نوشیدن آب سرد و خیلی سرد.

ویار

اشتهای شدید زن باردار به غذاهای بد، عجیب و متفاوت «ویار» نام دارد. گاهی در بیشتر زنان حالتی عارض می‌شود که میل و اشتیاق‌شان به غذاهای بد و انواع متفاوتی از غذاها (غذاهای ترش و گس) افزایش می‌یابد.

گاه به غذاهای تند، تلخ و شور اشتیاق پیدا می‌کنند. گاه به خوردن گِل، زغال، گچ و مانند آن‌ها



مورد



مصطکی

و یا از لعاب به دانه همراه با لعاب بذرکتان بنوشد. در این ماه از ادویه و غذاهای قابض، ترش و غلیظ دوری کند. هر روز حمام کند. از غذاهای چرب با روغن بادام استفاده کند. بدن را با روغن‌های خوشبو (مانند شویید، بابونه و کنجد) ماساژ دهد، خصوصاً افرادی که بدن خشک دارند.

۲. تدبیر مولود بعد از ولادت

از بدو ولادت تا برخاستن

هرگاه طفل متولد شود، باید تن او را از خشکی و هوا حفظ کنند. بعد از قطع بند ناف او بهتر است که بر تمام بدن طفل نمک سوده بپاشند و لحظه‌ای او را بپیچند و نگاهدارند تا تن وی نمک خورده شود و عفونات را کمتر قبول کند.

بعد در ظرفی گشاده او را غسل دهند و وقت غسل احتیاط کنند که آب در گوش وی نرود. یا اول به آب نمک بشویند، بعد به آب شیرین نیم‌گرم. موقع شستن به آب نمک، احتیاط کنند که آب در دهان و بینی و چشم نیز نرسد.

بعد از غسل با پارچه‌ای نرم او را خشک کنند. در چشم او روغن زیتون بریزند تا سبب پاک‌سازی چشم شود. ناخن او را کوتاه کنند تا صورت و بینی خود را نخراشد. بهتر است روزی دو یا سه بار، مثانه او را به نرمی فشار دهند تا بول او کاملاً خارج شود. فشار دادن برای آن است که قوه دافعه او نیز کمی ضعیف است و مجاری در غایت نرمی است و بول طفل قلیل‌الحد است و احساس به آن نیز کمتر است. اگر او را به نرمی فشار ندهند ممکن است بول در مثانه بماند به او آزار رساند.

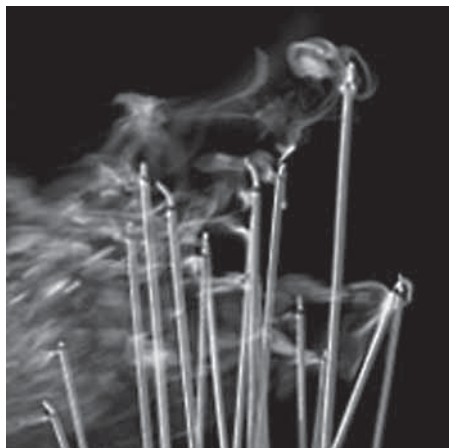
بعد لازم است سه یا چهار ماه او را قنداق کنند و بعد از چهار ماه مختارند. فایده‌اش محافظت اشکال اعضاست تا در برداشتن و جنبانیدن آسیبی به او نرسد. همچنین باید سر طفل را پوشانید تا از سرماخوردگی و نزله مصون بماند و تا چهل روز، یک روز یا دو روز در میان او را غسل دهند. بعد از چهل روز هفته‌ای یک بار کافی است. بهترین اوقات غسل بعد از خواب طویل و پس از کامل شدن هضم است. بعد از غسل او را روغن مالی کنند. اگر پسر است تا چهار ماه و دختر را تا دو ماه روغن بمالند. پس از این مدت، یک هفته در میان کافی است. بهترین روغن‌ها برای پسر، روغن گاو و روغن دنبه و پیه تازه و برای دختر روغن بنفشه یا بادام است. همچنین طفل را پس از سه روز از ولادتش در گهواره بگذارند و برایش با لحن خوش ترنم کنند. باید موقع خواباندن طفل، او را طوری قرار دهند که سر او بلند باشد تا از ورود فضولات بدنی مصون بماند.

سازگارترین غذا برای کودک

بهترین غذا برای نوزادان، شیر مادرانشان است. حتی به تجربه رسیده است که اگر طفل سینه مادر را، بی‌آنکه شیر داشته باشد، تنها بمکد اکثر اذیت از وی دفع می‌شود.

جنین تا زمانی که در رحم است از غذایی تغذیه می‌کند، که سازگارترین و نزدیک‌ترین غذا به آن چیزی است که وی به آن عادت کرده است و طبیعت در اینکه این غذا را برای جنین آماده سازد، کوتاهی نکرده است.





عود

اندک بودن شیر و اصلاحات آن

هر گاه شیر مادر کم و اندک باشد توصیه می‌شود، حریره‌هایی بخورد که در آن‌ها آرد گندم و جو، نان خشک شده، ماست و شکر حاوی اندکی تخم رازیانه به کار رفته باشد.

غذای مهم زن شیرده نیز باید از ابتدای شیردهی نان تنوره‌ای باشد که خمیر آن خوب به عمل آمده باشد. در غذایی که برای مادر پخته می‌شود مقداری گردو به کار رود، زیرا گردو به پاک‌سازی کمک می‌کند.

اصلاح شیر در صورتی که غلیظ باشد

هر گاه شیر از حالت مطلوب غلیظ تر گردد و یا پنی‌ری شکل شود، خوب است بدن را به وسیله داروهای اسهال آور بلغم، تخلیه و به‌ویژه از راه قی پاک‌سازی کند، از جمله با سکنجبین یا آب گرم یا آبی که در آن شوید و عسل جوشانده باشند.

اصلاح شیر در صورتی که رقیق باشد

هر گاه شیر رقیق باشد، باید زن از حرکت‌های خسته‌کننده و حمام کردن زیاد خودداری کند. باید پیوسته بنشیند و بخوابد و از غذاهای غلیظ و چرب استفاده کند.

علائم شیر سالم

شیر سالم هفت نشانه دارد:

۱. معتدل القوام است. برای امتحان آن باید بر ناخن قطره‌ای بچکانند، اگر روان شد رقیق است و



زنیان

در سازگاری شیر مادر با نوزاد فایده‌ای برای نوزاد و فایده‌ای برای مادر وجود دارد و باعث حفظ تندرستی نوزاد و مادر می‌شود. زیرا کودک با تولدش از مادر جدا نمی‌شود و خروج شیر از راه شیردهی برای مادر مفید است و بدنش را سبک می‌کند.

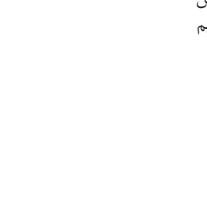
در این خصوص حضرت علی (ع) می‌فرمایند: هیچ شیرینی با برکت‌تر و مناسب‌تر از شیر مادرش نیست. شیر خوارگی کامل دو سال است و می‌توان تا سه ماه آن را کاهش داد. باید شیر دادن از هر دو سینه باشد، که برای کودک یکی از آن‌ها حکم غذا و دیگری حکم آب را دارد.

شیر و شیرخوار و کیفیت شیردادن

بهتر است که از وقت ولادت تا بیست و چهار ساعت، شیر به طفل داده نشود تا او به حرکت درآید و گریه کند. اگر تا این مدت ممکن نبود (به سبب گریه زیاد)، هر چند از وقت تولد برای شیر دادن بگذرد مناسب است.

قبل از شیر دادن به او نخست قدری عسل با انگشت سبابه بر کام طفل نیکو بمالند و آن‌گاه شیر دهند تا سبب پاک‌سازی و جلای معده شود و برای هضم شیر مهیا گردد. باید ابتدا شیر را به کودک، اندک و به تدریج زیاد دهند. وقت شیر دادن آن وقت است که طفل بگرید. چرا که گریه طفل قبل از شیر سودمند است. تا یک هفته لازم است که به کودک در تمام روز بیشتر از دو یا سه بار شیر ندهند و معده او را پر نسازند. مادر، در وقت صبح برای شیردادن، باید اول دو یا سه بار شیر خود را بدوشد و بعد سینه را در دهان طفل قرار دهد.





شکر تیغال



بابا آدم

- آش برنج مصرف نماید.
- بادام، پسته، فندق، خرما، نارگیل، کشمش و مویز بخورد.

توصیه

سزاوار است زن شیرده، از هر گونه بوی بد پرهیز کند. بدترین سبزیجات برای زن شیرده کرفس، خردل و سیر است، زیرا کرفس برای معده سنگین است.

ماهی‌هایی که در دریاچه‌ها و مرداب‌ها و آب‌های کثیف رشد کرده‌اند مناسب نیستند. بدترین گوشت‌ها، گوشت گاو، بز و قوچ است و از خوردن حبوباتی مانند باقلا، عدس و لوبیا نیز خودداری شود.

نتیجه‌گیری

می‌توان ادعا کرد که بارداری از مهم‌ترین اتفاقات زندگی هر زنی است. عوارض بارداری، بایدها و نبایدها، تغذیه و ... از جمله مسائلی هستند که مورد سؤال و نیاز زنان در جامعه است. در تمام کتب طب سنتی تدابیر و علاجه‌هایی در این زمینه مشاهده می‌شود که می‌تواند بسیاری از عوارض دوران حاملگی را کاهش دهد. با به کار بستن این دستورات نسلی سالم‌تر و صالح‌تر به وجود می‌آید.

* منابع

۱. الموجز فی الطب، تألیف ابن نفیس
۲. مفزح القلوب، جلد ۳، تألیف حکیم محمد اکبر شاه ارزانی
۳. تدابیر دوران بارداری در طب سنتی، تألیف سودابه بیوس
۴. کتاب قانون، تألیف بوعلی سینا

اگر ثابت ماند غلیظ است. اگر مایل به روان شد و متوقف ماند معتدل است.

۲. معتدل المقدار است زیرا که افراط در قلت و افراط در کثرت دلیل بر خشکی مزاج و زیادی رطوبت است.

۳. سفید رنگ است. زیرا سفیدی آن دلیلی بر کمال احالة سینه است.

۴. خوشبوست.

۵. طعم آن شیرین است.

۶. متشابه الاجزاست.

۷. کف ندارد. زیرا کف نشانه زیادی نفخ است.

۳. تدبیر تغذیه مادر بعد از زایمان

الف. اگر زن قوی البنیه باشد؟

- بهتر است زن تا سه روز اول به او نشاسته و زنجبیل بریان شده در روغن حیوانی و با نبات آمیخته بخوراند.

- آبگوشت‌هایی تهیه شده از گوشت‌های سبک پرندگان، همچنین شوربا‌های ساده میل کند.

- سبزیجات و کاهو بخورد.

- پسته و فندق و شیر بادام بخورد.

- تا هنگام بروز شیر، خوراکش منحصر به آبگوشت بی‌چربی و آش ساده و به جای آب، دم کرده گل زیرفون یا بابونه باشد.

ب. اگر زن ضعیف‌الجثه باشد؛

- از روز اول پس از زایمان آبگوشت مرغ یا کبوتر بخورد.

- روزی دو عدد زرده تخم‌مرغ عسلی با نان دو آتشه بخورد.

- کباب و گوجه‌فرنگی میل کند.