

باسمه تعالی

عنوان مقاله:

تأثیر تغذیه دوران بارداری مادر بر بهداشت روانی فرزند

پژوهشگر: ملیحه زکی

مدرسه علمیه فاطمه الزهرا(س) مرند

چکیده:

نوشتار حاضر با عنوان تأثیر تغذیه دوران بارداری بر بهداشت روانی فرزند از دیدگاه آیات و روایات است. از دیدگاه مکتب وحی، با اینکه عوامل مؤثر در ساخت شخصیت و سرنوشت روحی و معنوی انسان، بسیار هستند ولی غذا تأثیر گذارترین عامل بر بهداشت روانی آدمی است. برای تربیت نسل سالم مادر باردار بایستی توجهی ویژه به غذایی که می‌خورد داشته باشد تا جنین وی از سلامت روانی برخوردار باشد. علاوه بر استفاده از غذای حلال و پرهیز از حرامها، برخورداری مادران باردار از برنامه‌ی غذایی مناسب، برای رشد مطلوب جنین بسیار مهم است.

کلید واژه‌ها: تغذیه بارداری، تربیت، جنین، تغذیه، بهداشت روانی

مقدمه

زندگی هر انسانی صحنه ها و اوضاع گوناگون دارد و هر فردی نقش های آن را از آغاز زندگی خود ایفا می کند. اگرچه سن افراد از هنگام تولد آغاز می شود، ولی در واقع، رشد هر فرد و زندگی او پیش از آن - یعنی لحظه ی تشکیل نطفه - آغاز شده است .

دوران بارداری یکی از نقاط عطف در زندگی مادران است و بی شک خوب یا بد گذراندن آن تأثیر بسزایی در آینده ی روحی و جسمی فرزند دارد . این تحقیق در نظر دارد با ارائه ی برنامه ای تغذیه ای مناسب مادران علاقه مند را در روز های مختلف این دوران اعم از سه ماهه ی اول، سه ماهه ی دوم، سه ماهه ی سوم یاری دهد تا آینده ای توأم با سلامت جسمی و روانی برای فرزندان خود به وجود آورند .

تغذیه در اسلام

در قرآن کریم آیات زیادی در مورد تغذیه وجود دارد. خداوند در ۱۱۸ آیه در مورد غذا و خوردن غذا با ما سخن گفته است. اهمیت تغذیه به قدری زیاد است که روایات بسیاری درباره ی آن بیان شده است. غذاهایی هستند که خوردن آن ها حرام شده است و نیز خوردن بعضی غذاها در زمان های خاص توصیه شده است^۱.

در جهان امروز امر تغذیه یکی از اساسی ترین مسائل اجتماعی است. سازمان های مربوط که با کلیه ی وسائل علمی مجهزند در تمام جهات غذا دقت می کنند. مواد غذایی فاسد نباشند، کسانی که متصدی فروش یا طبخ غذای مردم هستند سالم باشند، محیط رستوران ها از هر جهت واجد شرایط بهداشتی باشند و خلاصه تا آن جایی که میسر است تمام دستگاه های علمی و اجرایی، با هماهنگی کامل کوشش می کنند

^۱. فاطمه ، کوه پایه ئیها، تغذیه در خانواده، دانشگاه پیام نور، تهران، ۱۳۸۹، ص ۵۵ .

که غذای مردم آلوده و فاسد نباشد. گاهی اتفاق می افتد که به فرض بستنی فاسدی باعث مسمومیت چند نفر می شود، در این موقع تمام سازمان ها به کار می افتند، مردم اعتراض می کنند، روزنامه ها مطالبی می نویسند، فروشنده را تحت تعقیب قرار می دهند که چرا از شیر فاسد بستنی ساخته و صد نفر را دچار مسمومیت غذایی کرده است؟ ارزش تغذیه ی روح، اگر بیشتر از تغذیه ی جسم نباشد، کمتر نیست. به همان نسبتی که درباره غذاهای جسمی مردم دقت می شود لازم است در تغذیه ی روانی مردم نیز مراقبت شود .

کسی که به سعادت خود علاقه دارد، به سلامت غذای جان خود، مانند غذای جسم خویش متوجه باشد. خطر مسمومیت غذای روح به مراتب از مسمومیت غذایی جسم بیشتر است، اگر در شهر هزار نفر دچار مسمومیت غذایی شوند و معالجات پزشکان بی اثر باشد و سرانجام همه بمیرند، از آن شهر فقط هزار نفر مرده است. ولی اگر در شهری هزار نفر دچار مسمومیت اخلاقی و انحراف روانی باشند، ممکن است تمام مردم آن شهر را دچار بدبختی و مرگ نمایند و گاهی هزار نفر منحرف و بد اخلاق، باعث سقوط مملکتی شوند .

کسانی که در اثر غذای فاسد مسموم شده اند، اغلب با مراقبت های پزشکی سلامت خود را به دست می آورند، ولی مغزی که دچار مسمومیت اخلاقی شد، اعاده ی سلامتی او بسیار مشکل است. خطر یک قالب بستنی فاسد در یک محل، خیلی کمتر از یک فیلم مسموم و خطرناک است .

پدر یک خانواده برای حفظ سلامت عائله خود دقت می کند غذایی را که به منزل می آورد سالم باشد، ولی به راحتی ماهواره را به خانه راه می دهد در حالی که از آلودگی های اخلاقی و آسیب های بهداشت روانی آن غافل است یا وقتی کتابی یا مجله ای می خرد و در اختیار فرزندان خود می گذارد متوجه نیست که این کتاب غذای روح آن هاست، اگر فاسد باشد، عائله ی او را به مسمومیت غذایی روح مبتلا می کند .

بعضی از افراد به اندازه ای به سلامت غذا و پاکی ظرف و نظافت محیط توجه دارند که با کمترین احتمال آلودگی از خوردن غذا خودداری می کنند، ولی چنان به سلامت و بهداشت روح خود بی اعتنا هستند که هر سخن پلیدی را گوش می دهند و هر کتاب گمراه کننده ای را می خوانند و هر منظره ی ناپاکی را بی پروا تماشا می کنند.^۲

حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: «چرا مردم موقع غذا خوردن در شب، چراغ روشن می - کنند تا با چشم خود ببیند چه طعامی می خورند، ولی در تغذیه ی روانی خود همت ندارند که چراغ عقل را با شعله ی علم روشن کنند، تا از غذای آلوده مصون بمانند و دچار عوارض نادانی و گناه در عقاید و اعمال خود نشوند»^۳

امام حسن (علیه السلام) می فرمایند: «تعجب می کنم از کسانی که در غذای جسم خود فکر می - کنند ولی در امور معنوی و غذای جان خویش تعقل نمی کنند، شکم را از طعام مضر حفظ می کنند ولی باک ندارند که افکار پلیدی در روان آنها وارد شود»^۴.

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۵؛ باید انسان فکر کند به غذای خود».

امام باقر و صادق (علیهما السلام) در تفسیر این آیه فرموده اند: «منظور از غذا، جان انسان است که باید دقت کند، علمی را که غذای جان اوست از چه کسی می آموزد، اگر معلم عنصر فاسد و منحرفی است به پاکی و سلامت سخنان او نمی توان مطمئن شد»^۶.

^۲. علی محمد، حیدری نراقی، والدین و فرزندان، انتشارات مهدی نراقی، تهران، ۱۳۸۶، ص ۱۳۲ - ۱۳۳.

^۳. عباس، قمی، سفینه البحار، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۹، ص ۸۴.

^۴. همان.

^۵. سوره ی عبس (۸۰)، آیه ی ۲.

^۶. علی محمد، حیدری نراقی، همان کتاب، ص ۱۳۵.

گر چه مراقبت در تغذیه صحیح جسم و جان در تمام دوران زندگی لازم است و پیوسته باید مورد توجه باشد، ولی بدون تردید، سلامت تغذیه ی روانی جنین از یک جوان و یک فرد سالخورده به مراتب مهم تر است زیرا در دوران جنینی است که اساس سلامتی جسم و جان پی ریزی می شود. یک اشتباه مادر ممکن است طفل را از مسیر سعادت خارج کند و آثار شومش در تمام طول ایام زندگی ثابت بماند .

خشت اول گر نهد معمار کج تا ثریا می رود دیوار کج

جنین دارای درک کافی نیست، در مقابل واردات نادرست فکری قدرت دفاع ندارد، هر سخن بی-اساس، هر عقیده ی باطل، هر حرف نادرستی را بشنود، می پذیرد و در فکرش ریشه می کند. چه بسیار اطفالی در دوران جنینی از راه تلقین های جاهلانه پدر و مادر، روانشان به بدی تغذیه شده و در نتیجه ترسو و ضعیف یا دروغگو و خائن بار آمده اند^۷

۱-۱- تغذیه ی حلال مادر

نگاهی به آموزش های اسلامی نشان می دهد که از دیدگاه این دین آسمانی تربیت انسان حیطة ی بسیار وسیع تر از آن چه در ظاهر به نظر می رسد دارد. عواملی در علوم تربیتی، روان شناسی و تعلیم و تربیت مورد بحث و بررسی قرار می گیرد، از محدوده ی عوامل ظاهری تجاوز نمی کند. عواملی که به کمک تجربه و آزمایش می توان آن ها را شناسایی کرد .

اما از دیدگاه مکتب وحی، عوامل مؤثر در ساخت شخصیت و سرنوشت روحی و معنوی انسان، بسی فراتر از این گونه عوامل است، به عنوان مثال می توان به تأثیری که نوع تغذیه، از نظر روحی و معنوی در شخصیت انسان دارد، اشاره کرد .

^۷. همان.

آنتی اکسیدان محسوب می شود و جلوی ضایعات و سرطانی شدن سلول ها را می گیرد. خرما در درمان یبوست، اختلالات روده ای، مشکلات قلبی و اسهال مفید است و جزو مواد غذایی ملین به شمار می آید.^{۴۴}

ماه دوم: هر روز به دو عدد انار سوره ی «توحید» بخوانید و آن را ناشتا بخورید . انار میوه ای است که سرشار از ویتامین های گروه A، B، C و E می باشد، همچنین منبع غنی از انواع آنتی اکسیدان ها است. در میان آب میوه ها بیشترین ظرفیت آنتی اکسیدانی برای مهار یا خنثی سازی رادیکال های آزاد مربوط به آب انار (به میزان ۹۶٪) است. انار بواسطه دارا بودن ترکیبات پلی فنلی می تواند باعث پائین آمدن کلسترول بد خون (LDL) شده و اجازه نمی دهد صفحات چربی در دیواره عروق ایجاد شود. آب انار در کنار کاهش کلسترول بد خون (LDL) می تواند کلسترول خوب (HDL) را تا حدود ۲۰٪ افزایش دهد. آب انار اکسیداسیون کلسترول را تقریباً به نصف کاهش داده و از تجمع کلسترول بد جلوگیری میکند، که این امر خود مانع تنگ شدن شریانها توسط چربیها شده واز بروز بیماری های قلبی جلوگیری میشود. به عقیده محققان مصرف روزانه یک لیوان آب انار به مدت ۳ ماه، گردش خون را به سمت قلب بهبود می بخشد و خطر ابتلا به حملات قلبی عروقی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.^{۴۵}

ماه سوم: خوردن کمی عسل در صبح توصیه شده هم چنین سفارش شده که هر روز مقدار کوچکی کندور و یک عدد سیب که به آن «آیه الكرسي» خوانده شده، به صورت ناشتا بخورید .

عسل تاثیرات مختلفی بر روی بدن دارد و این امر بستگی به نوع مصرف شما دارد. اگر عسل را با آب ولرم مخلوط کرده و بنوشید، تاثیرات بسیار مفیدی بر روی تعداد گلبول های قرمز موجود در خون دارد. گلبول های قرمز خون مسئول انتقال اکسیژن موجود در خون به بخش های مختلف بدن هستند. عسل محلول

^{۴۴} .www.salamat news.com.

^{۴۵} . زین الدین، جزایری، همان کتاب، ص ۸۵ .

در آب ولرم میزان هموگلوبین‌های خون را افزایش می‌دهد، هموگلوبین‌هایی که مانع کم‌خونی می‌شوند. کم‌خونی ناشی از فقر آهن هنگامی بروز می‌کند که میزان آهن موجود در برنامه غذایی یا جذب آن کافی نیست و ظرفیت انتقال اکسیژن موجود در خون به کمتر از حد معمول کاهش یابد. کم‌شدن ظرفیت اکسیژن‌رسانی منجر به خستگی مفرط، تنگی نفس و گاهی افسردگی و مشکلات دیگر می‌شود. عسل با ایجاد ظرفیت برای انتقال اکسیژن خون، این قبیل مشکلات را خنثی می‌کند. اکسیژن کافی در خون حقیقتاً مهم است زیرا تعیین‌کننده سطح سلامت بدن است و سهولت بازسازی سلول‌های بدن در گرو میزان اکسیژن موجود در خون است. تحقیقات اولیه در این زمینه نشان از تأثیرات مثبت عسل روی بیماری فشار خون یا فشار خون بالاست. به طور سنتی، عسل را برای کاهش تأثیرات منفی افت فشار خون یا فشار خون پایین مصرف می‌کردند. همچنین شواهدی مقدماتی دال بر این که عسل مانع از کم شدن تعداد گلبول‌های سفید خون در بیمارانی که متحمل شیمی‌درمانی هستند وجود دارد. در آزمایشی که بر روی تعداد محدودی از بیمارانی متحمل شیمی‌درمانی که با خطر کمبود گلبول‌های سفید خون مواجه بودند صورت پذیرفت، مشخص شد که در ۴۰٪ از آنها بعد از مصرف روزانه ۲ قاشق چای‌خوری عسل در طی دوره شیمی‌درمانی خطر عود کمبود گلبول سفید خون از بین رفته است.^{۴۶}

ماه چهارم: توصیه شده که هرروز به دو عدد انجیر سوره‌ی «التین» بخوانید و آن را ناشتا میل کنید. این

میوه برای مبارزه با فشار خون گزینه بسیار مناسبی است. انجیر با ایجاد تعادل در فشار خون برای شما

آرامش به همراه می‌آورد. انجیر منبع خوبی از مواد معدنی نظیر پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن، مس و

آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین A، K و E است که با افزایش سلامت کلی بدن ارتباط مستقیم دارند. انجیر

دارای پکتین است. پکتین نوعی فیبر گیاهی و محلول است. هنگامی که این فیبر در سیستم گوارش جابجا

^{۴۶}. همان، ص ۹۵.

می‌شود، به سادگی کلسترول‌های اضافی را با خود حمل می‌کند و به قسمتی از بدن که مواد زائد برای دفع در آنجا جمع می‌شوند منتقل می‌شوند. علاوه بر این، انجیر به دلیل وجود فیبر زیاد در آن می‌تواند در کنترل اشتها و میل شما به مصرف غذاهای چرب و مضر موثر باشد و از این طریق نیز مانع از ورود مقادیر اضافی کلسترول به بدن شود

کاهش وزن، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی، پیشگیری از ابتلا به سرطان روده، کنترل فشار خون، تقویت استخوان‌ها و ... از خواص انجیر است.^{۴۷}

ماه پنجم: خوردن کمی خرما در صبح توصیه شده، هم چنین هر روز به یک عدد تخم مرغ سوره ی «حمد» بخوانید و آن را ناشتا میل کنید .

ماه ششم: توصیه شده که هر روز پس از خواندن سوره ی «الفتح» یک عدد انار ناشتا میل کنید .

ماه هفتم: توصیه شده که هر روز پس از خواندن سوره ی «یس» یک عدد «به» را ناشتا میل کنید . مصرف میوه به در دوران بارداری تاثیر بسیار زیادی در کاهش میزان تهوع ناشی از بارداری در زنان دارد. به اعتقاد درمانگران طب سنتی از آنجا که در دوران بارداری قاعدگی در زنان به طور کامل قطع می‌شود، خروج برخی از اخلاط و مواد زائد از بدن که به واسطه قاعدگی هر ماه صورت می‌گرفت، حین بارداری انجام نمی‌شود. بنابراین این مواد زائد در بدن باقی می‌ماند و این مسئله به مرور موجب تحریک دریچه مری یا دهانه معده در خانم‌های باردار می‌شود. این موضوع موجب می‌شود این دریچه به خوبی وظیفه خود را انجام ندهد و همین مسئله برخی ناراحتی‌های گوارشی مانند تهوع را برای زنان باردار به همراه دارد. از این رو درمانگران به زنان باردار توصیه می‌کنند در طول دوران بارداری هر روز یک عدد به مصرف کنند زیرا به

^{۴۷}. همان، ص ۸۴ .

از جمله میوه‌هایی محسوب می‌شود که می‌تواند موجب تقویت دستگاه گوارشی به ویژه معده و مری شود و به این ترتیب احتمال ابتلا به تهوع دوران بارداری را کاهش دهد.^{۴۸}

ماه هشتم: توصیه شده که در روزهای جمعه به صورت ناشتا انار شیرین میل کنید .

ماه نهم: توصیه شده که هر روز بر کمی شیر و خرما سوره ی «الانسان» بخوانید و آن را ناشتا میل کنید.^{۴۹} اغلب خانم‌ها در موقع بارداری دچار کمبود کلسیم شده به پا درد، کمردرد و شکستن ناخن مبتلا می‌شوند. از این رو به بانوان حامله توصیه می‌شود که خوردن شیر را که کلسیم زیاد دارد و همچنین سوپ استخوان را فراموش ننمایند.^{۵۰}

برخورداری مادران باردار از برنامه ی غذایی مناسب، واجب و حیاتی است، مصرف غذاهای متنوع حاوی پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و ... برای رشد مطلوب جنین بسیار مهم است. تغذیه ی نامناسب یا ناکافی از عوامل مهم نارسایی های ذهنی و جسمی جنین است.^{۵۱}

نتیجه گیری

بر اساس نتایج حاصل از این تحقیق به پدران و به خصوص مادران توصیه می‌شود که مراقبت های دوران بارداری را فقط محدود به معاینات و آزمایش های روتین نکنند. اطلاع رسانی بر اساس آموزه های دین اسلام به مادران و پدران در زمینه های گوناگون رفتاری می‌تواند به مسیر رشد شخصیتی و توانمندی آینده سازان فردای جامعه اسلامی به بهترین وجه ممکن کمک کند .

⁴⁸.www.salamat newos.com

^{۴۹}. فاطمه، کوه پایه نیا، همان کتاب، ص ۸۵ .

^{۵۰}. زین الدین، جزایری، همان کتاب، ص ۲۴۴.

^{۵۱}. افروز، غلامرضا، همان کتاب، ص ۸۵ .

- ۱- افروز، غلامرضا ، مبانی روانشناختی تحکیم خانواده در غربت، مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۸۹ .
- ۲- پور قاسم میانجی، مژگان، خوراک های حلال و حرام ، نشر بین الملل، تهران، ۱۳۸۸.
- ۳- حیدری نراقی، علی محمد، والدین و فرزندان، انتشارات مهدی نراقی، تهران ، ۱۳۸۶ .
- ۴- ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۳، دارالحديث، ۱۴۱۶ق.
- ۵- طبرسی ، ابن نصر حسن بن فضل، مکارم الاخلاق ، چاپ ۴، انتشارات شریف رضیقم، ۱۳۷۰ش .
- ۶- طوسی، محمد، الامالی، الطبعه الاولى، دارالبقائه ، قم ، ۱۴۱۴ق.
- ۷- عاملی حر ، محمد ، وسایل الشیعه ، ج ۱۴، ۱۵، مکتبه الاسلامیه ، ۱۳۹۷ق .
- ۸- قمی، عباس، سفینه البحار، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۹
- ۹- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی (اصول و فروع)، ج ۲، چاپ سوم، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۷.
- ۱۰- کوه پایه ئیها، فاطمه ، تغذیه در خانواده، دانشگاه پیام نور، تهران، ۱۳۸۹.
- ۱۱- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۱۱۰، ترجمه محمد جواد نجفی، چاپ چهارم ، انتشارات ناشر اسلامیه ۱۳۸۷.
- ۱۲- میرزا حسن ، نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، مؤسسه آل البيت ، قم ، بی تا.
- ۱۳- میخبر ، سیما، ریحانه بهشتی یا فرزند صالح، نوالزهرا، قم، ۱۳۸۲ .