

# وظایف مادر در دوران

## جنینی کودک

اهمیت این دوره :

رشد و نمو کودک دارای مراحل است که از هم ممتاز و متفاوت است ، و هر مرحله متوقف بر مرحله دیگر می باشد ، و مراحل قبلی در مراحل بعدی مؤثر است . دوران رشد کودک ، سلسله‌ای از تغییرات است که در نظام و برنامه معین ، و توالی زمان محقق میشود . سلولهای خون که در مدت کوتاهی ( قریب به یکماه ) دوره آن است ، و سلولهای استخوان که دوره آن بیش از یکماه ، و سلولهای اعصاب که از دوره جنینی آغاز میشود . و ایندوره در طول مدت زندگانی ادامه دارد .

پس رشد انسانی در هر مرحله دارای مبداء و منتهائی است . آغاز رشد بشر از نظر قانون روز تولد او است . ولی با مطالعه کتب زیست‌شناسی می‌فهمیم که مبداء رشد بشر ، زمان تولد او نیست . بلکه زمان میلاد ، تنها یادداشتی از رشد مستمری است که از زمان پیش از تولد ، آغاز گردیده است .

از زمان انعقاد نطفه تا زمان تولد ، معمولاً ۲۶۷ روز طول میکشد . و باید این مدت را از نظر رشد کودک مورد مطالعه قرار دهیم ، تولد کودک علامت و نشانه‌ای میان دو مرحله اساسی رشد انسانی است : یکی مرحله پیش از تولد ، و دیگری مرحله پس از آن .

چون دوره انعقاد نطفه تا زمان تولد ، از مهمترین و حساسترین دوره‌های رشد است ، و تا حدود قابل ملاحظه‌ای ساختمان روانی و جسمانی کودک در این زمان پیریزی میشود ، لذا اسلام از نظر تربیت به ایندوره از آغاز تا انجام آن ، عنایت کافی مبذول داشته است .

سید محمد باقر حجتی



جنین در تگون و تطور خود ، تنها تحت تأثیر عوامل ارثی نیست . چنانکه در علم جنین‌شناسی و علم وراثت و روانشناسی ثابت شده است که اثر عوامل محیطی جنین ، ناچیز نیست . و نمیشود آنرا از نظر دور داشت . زیرا درجه رشد و سرعت نمو جنین ، تحت تأثیر شرایط محیطی جنین از لحاظ جسمانی و روانی مادر است . چنانکه بسیاری از ناهنجاریهای عقلانی و روانی و بدنی نتیجه شرایط محیطی جنین است .

نخستین عامل محیطی برای جنین ، غذای مادر است ، چون نیاز جنین به غذا در کمیت و کیفیت ، هر چه به مرحله تولد نزدیک میگردد رو به افزایش میگذارد . و لذا مادرانیکه در ایندوره دچار کمبود از لحاظ غذائی هستند غالباً " کودکانیکه دارای نقص جسمی و عقلی و اضطرابهای شدید روانی میباشندبه دنیا می‌آورند .

دومین عامل محیطی جنین ، بیماری مادر است که در نمو جنین اثر بدی دارد . سومین عامل ، افراط در استعمال مواد از قبیل دخانیات و الکل و امثال آن میباشد زیرا رشد جنین را به تعویق انداخته ، و در طرز تغذیه و تنفس او اثر میگذارد .

حالات نفسانی نیز مسلماً در وقت حمل در جنین مؤثر است : دگرگونی ترشح غده ها در اثر انفعالات شدیدی است که مادر ، ممکن است احیاناً " در معرض آن قرار گیرد .

پزشکان تأثرات و انفعالات زن آبستن را در جنین مؤثر میدانند : خوشحالی ، ترس ، اندوه ، حب و بغض و نظائر آنها در زن آبستن اثر محسوسی در جنین میگذارد . و لذا لازم است مسئولان امر به مادرهای حامله اهتمام

کافی داشته باشند . و علاوه بر جنبه بهداشتی از نظر روانی و اجتماعی باید مورد عنایت باشند . و مردان باید موحبات نشاط و رضایت خاطر و آرامش آنها را فراهم نمایند ، تا جنین در شرایط و محیطی مناسب ، رشد و نمو خود را آغاز کند . در باره ناپلئون مینویسند که علاقه عجیبی به جنگ و جهانگیری داشت . مورخین از مادرش نقل میکنند که وقتی به ناپلئون حامله بود ، همراه شوهر خود مکرر ، در جنگها شرکت میکرد . و از دیدن منظره جنگ نه تنها نمی‌هراسید بلکه لذت میبرد . و لذا ناپلئون به جنگ و پیکار تمایل شدیدی نشان میداد .

پس مادر ، در ایندوره گذشته از وظائف شخصی مسئولیت مهمی از لحاظ غذائی و روانی نسبت به جنین در عهده دارد . لذا پیغمبر اسلام (ص) مبداء سعادت و شقاوت بشر را در رحم مادر معرفی کرده و فرموده است :

" الشقی من شقی فی بطن امه و السعید من سعد فی بطن امه ۲ "

بدبخت کسی است که در شکم مادر بدبخت شده است ، و خوشبخت کسی است که در شکم مادر خوشبخت است .

اگر چه پدر و مادر هر دو در ساختمان اصلی کودک ، سهم میباشند ، زیرا تخمک زن و اسپرم مرد باید فرزند را بسازند ولی مادر ، از نظر اینکه متجاوز از نه ماه بایدجنین را در رحم خود نگاهدارد ، شرایط زندگی او در جنین مستقیماً مؤثر است . پس سهم مادر و مسئولیت او در ساختمان فرزند سالم ، بیش از پدر خواهد بود : پدر پس از انجام عمل زناشویی هیچگونه دخالتی در طرز رشد و نمو جنین ندارد . این مادر است که باید شرایط خاصی را در اینمدت اجراء نماید پدر هر طور

است که به وسیله رشته‌ای از ناف خود به ناف مادرش مربوط است ، و به وسیله آن تا روزیکه برای تولد او معین گشته از خوردنیها و آشامیدنیهای مادر استفاده میکند ( همان کتاب ص ۳۷۷ )

بنابراین ، به اهمیت خوراک مادر بی میبریم غذائی که مادر میخورد به وسیله خون جذب شده ، و از این راه مورد استفاده بافتنیهای مختلف بدن مادر و جنین قرار میگیرد . وقتی مواد لازم جهت ساختمان بدن جنین ، در جریان خون مادر وجود داشت ، جنین میتواند آنچه برای رشد خود احتیاج دارد بدست آورد . اگر خوراک مادر فاقد مواد ضروری باشد در این صورت خون ، مواد مورد احتیاج جنین را از بافتها بدن مادر گرفته ، در دسترس او میگذارد . و بدیهی است این عمل وقتی صورت میگیرد که مواد مورد بحث ، در بدن مادر وجود داشته باشد . بنابراین بخوبی میتوان فهمید مادریکه غذای کافی و صحیح نخورد برای او و جنینی که در رحم دارد چه پیش می‌آید ، فقدان ویتامینها در ابتداء آستننی علاوه بر اینکه باعث کاهش وزن کودک و رشد جنین میشود ایجاد ناهنجاریهای پایدار و خطرناکی میکند . کاهش مواد ویتامین را در زمان آستننی همواره باید مورد دقت قرار داد ، زیرا علائم سربری دراعضاء هرگز نمیتواند وجود آنها آشکار سازد . به هر زن آستننی باید از ابتداء حاملگی مرتباً "ویتامینهای لازم رانجوبیز کرد و همچنین جبران کمبودموادغذائی ضروری است .

مادریکه از نظر جسمانی و روانی سالم و قوی باشد ، و رعایت بهداشت غذائی را بکند ، به ندرت ایجاد اطفال ناهموار خواهد کرد ( اگر

زندگانی کند در جنین اثری نخواهد داشت . نظر به اینکه جنین غذای خود را از طریق مادر دریافت میکند باید مادر ، شرایط غذائی خود را هماهنگ با احتیاجات رشد جنین نماید .

### غذای مادر و نطفه آن در جنین :

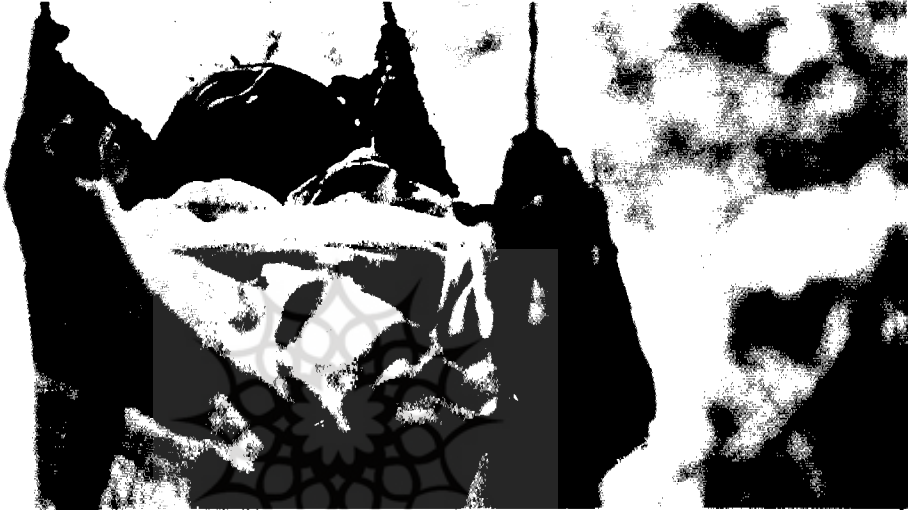
تردیدی نیست که جنین غذای خود را از بدن مادر میگیرد چنانکه در روایات ، به این مطلب تصریح شده است و همانطور که قبلاً یادآوری نمودیم امام صادق (ع) فرمود :  
 " اِنَّ اللّٰهَ تَبَارَكَ وَتَعَالٰى يَقُوْلُ فِىْ كِتَابِهٖ : لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِىْ كَيْدٍ بَعِيْنٍ : مُتَّصِبًا فِىْ بَطْنِ اُمِّهِ ... غَدَائُهُ مِمَّا تَأْكُلُ اُمُّهُ وَ يَشْرَبُ مِمَّا شَرِبَتْ " خداوند در قرآن میگوید : ما انسانرا در رحم آفریدیم یعنی آنچنانکه در شکم مادر به رنج اندر است او را آفریدیم ، غذای جنین از چیزی است که مادر میخورد ، و میآشامد از آنچه مادر میآشامد ( بحارالانوار ، ج ۱۴ ، ص ۳۷۴ )

و همچنین از جابر بن عبدالله انصاری روایت شده که رسول خدا فرمود :  
 " اِذَا وَفَعِ الْوَلَدُ فِىْ جَوْفِ اُمِّهِ صَارَ وَجْهَهُ قِبَلَ ظَهْرِ اُمِّهِ ... يَدَاهُ عَلٰى وَجْهِهِ وَ ذَقْنَهُ عَلٰى رُكْبَتَيْهِ كَهَيْئَةِ الْخَزِيْنِ الْمُهْمُوْمِ فَهُوَ كَالْمَضْرُوْرِ ، مُنَوِّطٌ بِنَسَاْنِ سُرْتِ الْاُمِّ سُرَّةَ الْاُمِّ فَيَنْتَلِكُ السَّرَّةَ بِغَنَدِيْ مِنْ طَعَامِ اُمِّهِ وَ شَرَابِهَا اِلَى وَقْتِ الْمَقْدَرِ لَوْلَادَتِهِ "

وقتی جنین در شکم مادر قرار گرفت صورت او مواجه با پشت مادر است . دستهای او روی پیشانی ، و چانه او روی زانوها است . بهیئت شخص محزون و اندوهناک . پس او مانند اسیری

غذاهای روزانه ما وجود دارد که حرارت و قدرت ایجاد میکند از فیبل : قند و نشاسته و چربی . این مواد غذایی مانند مواد سابق الذکر جهت رشد لازم ، ضروری نیست . و اگر مادر ، بشر از اندازه سمین و فربه شود مواد غذایی را باید به حداقل تقلیل دهد .

ناهنجاری هم در کار باشد مربوط به عوامل ارثی است ) .  
در بدن زنی که فاقد مواد لازم است ، و در خون او این فقدان دیده میشود ، بیماری او مسلم خواهد بود . و اگر غذای لازم و ضروری



برای هر زن آبستن غذاهای زیر ضروری است :

شیر یا شیر نیم چرب را باید مادر ، روزانه مصرف نماید . قسمتی از این شیر را باید به صورت سوپ گرم دار یا سرشیر مصرف نمود . پنیر زرد حاوی مهمترین مواد موجود در شیر است . شیر نیم چرب برای کسانی مورد استعمال دارد که وزنشان بیش از حد عادی باشد . در اینصورت باید ویتامین A را که در چربی وجود دارد از اغذیه دیگر بدست آورد . شیر یک منبع مهم پروتئین است ، و تقریباً تمام کلسیمی که جهت تشکیل استخوانهای محکم و دندانهای خوب که در کودک لازم است تاءمین مینماید .

را نخورد نه تنها به خود زن زیان میرساند بلکه جنین نیز از عوارض این زیان مصون نیست .

مطالعات جدید نشان داده است مادرانیکه در دوران آبستنی غذای کافی داشته‌اند زایمان آنها آسانتر بوده و اطفال نارس از آنها کمتر دیده میشود .

مهمترین غذاهائیکه در برنامه خوراک هر مادری باید دیده شود آنهایی است که پروتئین و کلسیم و آهن و تمام مواد ویتامینها را دارا باشد . و در بعضی اوقات باید ( ید ) را نیز علاوه نمود .

کلسیم و پروتئین ، استخوان و ساختمان بدن را میسازد . و آهن خون خوب تهیه میکند . ویتامینها برای فعالیت عادی تمام سلولهای بدن مورد احتیاج است . مواد دیگری در

" حَصْرُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبَقْلِ فَإِنَّهُ مَطْرَدَةٌ لِلشَّيْطَانِ  
مَعَ التَّسْمِيَةِ ۶ "

سفره‌های خود را با سبزی بیارائید ، زیرا سبزی با یاد نام خداوند " بسمله " ، شیطان را طرد می‌کند .

اقلاً " باید یکمرتبه در شبانه روز میوه و سبزی خام خورد . خوردن پرتقال و انگور و سایر میوه‌هاییکه اندکی ترش باشند و نیز گوجه فرنگی و توت و طالبی و خربزه و اقسام سبزیها ، ضروری است .

احمدین هرون میگوید : بر امام رضا (ع) وارد شدم ، دستور داد غذا بیاورند ولی با آن غذا سبزی نبود . امام از خوردن غذا خودداری کرد . و خطاب به نوکر فرمود : آیا نمیدانی من غذائیکه با آن سبزی نباشد نمیخورم ! سبزی را بیاور . وقتی سبزی آوردند امام شروع به خوردن غذا نمود ۷ .

روایات ، در باره خواص و اهمیت میوه‌ها و سبزی‌ها ، بسیار است . خوانندگان محترم برای اطلاع بیشتر می‌توانند به کتاب " مکارم - الاخلاق " ۸ مراجعه کنند .

و بالاخره بطور خلاصه می‌توان گفت : سبزی به مقدار زیاد به زن آبستن ، ویتامین و آهن و مقداری کلسیم ، و همچنین نیرو می‌دهد .

گوشت ، ماهی - روزانه گوشت یا ماهی در یک یا دو نوبت ، در غذا مطلوب است . اقسام گوشتها از خوراکیهای خوب محسوب میشوند . امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود : " وقتی مسلمان ، دچار ضعف شد ، گوشت و شیر تناول کند . زیرا خداوند نیرو را در ایندو قرار داده است " ۹ گوشت مواد لازم را جهت ساختمان عضلات و خون فراهم می‌آورد .

امام صادق (ع) فرمود : " گوشت عضلات و

" از ابی الحسن اصفهانی روایت شده که میگوید روزی نزد امام صادق (ع) بودم ، مردی با حضرت گفتگو میکرد که من سخنان آنها را میشنیدم . آنمرد عرض کرد :

فدای تو شوم ، من احساس ضعف در بدن خود مینمایم .  
امام فرمود :

شیر بخور زیرا شیر ، گوشت را فراوان و استخوان را محکم میگرداند ۳ .  
و نیز ابی عبدالله امام صادق (ع) گفت : که رسول خدا (ص) فرمود :

نوح پیغمبر (ع) از ضعف بدن خود به پروردگار خویش شکوه داشت . خدا به او وحی کرد که گوشت را با شیر ببزد و بخورد . خدا فرمود : زیرا من نیرو و برکت را در آندو قرار داده‌ام ۴ .

در حقیقت هیچ ماده غذایی دیگر مانند شیر در تهیه مواد لازم بدن ، نمیتواند جایگزین آن گردد .

شیر همچنین غنی‌ترین منبع ویتامین ریبوفلاوین است .

بعضی زنان که شیر را دوست نمیدارند تصور میکنند که قرص کلسیم جای شیر را میگیرد . این تصور باطل است زیرا قرص کلسیم ، پروتئین و ریبوفلاوین برای بدن تهیه نمیکند .

میوه و سبزی - احتیاج روزانه زن آبستن به سبزی و میوه زیاد است بطوریکه باید با هر غذا میوه و سبزی بخورد . امام صادق (ع) فرمود :  
" لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيئَةٌ وَ حَلِيئَةُ الطَّعَامِ : الْبَقْلُ ۵ "  
برای هر چیزی زیور و آرایشی است ، و زینت و آرایش غذا ، سبزی است و نیز در روایت آمده است :

من عدم الولد فلياكل البيض وليكثر منه ۱۳ . کسی که فرزند ندارد باید در خوردن تخم مرغ اکثار و زیاده روی نماید .

و نیز از علی بن جهم روایت شده که گفت : " نزد امام رضا (ع) از کم اشتیائی خود شکوه میکردم . امام رضا فرمود مغز تخم ( زرده تخم مرغ ) بخور ، و من همین کار را کردم و بدان سودمند گشتم " ۱۴

غلات و نان - خوردن غلات و نان ، سه مرتبه در روز جهت تهیه بعضی از ویتامینها ضروری است . غلات و نان از غذاهای مولد نیرو هم هست . بخصوص نان جو . امام صادق

(ع) فرمود :  
 "بُنِيَ الْجَسَدُ عَلَى الْخَبْرِ : فِي خَبْزِ الشَّعِيرِ ۱۵"  
 سازمان بدن انسان بر ، نان و بخصوص ، نان جو ، بنا شده است . نان جو غذای انبیاء بوده است ۱۶ .

غلات را باید با پوست مصرف کرد . و همچنین آرد زیر را باید بر آرد نرم و تصفیه شده ترجیح داد ، زیرا قسمت عمده مواد معدنی و ویتامینها در پوست گندم و غلات وجود دارد منقول است که امیرالمؤمنین علی (ع) نان از آرد جو و تصفیه نشده تناول میفرمود . و شاید نکته این امر هم وجود ویتامینها و مواد معدنی در پوست غلات بوده است ، علاوه بر اینکه باید توجه داشت که آن حضرت در صدد التذاد از غذای مرغوب نبوده است .

بهر حال استعمال غلات برای زن حامله بسیار اهمیت دارد . از بکر بن محمد روایت شده که گفت : " نزد ابیعبیدالله امام صادق (ع) بودم مودی به حضرت عرض کرد : ای فرزند رسول

گوشت را میسازد ، و عقل را نیرو میدهد . اگر کسی چندین روز از خوردن گوشت خودداری کند عقل او فاسد میگردد " و نیز در روایت دیگر از همین امام نقل شده که فرمود : اگر کسی چهل روز گوشت نخورد اخلاق او بد ، و عقل او تباه میشود " ۱۰ . گوشت بخصوص اگر بصورت کباب باشد برای زن آبستن بسیار اهمیت دارد ، و سازنده خون است . از یونس بن بکر روایت شده که امام رضا (ع) به من فرمود : " چرا رنگ چهره تو زرد است ؟ عرض کردم : تبی عارضم شد . امام فرمود : گوشت بخور . من گوشت خوردم ، جمعه دیگر مرا دید که رنگ صورتم زرد است . فرمود : مگر نگفتم گوشت بخور ؟ عرض کردم : اطاعت نمودم ، از همان وقت جز گوشت ، چیزی تناول نکردم ، فرمود چگونه تناول کردی ؟ عرض کردم : بختم فرمود : به صورت کباب بخور . همین کار را کردم ، پس از جمعه دیگر خون به صورت و چهره ام بازگشت . پس فرمود : چه بسیار خوب است گوشت حلال و تخم پرندگان ۱۱ . خوانندگان برای اطلاع بیشتر از خواص انواع گوشتها و گوشت پرندگان می توانند به کتاب " مکارم الاخلاق " مراجعه کنند . ۱۲

خوردن جگر ، قلوه ، لوزالمعدة ، بخصوص از غذاهای خوب محسوب اند . سیرابی و مغز و دل نیز قابل مصرف برای زن آبستن است . و اقسام ماهی را میتوان بجای گوشت بکار برد .

تخم مرغ - لافل یک تخم مرغ را در روز باید زن آبستن مصرف کند . تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی آهن است ، و در ساختمان و تشکیل خون سالم جهت مادر و جنین بسیار سودمند است . خواص تخم مرغ و فوائد آن بسیار است . امام صادق فرمود :

شفا، و شیر آن دارو است. هیچ چیزی مانند کره و روغن وارد خون و جوف بدن نمیشود.

خدا، فرزند از من به ثمر میرسد، ولی در او ضعف و کم هوشی مشاهده میشود. امام فرمود چه چیز تورا از سویق (غذائیکه از آرد گندم و جو درست میشود) باز میدارد؟ آنرا بیاشام و خانواده خود را بخوردن آن امر کن، زیرا چنین غذائی، گوشت را در بدن میرویانند، و استخوان را محکم میگردانند، و جز فرزند نیرومند فرزندی دیگر گونه از تو متولد نخواهد شد " ۱۷ .

۷. رجوع کنید به همان کتاب: نالیف ابو- منصور طبرسی: فرزند طبرسی صاحب تفسیر مجمع البیان.

کره - کره محتوی ویتامین A است، و چون از مواد چربی است، هرگاه وزن زن حامله زیاد شد باید از مصرف آن خودداری کند. و ویتامین A را با خوردن مواد دیگر که خطر فربهی ندارد باید بدست آورد، مانند جگر و هویج و کدوی تنبل. اهمیت روغن در روایات یادآوری شده است. از ابیعبیدالله امام صادق

۸. بنگرید به همان کتاب، ص ۱۰۴ - ۱۱۱.
۹. بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۸۲۵.
۱۰. همان کتاب، ص ۸۲۷.
۱۱. بد ص ۹۸-۱۰۲ همان کتاب رجوع شود.
۱۲. بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۸۲۲.
۱۳. رک: همان کتاب و صفحه.
۱۴. رک: مکارم الاخلاق، ص ۹۶.
۱۵. همان مرجع، ص ۹۶، ۹۷.
۱۶. بحار الانوار، ج ۱۴ ص ۸۳۶.
۱۷. رک: همان کتاب ص ۸۳۵.
۱۸. همان کتاب، ج ۱۴ ص ۸۳۶.

(ع) روایت شده که فرمود:

"يَعْمُ الْإِدَامُ السَّمْنُ" ۱۸

چه خوب قاتقی است، روغن.

البته کره و روغن گاو سودمندتر است. پیغمبر

اسلام (ص) فرمود:   
 "لَحْمُ الْبَقَرِ دَاءٌ وَسَمْنُهَا شِفَاءٌ وَلِبْنُهَا دَوَاءٌ وَمَا دَخَلَ الْجَوْفَ مِثْلَ السَّمْنِ" ۱۹ .

گوشت گاو درد و بیماری زاست. کره و روغن آن

# ادبِ دانش برترین میراث است

عظیم‌الدین باختری

اهدائی نخستین به دبیران دبستان دوازدهم شهر شیراز