

Healthy pregnancy from the perspective of the Holy Quran: A review article

Fatemeh Purbarar (MSc)¹
Fereshteh Araghian Mojarad (PhD)²
Tahereh Yaghoubi (PhD)^{2*}

1. Student Research Committee, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.

2. Traditional Medicine Research Center, Addiction Institute, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.

ABSTRACT

Article Type: **Background and aim:** Ensuring reproductive health is a tool for empowering families so that they can make responsible, informed and free decisions about when and how to have children. Therefore, this study was conducted with the aim of reviewing healthy pregnancy from the perspective of the Holy Quran.

Review Paper

Materials and methods: This study is based on conceptual review and was conducted by reviewing the sources published in English in PubMed, Cochrane Library, Scopus and Google scholar and in Persian in Magiran, SID, and Barkat databases. The search was performed using the keywords “healthy pregnancy”, “nutrition”, “mental health” and “the Holy Quran” from 2001-2024. Moreover, verses, hadiths and texts were collected using manual search in Holy Quran, Tafsir al-Mizan, Tafseer e Burhan, and Reihane Beheshti.

Findings: Regarding health from a psychological aspect, reciting the Quran during pregnancy has an effective role in calming the pregnant mother. It can also have positive effects on the growth and development of the fetus. In the Holy Qur'an, Almighty God has mentioned the peace of hearts with the remembrance of God. From the physical aspect, eating foods such as fruit, dates, frankincense, pomegranate, etc. has positive effects on the pregnancy process of the mother.

Received:

10 July 2024

Revised:

25 Nov. 2024

Accepted:

2 Dec. 2024

Published Online:

10 Dec. 2024

Conclusion: The results of the studies showed that the recitation of Quranic verses, especially Surah Asr, Muhammad and Yusuf, and the consumption of frankincense, dates, quinces, pears, chicory, pomegranates, and seviq during pregnancy have positive effects on the mother and the fetus. Therefore, it is recommended to increase the awareness of the staff of health and treatment centers and students of medical sciences to take the necessary training courses to convey the contents to women.

Keywords: Healthy pregnancy, Nutrition, Mental health, Holy Quran

Cite this article: Pourbarar F, Araghian Mojarad F, Yaghoubi T. Healthy pregnancy from the perspective of the Holy Quran: A review article. Islam and Health Journal. 2024; 9(1): 44-53.



© The Author(s).

Publisher: Babol University of Medical Sciences

***Corresponding Author:** Tahereh Yaghoubi

Address: Traditional Medicine Research Center, Addiction Institute, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.

E-mail: tyaghoubi@mazums.ac.ir

بارداری سالم از منظر قرآن: یک مطالعه مروری

فاطمه پوربرار (MSc)^۱، فرشته عراقیان مجرد (PhD)^۲، طاهره یعقوبی (PhD)^{۳*}

۱. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.

۲. مرکز تحقیقات طب سنتی و مکمل، پژوهشکده اعتیاد، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.

چکیده

نوع مقاله: سابقه و هدف: تأمین سلامت باروری، ابزاری برای توانمندسازی خانواده‌ها است تا بتوانند مسئولانه، آگاهانه و آزادانه در مورد زمان و چگونگی فرزندآوری خود تصمیم‌گیری نمایند. لذا این مطالعه با هدف مروری بر بارداری سالم از منظر قرآن انجام شد. مقاله مروری مواد و روش‌ها: این مطالعه به روش مرور مفهومی بوده است که با مرور منابع منتشرشده به زبان انگلیسی در پایگاه‌های PubMed، Scopus، Library of Cochrane و Google scholar و به زبان فارسی در پایگاه‌های SID، Magiran و Barkat انجام شد. جستجو استفاده از کلمات کلیدی بارداری سالم، تغذیه، سلامت روان و قرآن کریم در بازه زمانی ۱۴۰۳-۱۳۸۰ انجام شد. همچنین گردآوری آیات، روایات و متون با استفاده از جستجوی دستی در کتاب‌های قرآن کریم، تفسیر المیزان، تفسیر برهان، ریحانه بهشتی انجام شد. دریافت: یافته‌ها: در بحث سلامت از جنبه روانی، تلاوت قرآن در بارداری نقش موثری بر آرامش مادر باردار دارد. همچنین می‌تواند اثرات مثبتی بر روند رشد و تکامل جنین داشته باشد. خدای متعال هم در قرآن کریم بر آرامش قلب‌ها با یاد خدا اشاره نموده است. از جنبه جسمی مصرف مواد غذایی مانند میوه به، خرما و رطب، کندر، انار و... اثرات مثبتی در روند بارداری مادر دارند. ویرایش: نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از مطالعات نشان داد تلاوت آیات قرآنی خصوصاً سوره‌های عصر، محمد و یوسف و مصرف کندر، خرما، به، گلابی، کاسنی، انار و سویق در طی دوره بارداری، تأثیرات مثبتی بر مادر و جنین می‌گذارد؛ لذا توصیه می‌گردد جهت افزایش آگاهی، کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی و دانشجویان علوم پزشکی، دوره‌های لازم در زمینه برگزاری کلاس و دوره‌های آموزشی جهت انتقال مطالب به زنان را بگذرانند. انتشار: واژگان کلیدی: بارداری سالم، تغذیه، سلامت روان، قرآن کریم	۱۴۰۳/۴/۲۰ ۱۴۰۳/۹/۵ ۱۴۰۳/۹/۱۲ ۱۴۰۳/۹/۲۰
--	--

استناد: فاطمه پوربرار، فرشته عراقیان مجرد، طاهره یعقوبی. بارداری سالم از منظر قرآن: یک مطالعه مروری. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۳؛ ۹(۱): ۴۴-۵۳.



© The Author(s)

Publisher: Babol University of Medical Sciences

* مسئول مقاله: طاهره یعقوبی

آدرس: مازندران، ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مرکز تحقیقات طب سنتی و مکمل.

رایانامه: tyaghubi@mazums.ac.ir

مقدمه

برنامه‌ریزی برای سلامت خانواده از مسئولیت‌های مهم هر زوج پس از ازدواج می‌باشد. در این راستا تأمین سلامت باروری ابزاری برای توانمندسازی خانواده‌ها است تا بتوانند مسئولانه، آگاهانه و آزادانه در مورد زمان و چگونگی فرزندآوری خود تصمیم‌گیری نمایند. سلامت باروری عبارت است از: سلامت کامل جسمی، روانی و اجتماعی مرتبط با سیستم تولیدمثل و چگونگی عملکرد آن در طول دوران باروری (۱). در طول حیات هر زن مراحل وجود دارد که تأثیرات عمیقی بر زندگی او برجای می‌گذارد؛ از جمله دوره حاملگی و پس از آن با تغییرات فیزیولوژیک و روانشناختی بسیار مهمی همراه است که علیرغم احساس لذت مادرشدن گاهی با تغییرات پاتولوژیک نیز همراه می‌گردد. دوران حاملگی پراسرترین دوران زندگی زن می‌باشد و شدت این استرس در سه ماهه سوم بیشتر است؛ حتی استرس ناشی از تولد اولین فرزند در جداول استرس روانی-اجتماعی، جزء استرس‌های شدید طبقه‌بندی می‌شود؛ بنابراین در این دوران امکان بروز حالت‌هایی مانند پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، ترس مرضی و اختلال وسواس زیاد است (۲). حاملگی به‌عنوان یک تحول زیستی-اجتماعی بر مادران باردار تأثیر دارد؛ به گونه‌ای که بسیاری از پزشکان و متخصصین حاملگی را به‌عنوان زمان تحول و انقلاب در احساسات همراه با تغییر در هیجانات و افکار مانند اختلالات افسردگی و اضطراب می‌دانند (۳). اضطراب در دوران بارداری با تولد نوزاد نارس و وزن پایین، علائم افسردگی در نوجوانی و آسم در کودکان مرتبط است. استرس در دوران بارداری نیز با پیامدهایی مانند زایمان زودرس، کاهش تکامل ذهنی در دو سالگی کودک، کم‌وزنی هنگام تولد، مشکلات تنفسی کودک و افسردگی همراه می‌باشد (۴). از سوی دیگر دوران حاملگی برای طفل سرنوشت‌ساز است و مادر باید متوجه باشد که تمام روحیات وی بر روی جنین اثر می‌گذارد.

آغاز تربیت از دوران جنینی است که همه چیز شکل می‌گیرد. روایت‌های بسیاری وجود دارد که در آن بر اهمیت دوران بارداری و سلامت روحی و روانی مادر باردار تأکید شده است؛ بنابراین، این دوران نه تنها برای جنین، بلکه برای مادر هم بسیار مهم و تأثیرگذار است. درواقع اضطراب یا آرامش روانی مادر در دوران بارداری به جنین منتقل شده و هر دو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس برای اینکه مادر و جنین هر دو در آرامش و سلامت روحی و جسمی باشند، باید هم مادر و هم اطرافیان او به‌ویژه پدر مواردی را در نظر داشته و رعایت کنند (۵ و ۶).

ناگفته نماند ایمان به خدا از نگاه روان‌شناسان، سرچشمه‌ای بیکران از آرامش و قدرت معنوی را دارا است که هرگونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده، در برابر هر گونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می‌بخشد. از این رو آرامش در جایگاه جامع‌ترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه‌های قرآنی نشسته است؛ به‌طوری که در اسلام، ایمان از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، تشویش و اندوه گرفته شده است تا به این روش ارتباط ناگسستگی میان پذیرش آموزه‌های وحیانی و توحید را با دستیابی به آرامش روح و روان بنمایاند (۶).

علاوه بر عوامل روانی و محیطی، تغذیه نیز نقش انکارناپذیری در روند بارداری و مادر و جنین دارد. رژیم غذایی مناسب می‌تواند در یک بارداری سالم نقش مهمی داشته باشد. همچنین مواد غذایی وجود دارد که زنان باردار باید در دوران بارداری از آنها پرهیز یا مصرف آنها را تا حد زیادی کم کنند. همانگونه که مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند نقش مثبت در دوران بارداری داشته باشد، مصرف برخی دیگر از مواد غذایی می‌تواند خطرآفرین باشد (۷ و ۸). در بسیاری از متون اسلامی تعالیم و برنامه‌های عملی قرآن و روایات اسلامی در زمینه سلامت جسم و روان انسان گردآوری شده است (۹-۱۱)؛ ولی تاکنون پژوهش مستقلی در حوزه جمع‌بندی مطالب بارداری سالم از منظر قرآن و احادیث انجام نشده است؛ لذا در این مقاله سعی بر آن داشتیم تا مجموعه‌ای از رفتارهای آرامش‌بخش در دوران بارداری همراه با نکات تغذیه‌ای در این دوره‌ی حساس را با رویکرد علمی گردآوری کنیم.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به روش مرور مفهومی بوده است که با مرور منابع منتشرشده به زبان انگلیسی در پایگاه‌های PubMed، Library of Cochrane، Scopus و Google scholar و به زبان فارسی در پایگاه‌های Magiran، SID و Barkat انجام شد. جستجو استفاده از کلمات کلیدی بارداری سالم، تغذیه، سلامت روان و قرآن کریم در بازه زمانی ۱۴۰۳-۱۳۸۰ انجام شد. همچنین گردآوری آیات، روایات و متون با استفاده از جستجوی دستی در کتاب‌های قرآن کریم، تفسیر المیزان، تفسیر برهان و ریحانه بهشتی انجام شد. با مطالعه خلاصه و متن کامل مقالات و منابع علمی، از بین ۱۲۴ مقاله تعداد ۲۰ مقاله مرتبط با هدف، مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

در قرآن آیات متعددی در مورد فرزند وجود دارد که از مجموع آن‌ها چنین برداشت می‌شود که فرزندان، نعمت‌های الهی نزد والدین هستند و چون سایر نعمت‌های الهی، هم می‌توان با استفاده صحیح از آن‌ها در مسیر تکامل و هدایت خود آن‌ها از ایشان بهره جست و هم می‌توان با عدم استفاده صحیح از آن‌ها خود و آن‌ها را به خاک مذلت نشاند. در قرآن کریم اصل وجود فرزند به عنوان نعمت الهی یاد شده؛ چنانکه در آیه ۷۲ سوره نحل در این رابطه فرموده است: «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ؛ خدا برای شما از خودتان همسرانی قرار داد و از همسرانتان برای شما پسران و نوادگانی نهاد و از چیزهای پاکیزه به شما روزی بخشید آیا [باز هم] به باطل ایمان می‌آورند و به نعمت خدا کفر می‌ورزند». در سوره اعراف، به خلقت اولین انسان و اولین بارداری اشاره شده است. براساس آیات ۱۵ این سوره، حضرت آدم و حوا (ع) از خداوند متعال خواهان فرزند صالح و نیکوکار هستند؛ «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْنَا صَالِحًا لَتَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ؛ (او خدایی است که) همه شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او بیاساید. سپس، هنگامی که با او آمیزش کرد، حملی سبک داشت، که با وجود آن، به کارهای خود ادامه می‌داد و چون سنگین شد، هر دو از خداوند و پروردگار خود خواستند، اگر فرزند صالحی به ما دهی، از شاکران خواهیم بود». با این اوصاف، در آیات قرآن کریم، باروری هدیه‌ای از سوی خدا به بندگان و پیروان شایسته معرفی شده است (۱۲ و ۱۳). طبق آیه شکرگذاری نعمات الهی (و اذ تاذن ربکم لئن شکرتم لازیدنکم و لئن کفرتم ان عذابی لشدید)؛ (و آن زمانی که پروردگارتان اعلام کرد که اگر سپاسگزاری، هر آینه افزون‌تر به شما می‌دهم و اگر کفران نمایید، عذاب من بسیار شدید است) (۱۴)، بر می‌آید که هر انسان با توجه به نعمتی که خداوند یکتا به او می‌دهد می‌بایست به صورت درست و به جا شکر آن نعمت را به جا آورد، از آن جایی که در گذشته یاد شد فرزندآوری خود می‌تواند نعمتی از نعمت‌های الهی باشد که باید شکر این نعمت را به جای آورد، علاوه بر شکر زبانی که با گفتن اذکاری مثل الحمد لله بیان می‌شود، نیاز است که انسان در برابر هدیه‌ای که خداوند از فضل خویش به او می‌دهد به خوبی نگهداری نماید و به نحو احسن از آن استفاده کند. حال مادری که در زمان بارداری حامل نعمت خداوند است و خود او نیز سلامتی‌اش را مدیون مدد الهی می‌باشد باید بیش از پیش شکرگذار درست این دو نعمت باشد و این مهم محقق نمی‌شود مگر با اهمیت دادن به تغذیه، سلامت روان و جسم، و همین‌طور تذکیه و مراقبت‌های حین و بعد از بارداری در حق خود و فرزند و همان‌طور که در مورد حضرت آدم علیه‌السلام و حوا یاد شد هم پدر و هم مادر در قبال نعمت فرزند مسئول هستند و این مسئولیت به سان نگرهبانی از مرواریدی می‌باشد که نه تنها باید آن را از گزند آسیب سارقان دور کرد، بلکه باید در شرایطی پاکیزه و زیبا نگهداری نمود. لذا در می‌یابیم که شکر نعمت فرزند هم در عمل و هم در زبان می‌باشد و چه بسا که خداوند کریم در برابر شکر ما بخشنده‌تر می‌باشد. قرآن، معجزه پیامبر اسلام حضرت محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) و آخرین کتاب آسمانی است که از طرف خدای متعال برای هدایت بشر نازل شده است. پرواضح است که هدف از نزول قرآن، عمل به دستورات آن است؛ اما در عین حال، خواندن و تلاوت قرآن هم اثرات خاصی دارد و حتی نگاه کردن به آیات قرآن هم دارای فایده است علی‌الخصوص در دوران بارداری قرآن دستورات ویژه‌ای دارد که در ادامه همراه با توصیه‌های ذکرشده در احادیث معتبر معصومین به صورت دسته‌بندی‌شده و ماه به ماه به پاره‌ای از آنها اشاره خواهیم کرد:

ماه اول: روزهای پنجشنبه و جمعه سوره یس و الصافات بخواند و به شکم بدمد. صبح‌ها کمی سیب شیرین بخورد. روزهای جمعه قبل از صبحانه انار میل کند و قبل از طلوع آفتاب اندکی از تربت سیدالشهدا علیه‌السلام بخورد. نمازهای یومیه را در اول وقت به جا آورد و قبل از نماز اذان و اقامه بگوید و در وقت گفتن اذان و اقامه دست را روی شکم بگذارد. هر روز بر دو عدد خرما سوره قدر بخواند و آن را ناشتا بخورد.

ماه دوم: روزهای پنجشنبه و جمعه سوره ملک را تلاوت کند. روز پنجشنبه ۱۴۰ مرتبه و روز جمعه صد مرتبه صلوات با (وعجل فرجه) بگوید. دست را روی شکم بگذارد و صلوات کبیر بخواند (اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجه) و اهلک عدوهم والعن اعدائهم من الجن والانس من الاولین والآخرین). هر هفته گوشت با قدری شیر و سیب شیرین تناول کند. هر روز بر دو عدد عناب سوره توحید بخواند و آن را ناشتا بخورد.

ماه سوم: روزهای پنجشنبه و جمعه سوره آل عمران را قرائت کند. ۱۴۰ مرتبه صلوات با (وعجل فرجه) بخواند. قبل از نماز دست را روی شکم گذارده و صلوات کبیر را بخواند. هر هفته مقداری گندم، گوشت و شیر میل کرده و صبح‌ها کمی عسل تناول نماید. هر روز بر یک عدد سیب آیه الکرسی بخواند و آن را ناشتا بخورد. همچنین مقداری کندر به اندازه یک عدس ناشتا بخورد.

ماه چهارم: روزهای پنجشنبه و جمعه سوره دهر بخواند. در تمام نمازها در یک رکعت سوره قدر را تلاوت کند. بعد از نماز دست را روی شکم گذارده سوره قدر و کوثر و صلوات کبیر را بخواند و بعد از آن بگوید: ربنا هب لنا من ازواجنا ذریاتنا قرة عین وجعلنا للمتقین اماما. هفت مرتبه (استغفرالله و اتوب الیه) بگوید. هر روز بعد از نمازها ۱۴۰ مرتبه صلوات بفرستد. سیب شیرین و عسل و انار میل کند. از اول ماه چهارم نماز شب بخواند (درصوت امکان نیمه‌شب و اگر موفق نشد قضای آن را ترک نکند). هر روز بر دو عدد انجیر سوره والتین بخواند و آن را ناشتا بخورد. ضمناً نام کودک قبل از چهارماه و ده روز انتخاب شود (روایت داریم برای پسر، محمد یا علی و برای دختر، فاطمه نام بگذارید تا سالم بماند انشاءالله).

ماه پنجم: روزهای پنجشنبه و جمعه سوره فتح تلاوت کند. در یک رکعت نماز سوره نصر بخواند و بعد از نماز دست را روی تربت کربلا کشیده، بر شکم بمالد. هر روز صبح مقداری خرما تناول نماید. از ابتدای ماه پنجم در وقت نماز، دست بر روی شکم نهاده اذان و اقامه بگوید. هر روز بر یک عدد تخم مرغ سوره حمد بخواند و آن را ناشتا بخورد.

ماه ششم: روزهای پنجشنبه و جمعه سوره واقعه را قرائت کند. شبها در یک رکعت نماز سوره والتین بخواند. بعد از هر نماز دست بر تربت امام حسین کشیده بر شکم بمالد. پس از صرف صبحانه انجیر و زیتون میل کند و سعی کند در روز یا شب مقداری مغز استخوان بخورد و از خوردن دنبه بپرهیزد. هر روز یک عدد انار را پس از خواندن سوره فتح ناشتا بخورد.

ماه هفتم: از ماه هفتم به بعد پس از نماز صبح سوره انعام را بر بادام بخواند و سپس آن را بخورد و این کار را تا چهل روز ادامه دهد. خواندن اذان و اقامه و نماز شب را فراموش نکند. روزهای دوشنبه سوره نحل و روزهای پنجشنبه و جمعه سوره یس و تبارک و در تمام ماههای هفتم و هشتم و نهم سوره نور را قرائت کند و در نماز یومیه سوره قدر و توحید را بخواند. روزی ۱۴۰ مرتبه صلوات بفرستد. از خوردن خربزه بعد از هر غذا کوتاهی نکند؛ لکن قبل و بعد از آن آب میل نکند. هر روز بر یک عدد به سوره یس بخواند و آن را ناشتا بخورد. همچنین از ماه هفتم به بعد پنج سوره قرآن را که با تسبیح شروع می شود تلاوت کند که عبارتند از: حدید، حشر، صف، جمعه و تغابن.

ماه هشتم: علاوه بر موارد ذکر شده در ماه هفتم به موارد زیر عمل شود. روزهای شنبه بعد از نماز صبح سوره قدر ۱۰ مرتبه. روزهای یکشنبه بعد از نماز صبح سوره والتین دو مرتبه. روزهای دوشنبه سوره یس. روزهای سه شنبه سوره فرقان، روزهای چهارشنبه سوره دهر، روزهای پنجشنبه سوره محمد (صلی الله علیه و آله) و روزهای جمعه سوره صافات تلاوت نماید. از خوردن ماست شیرین و عسل کوتاهی نکند. هر روز جمعه ناشتا انار شیرین میل کند. در صورتیکه ضرر نداشته باشد هفته ای یک بار سرکه بخورد.

ماه نهم: بهتر است غذای او کباب باشد. ادویه نخورد. خرما میل کند. برای سلامتی امام زمان علیه السلام گوسفندی را ذبح کرده از آن بخورد. در نماز ظهر یا عصر سوره والعصر و سوره ذاریات بخواند. در روزهای پنجشنبه سوره حج و در روز جمعه سوره فاطر را تلاوت کند. هر روز مقداری راه برود. به عکس و آئینه کمتر نگاه کند. هر روز بر مقداری شیر و خرما سوره دهر بخواند و آن را ناشتا بخورد (۱۵).

تاثیر تلاوت سوره های قرآن در بارداری

یکی از سوره های قرآن که تلاوت آن برای صبور و بردبار شدن فرزند بسیار موثر است، سوره والعصر می باشد. مادران باردار می توانند این سوره را به دفعات زیاد در دوران بارداری بخوانند و نیز بر شکم بدمند. ضمناً می توانند هنگام تلاوت این سوره، دست خود را بر روی شکم خود قرار دهند. تلاوت سوره یوسف بر سبب سرخ و خوردن آن توسط مادر باردار در ماه هشتم بارداری سبب زیبایی چهره نوزاد می شود (۱۶). قرائت قرآن قبل از زایمان بر کاهش درد زایمان اثر دارد و قادر است فرایند زایمان را تحمل پذیر کرده و همچنین خاطره معنوی خوشایندی برای مادران ایجاد نماید (۱۷).

تاثیر رژیم تغذیه در دوران بارداری

انسان باید در مسیر تلاش برای کسب شناخت و آگاهی لازم در امر مدیریت تغذیه سالم و رسیدن به تندرستی و زندگی سالم در مسیر سخنان پروردگار قرار گیرد که هرگونه غفلت از آن موجب هلاکت آنها خواهد بود (وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (۱۸) (خود را به دستان خود هلاک نکنید) از رهنمود بسیار ارزنده قرآن در امر بهداشت تغذیه استفاده و بهره مندی از روزی حلال و طیب و پرهیز از روزی های حرام و خبیث است که پایبندی به آن انسان را در مسیر توحیدی قرار می دهد و باعث سلامت روحی روانی مادر و جنین خواهد بود. در این راستا ضرورت دارد که انسان ها به ساختار کیفی و کمی تغذیه خود توجه کنند که آن موجب اصلاح روش زندگی از بعد مادی و معنوی می شود (۱۹).

مواد غذایی مفید

گلابی: خوردن گلابی مایه قوت قلب، پاکی معده، صفای دل، دلیری و زیبایی بچه می شود.

کاسنی: خوردن کاسنی باعث زیبایی فرزند و ازدیاد در فرزند پسر خواهد شد.

سویق (قاووت): خوردن سویق توسط والدین موجب قوت در فرزند و نبودن کودنی و نادانی در او می شود.

خربزه: خوردن خربزه توسط زن باردار سبب می شود که فرزند خوشرو و خوش خلق شود.

انار: هرکس یک عدد انار بخورد دل او را نورانی می کند و وسوسه های شیطان را تا چهل روز برطرف می کند (۲۰).

کندر: اینسنسول استات ۱ و مشتقات آن که از اجزای اصلی تشکیل دهنده کندر است اثرات مثبت رفتاری و یادگیری مانند افزایش هوشمندی، دلبری و خوش خلقی خردسال، آرامش و ضدافسردگی و ضداضطراب دارند. اضطراب مادر باعث عقب افتادگی رشد داخل رحمی، زایمان زودرس و یا طولانی، کاهش ضربان قلب جنین، وزن کم تولد، مشکلات عصبی-رفتاری بعد از تولد و نارسایی هایی در پرورش آینده کودک می شوند. امام رضا (ع) می فرماید: "به زنان باردار خود کندر بخورانید که اگر در شکم پسر داشته باشند هوشمند و دلیر گردد و اگر دختر باشد خوش خلق و زیبا می شود".

به: پیامبر اکرم (ص) می فرماید: "به زنان باردار خود به بخورانید؛ زیرا اخلاق فرزندان را نیکو می سازد". میوه به اثرات ضدافسردگی ثابت شده ای نیز دارد. **خرما:** پیامبر اکرم (ص) می فرماید: "به زن در ماه آخر بارداری اش خرما بخورانید؛ زیرا که فرزندش بردبار و پاکیزه خواهد شد". در حدیثی قدسی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که خوردن رطب پس از زایمان فرزند را صبور می کند و چه بسا همین اثر یکی از دلایل کرامت حضرت مریم (س) و فراهم شدن رطب برای وی پس از تولد حضرت عیسی (ع) و فرمان الهی به خوردن آن بوده است. پیامبر (ص) فرموده اند: «اولین چیزی که زن زائو باید تناول کند، رطب است». به درستی که خداوند متعال به مریم (س) فرمود: «وَهْزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ» مردم به حضرت عرض کردند یا رسول الله! اگر زمان رطب نباشد، چه کنیم؟ آن حضرت در پاسخ فرمودند: «۷ خرمای مدینه به زائو بدهید و اگر نباشد ۷ خرما از خرماهای شهرهای دیگر؛ به این دلیل که خداوند متعال فرموده به عزت و عظمت و رفعت خود قسم، زائویی که در روز تولد رطب میل کند، اگر پسری آورد آن فرزند حلیم (بردار) شود و اگر دختر باشد، او نیز حلیمه خواهد بود». خرما همچنین حاوی اکسی توسین و ترکیباتی است که به آرامش مادر، تقویت قوای فکری و حافظه، تقویت عضلات رحمی و کاهش خونریزی بعد از زایمان و تولید شیر برای نوزاد کمک می کند (۲۱).

به طور کلی زنانی که در طول دوران بارداری از الگوی میوه و سبزی ها (شامل سبزی کلمی شکل، سبزی برگ سبز، سبزی زرد، سایر سبزی ها، گوجه ها و میوه ها) بیشتر استفاده می کنند، شانس کمتری برای ابتلا به افسردگی پس از زایمان دارند و این الگو در مقابل افسردگی پس از زایمان اثر حفاظتی دارد (۲۲).

مواد غذایی مضر

غذاهای خام و نیمه پخته: احتمال آلوده بودن غذاهای خام و نیمه پخته با باکتری هایی مثل سالمونلا، لیستریا و انگل توکسوپلازما زیاد است. گوشت خام یا نیمه پخته، ماهی خام، تخم مرغ نیم پز یا عسلی و گوشت های دودی، سوسیس و کالباس خام از جمله غذاهایی است که ممکن است در زنان باردار ایجاد بیماری کند یا روند بارداری را با اختلال مواجه کند. از جمله تأثیر این عوامل بر جنین می توان سقط جنین، آسیب دیدن رشد مغز و سایر اندام های داخلی بدن را نام برد. همچنین این باکتری ها ممکن است باعث بروز اسهال، دهیدراته شدن و تب در مادر شود. بهتر است به منظور دوری از این عوامل بیماری زا، تمامی انواع گوشت به خوبی پخته شود و از مصرف تخم مرغ خام پرهیز شود.

لبنیات غیر پاستوریزه: این نوع لبنیات می تواند ناقل تب مالت و باکتری لیستریا باشد که هر دو ممکن است روند سلامت بارداری را به خطر اندازند. تب مالت بیماری خطرناکی است که باعث سردرد، ضعف و کاهش وزن می شود و لیستریا باعث بیماری لیستریوسیس است که این بیماری در نهایت ممکن است باعث سقط جنین یا منژیت در کودک شود. حتماً از لبنیات پاستوریزه استفاده شود.

جگر: جگر سرشار از نوعی ویتامین A به نام رتینول است. مقدار زیاد این ویتامین در بدن زن باردار می تواند باعث ایجاد نقص های مادرزادی در جنین شود. دلیل دیگری برای ممنوعیت خوردن جگر در بارداری، احتمال آلودگی آن و ایجاد مسمومیت غذایی در زنان باردار است؛ زیرا مسمومیت غذایی با جگر می تواند باعث زایمان زودرس شود. به همین دلیل پزشکان مصرف هر مقداری از جگر و فرآورده های آن در طول بارداری را ممنوع کرده اند.

میوه و سبزی شسته نشده: باکتری توکسوپلازما در مدفوع برخی حیوانات و در خاک وجود دارد. وقتی سبزیجات به درستی شسته نشود، احتمال دارد که بیماری توکسوپلازما را منتقل کند. همان طور که اشاره شد، این بیماری احتمال سقط جنین را افزایش می دهد. میوه ها هم ممکن است به سموم دفع آفت آغشته باشد. قبل از مصرف، میوه ها و سبزیجات را خوب ضد عفونی شود. همچنین سبزیجات یخارپز جایگزین خوبی برای سبزیجات خام هستند.

الکل: مصرف الکل در بارداری ممنوع است. خوردن هر مقدار الکل، تأثیرهای مضر در جنین دارد که از جمله آن می توان به ناهنجاری های مادرزادی، اختلالات رشد جنین و کاهش مهارت های عقلانی و هوشی او اشاره کرد.

ماهی های حاوی جیوه: اگرچه ماهی های دارای جیوه بالا در ایران خیلی متداول و مرسوم نیست، اما مادر باردار هنگام مصرف ماهی باید دقت کند که در رژیم غذایی خود از ماهی هایی با جیوه کم یا بدون جیوه استفاده کند. ماهی تن و کوسه و ماهی های بزرگ جثه و ماهی های آب های گرم ممکن است حاوی مقادیر بالای جیوه باشد. وجود جیوه در بدن مادر باردار باعث می شود که روند طبیعی رشد مغز و سیستم عصبی به درستی طی نشود. احتمال وجود ترکیب های جیوه در ماهی های کوچک، رودخانه ای یا پرورشی کمتر از سایر ماهی ها است. از آنجا که وجود ماهی در رژیم غذایی مادر باردار لازم است، می توان از انواع ماهی های پرورشی و ماهی های کوچک رودخانه ای مثل قزل آلا، سالمون و ماهی سفید در این دوره مصرف کرد.

چای، قهوه و نوشابه: این مواد دارای کافئین و تتین هستند که مصرف مقدار کم آنها در بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی مصرف مقدار زیاد مواد حاوی کافئین مثل نوشیدن بیش از یک فنجان قهوه در روز ممکن است باعث بروز مشکلاتی مانند کم‌وزنی نوزاد شود.

شکلات: شکلات هم علاوه بر کافئین، حاوی مقداری تتوبرومید است که اثرهایی شبیه کافئین دارد. همچنین شکلات دارای مقدار زیادی شکر است که ممکن است باعث افزایش وزن بیش از حد مادر شود؛ بنابراین بهتر است که مصرف شکلات در بارداری محدود شود.

فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده: فست‌فودها معمولاً کالری بسیار بالایی دارند و مواد مغذی کافی را دارا نیستند و باعث چاقی زنان باردار می‌شوند. غذاهای فرآوری‌شده هم ممکن است دارای ترنس‌های چرب باشد که از مادر به جنین منتقل می‌شود. علاوه بر این، فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده ممکن است حاوی ادویه‌هایی باشد که سلامت بارداری را تهدید می‌کند. همچنین میزان بالای آویشن موجود در انواع ساندویچ و پیتزاها می‌تواند برای مادران باردار خطرناک باشد (۲۳).

غذاهای آماده: غذاهای آماده طبعاً مثل سوسیس، کالباس، ناگت مرغ و دیگر انواع ناگت به این دلیل که فرایند پخت آنها کامل نیست، در صورت خوب پخته نشدن می‌تواند آلودگی و باکتری را به مادر انتقال دهد. هات‌داگ، گوشت‌های سرد مستعد داشتن لیستریا مونوسیژنوس؛ باکتری ایجادکننده لیستریوزیس هستند که می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود. همچنین بهتر است مادران باردار از تماس پیدا کردن مایع بسته‌های هات‌داگ با دیگر غذاها، قاشق و چنگال و سطوحی که غذا روی آنها آماده می‌شود جلوگیری کنند و پس از کار کردن با گوشت‌های سرد دست‌هایشان را بشویند تا احتمال آلودگی را کاهش دهند.

تخم‌مرغ خام یا نیم‌پز: تخم‌مرغ خام یا نیم‌پز و فرآورده‌هایی که از تخم‌مرغ خام درست می‌شود مانند سس مایونز می‌تواند حاوی باکتری سالمونلا باشد. پخت کامل باعث از بین رفتن این باکتری می‌شود. برای پیشگیری از عفونت این باکتری بهتر است از مصرف تخم‌مرغ خام و نیم‌پز مثل تخم‌مرغ عسلی و سایر مواد غذایی که با تخم‌مرغ خام تهیه می‌شود و در فرایند تولید پخته نمی‌شود، پرهیز کنید.

جوانه خام گیاهان: جوانه خام یکی از چیزهایی است که به نظر می‌رسد باید برای سلامت خود بخورید، اما در طول بارداری نباید آن را بخورید. حتی قبل از اینکه جوانه‌ها رشد کنند، باکتری‌ها می‌توانند از ترک‌های پوسته بذر وارد بذره‌های جوانه شوند و از آنجا که جوانه‌ها معمولاً قبل از خوردن پخته نمی‌شوند، هیچ راهی برای کشتن آنها نیست؛ بنابراین از جوانه خام یونجه، شبدر، ترب و ماش که در برخی ساندویچ‌ها و سالادها وجود دارند، پرهیز شود (۲۳).

دوران بارداری از جمله دوران پرهامیت در زنان می‌باشد. در این دوران فرد با استرس‌های متعددی از قبیل دلهره ناشی از پذیرش نقش مادری، تغییرات و علائم جسمی ایجادشده در بدن، اضطراب در مورد فرایند زایمان و رشد و تکامل مناسب جنین مواجه می‌باشد (۲۴).

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعات علمی بیانگر آن است که درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌های مواد غذایی بر هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی، صفات شخصیتی و خلق و رفتار انسان موثر می‌باشد (۲۵). از منظری دیگر تغذیه کودک در دوران جنینی و شیرخوارگی، ارتباط تنگاتنگی با تغذیه مادر داشته است و از همین جهت سلامت ذهن، خلق، رفتار و روان خردسال تحت تاثیر مواد غذایی دریافتی توسط مادر قرار می‌گیرد (۲۶).

آموزه‌های اسلامی نیز آثار فراجمعی تغذیه مادر در دوران بارداری، بلکه قبل و بعد از آن را بیان می‌کنند. در احادیث اسلامی جمع‌آوری‌شده از کتب روایی اولیه و معتبر مانند صحیفه الرضا، الکافی، علل الشرایع، تحف العقول، طب النبی، مکارم الاخلاق و متدرک الوسائل به این آثار اشاره شده است. برای نمونه خوردن میوه به بر هوش و شجاعت و نیکویی اخلاق انسان تاثیر مثبتی می‌گذارد و مصرف آن در طی دوران حاملگی منجر به زیبایی صورت و سیرت کودک می‌شود (۲۷ و ۲۸). مطالعات علمی و پژوهشی نیز بیانگر اثر ضدافسردگی میوه و آثار غیرجسمانی ترکیبات آن می‌باشند (۲۹ و ۳۰) که این نتایج همسو با یافته‌های مطالعه حاضر می‌باشد.

در مطالعه حاضر توصیه به مصرف کندر شده و همچنین نشان داده شد کندر اثرات مثبت رفتاری و یادگیری مانند افزایش هوشمندی، دلیری و خوش‌خلقی خردسال، آرامش و ضدافسردگی و ضداضطراب دارد که این نتایج همسو با مطالعه رسولی و همکاران (۳۱) می‌باشد. مطالعه رسولی و همکاران (۳۱) تاثیر مصرف کندر در دوران بارداری و شیردهی را در حیوان و تنها بر یادگیری و حافظه کوتاه مدت نوزاد رت‌ها بررسی نموده است؛ این در حالی است که مطالعه حاضر بر روی جمعیت انسانی می‌باشد.

یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر گویای آن بود که خرما حاوی اکسی‌توسین و ترکیباتی است که به آرامش مادر، تقویت قوای فکری و حافظه، تقویت عضلات رحمی و کاهش خونریزی بعد از زایمان و تولید شیر برای نوزاد کمک می‌کند. این نتیجه با یافته‌های حاصل از مطالعه حسینی کارنامی و همکاران (۳۲)، خادم و همکاران (۳۳) و عیدی و همکاران (۸) همسو می‌باشد. مطالعه حسینی کارنامی و همکاران (۳۲) به بررسی تاثیر رطب در زایمان بر اساس آیات ۲۳ تا ۲۶ سوره مریم انجام شده است. نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد خوردن خرما در طی دوران حاملگی و نفاس منجر به تقویت عضلات رحم و و کاهش

خونریزی پس از زایمان می‌شود. همچنین در طی دوران شیردهی منجر به بهبود رشد و تکامل و ایجاد ذخایر کافی در کودک می‌شود. می‌توان گفت این مطالعه تنها به تاثیر جسمانی مصرف رطب در دوران حاملگی و نفاس و خردسال پرداخته است؛ اما مطالعه حاضر به تاثیر مصرف خرما بر جسم و روان و حافظه تاکید دارد. مطالعه خادم و همکاران (۳۳) با هدف بررسی مقایسه‌ای بین خرما و داروی اکسی‌توسین بر مقدار خونریزی بعد از زایمان طبیعی بر روی ۶۲ مادر ۳۵ ساله با تجربه زایمان قبلی صورت گرفت. افراد مورد مطالعه به روش تخصیص تصادفی به دو گروه دریافت‌کننده خرما و داروی اکسی‌توسین تقسیم شدند. نتایج حاصل از این مطالعه در ۳ ساعت پس از زایمان نشان داد میزان کل خونریزی در گروه دریافت‌کننده خرما از گروه دریافت‌کننده اکسی‌توسین کمتر می‌باشد. این مطالعه نیز به تاثیر جسمانی خرما بر میزان خونریزی می‌پردازد که تکمیل‌کننده یافته‌های حاصل از مطالعه حاضر نمی‌باشد.

یکی از محدودیت‌های مطالعه حاضر کمبود شدید و یا فقدان منابع معتبر علمی و دینی در این باب می‌باشد، به این دلیل که از یک طرف دانشمندان اسلامی در تفسیر و تبیین آیات و روایات مورد بحث به استثنا موارد کم، مطلبی را ذکر نکرده‌اند و از طرفی دیگر، یافته‌های علمی نیز به صورت کم‌رنگ به آثار ذکر شده در روایات و آیات به صورت مستقیم پرداخته‌اند. همچنین به این دلیل که مطالعه تجربی در زمینه تاثیر روحی و معنوی تغذیه بسیار دشوار می‌باشد، متون علمی به این مقوله توجه کمتری داشته است.

در راستای هدف این پژوهش، پیشنهاد می‌گردد مطالعات میدانی در زمینه بارداری سالم از منظر قرآن بر اساس مصرف مواد غذایی تاکیدشده در قرآن همانند مصرف کندر، خرما، به، گلایی، کاسنی، انار و سویق و تلاوت آیات قرآنی خصوصا سوره‌های عصر، محمد و یوسف انجام شود.

نتایج حاصل از مطالعات نشان داد تلاوت آیات قرآنی خصوصا سوره‌های عصر، محمد و یوسف و مصرف کندر، خرما، به، گلایی، کاسنی، انار و سویق در طی دوره بارداری تاثیرات مثبتی بر مادر و جنین می‌گذارد؛ لذا توصیه می‌گردد جهت افزایش آگاهی کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی و دانشجویان علوم پزشکی دوره‌های لازم در زمینه برگزاری کلاس و دوره‌های آموزشی جهت انتقال مطالب به زنان را بگذرانند. با توجه به اهمیت بارداری سالم و ارتباط آن با تغذیه در دوران بارداری و توصیه‌های مکرر در قرآن و احادیث، به همین علت توجه به شرایط تغذیه‌ای، محیطی و روانی مادر باردار اهمیت ویژه‌ای می‌یابد و دستورات علمی و دینی متعددی در جهت گذران هرچه بهتر این دوران ارائه شده است.

ملاحظات اخلاقی: در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران و تمامی افرادی که در انجام این مطالعه ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

References

1. Ebrahimi Tavani M. Mother and child care at home (based on the standard of healthy living skills) for the field of family planning and management, associate branch. 3th ed. Tehran: Abed; 2006. [In Persian]
2. Forouzandeh N, Delaram M, Deris F. The quality of mental health status in pregnancy and it's contributing factors on women visiting the health care centers of Shahrekord, (2001-2002). Medical Journal of Reproduction & Infertility. 2003; 4(2): 146-55. [In Persian]
3. Mosalanefad L, Kheshti A, Gholami A. The Assessing mental Health in pregnancy and relative psychopathologic factors in Jahrom. Pars Journal of Medical Sciences. 2022; 5(3): 23-9. doi: 10.29252/jmj.5.3.4.23 [In Persian]
4. Bodaghi E, Alipour F, Bodaghi M, Nori R, Peiman N, Saeidpour S. The Role of Spirituality and Social Support in Pregnant Women's Anxiety, Depression and Stress Symptoms. Journal of Community Health. 2016; 10(2): 72-82. [In Persian]
5. Fatehi H. The role of mother in the development of human capital from the perspective of the Holy Quran. Social Research. 2022; 14(4): 1-16. [In Persian]
6. Iesazadeh N, Salimi R. Role of Relaxation in Pregnancy Health in Quran. Journal of Hayat. 2014; 20(2): 47-58. Available at: <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-803-fa.html> [In Persian]
7. Saboorparsa M, Khaninowzari F. Spiritual and physiological strategies during pregnancy based on the life and teachings of Imam Reza (peace be upon her). International Journal of Imam Reza (as) and Contemporary Sciences. 2024; 1(2): 70-101. Available at: https://ijs.imamreza.ac.ir/article_193872.html?lang=en [In Persian]
8. Abdi F, Torabi A, Ahangar Khorasani A, Atarodi Kashani Z, Takfallah R. Effect of date on delivery stages and pregnancy outcomes from the medical, holy Quran and hadiths point of view. Qurān va ṭib (Quran and Medicine). 2022; 7(3): 57-69. [In Persian]
9. Bistoni M. Nutrition From the viewpoint of the Quran and Hadith. Tehran: Bayan Javan Publication; 2008.
10. Mohammadi Rayshari M. The collection of medical narratives. Qom: Dar Al-Hadith Publication; 2006.
11. Diab AH, Qarqoz A. With medicine in the Holy Quran. Translated by: Cheraghi A. Tehran: Hefzi Publication; 1991. [In Persian]
12. International Quran News Agency. Having children from the perspective of the Qur'an/Children are God's blessings to parents. 2015. Available at: <http://www.iqna.ir/fa/news/3274382/> [In Persian]
13. Aram M, Azizi S. Analysis of factors of increase and decrease of generation based on the teachings of the Qur'an and Hadith. The Women and Families Cultural-Educational. 2023; 18(63): 213-40. [In Persian]
14. Tabatabai SM. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an, Islamic Publications Office of the Qom Seminary Society, 1999.
15. Meikhabar S. Reyhane Beheshti or Ferzandsaleh. Noor al-Zahra Publications; 2006.
16. Tayebi Fard H, Khani H, Sobhani RS, Ghorbani A, Mohammadrezapour T, Mehrabi A, et al. Report on the experience and function of the role of installing supplications and hadiths of imams and Quranic verses related to pregnancy on promoting breastfeeding and proper nutrition during pregnancy and breastfeeding. Business Conference and Optimal Functions of the Primary Health Care System. North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd; 2012.

17. Mohammaditabar Sh, Rahnama P, Kiani A, Heidari M. Effect of Quran citation during third trimester of pregnancy on severity of labor pain in primiparas women: a clinical trial. Payesh. 2012; 11(6): 901-6. [In Persian]
18. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 195.
19. Shaukti B, editor. Examining the importance of the role of nutrition in pregnancy from the perspective of the Holy Quran. Scientific Conference of Nutrition Science Students. Tehran, Scientific Association of Food and Nutrition for Health Support of Iran, Islamic Azad University of Science and Research Branch of Tehran; 2016.
20. Akhlaghi A. Examination of education from the perspective of the Qur'an. Journal of Psychology, Social and Educational Sciences. 2022; 6(4): 43-51. [In Persian]
21. Namazi Zadegan S, Ghayour-Mobarhan M, Hasheminejad SO, Shamsoddin Dayani M. Effects of eating frankincense, dates and quince during pregnancy and lactation on the mood, mental and behavioral health of children according to the Quran, Hadith and Medical Sciences. The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, 2018; 20(11): 93-105. doi: 10.22038/ijogi.2018.10232 [In Persian]
22. Maracy MR, Iranpour M, Esmailzadeh A, Khairabadi GHR. Dietary Patterns During Pregnancy and the Risk of Postpartum Depression. Iranian Journal of Epidemiology. 2014; 10(1): 45-55. [In Persian]
23. Inappropriatefood 2017. Available at: <https://madarsho.com/pregnancy/nutritionandweight/nutrition>.
24. Zareipour M, Abdolkarimi M, Asadpour M, Dashti S, Askari F. The Relationship between Spiritual Health and Self-efficacy in Pregnant Women Referred to Rural Health Centers of Uremia in 2015. Journal of Community Health. 2016; 10(2): 52-61. [In Persian]
25. Watson G. Nutrition and your mind: the psychochemical response. Translated by: Taghizadeh Milani H. Tehran: Hedayat Publication; 1992. [In Persian]
26. Lambert-Lagace L. Psychological aspects of child nutrition from birth to 6 years old. Translated by: Sarevari MH. Tehran: Ashkan; 1990. [In Persian]
27. Noori H. Mostadrak Al-Vasael. Beirut: Ahl-ol-Bayt Institute; 1988. p. 135.
28. Harrani H. Tohaf al-oghool. Qom: Society of the Teachers Publication; 1984. p. 100. [In Persian]
29. Ashraf MU, Muhammad G, Hussain MA, Bukhari SN, Cydonia Oblonga M. A medicinal plant rich in phytonutrients for pharmaceuticals. Front Pharmacol. 2016; 7: 163.
30. Wojdyło A, Oszmiański J, Bielicki P. Polyphenolic composition, antioxidant activity, and polyphenol oxidase (PPO) activity of quince (Cydonia oblonga Miller) varieties. J Agr Food Chem. 2013; 61(11): 2762-72.
31. Behnam Rasooli M, Hoseinzadeh H, Ghafari Moghadam GA. The effects of oliganum aqueous extraction during pregnancy and lactation on the learning behaviour and memory near rat newborns. J Sci 2001; 1(1):1-13. [In Persian]
32. Hosseini Karnamy SH, Asghari Velujayi AA. Evaluation of the effects of date palm on childbirth based on the scientific interpretation of verses 23-26 of Surah Maryam (AS) in the Holy Quran. Religion and Health. 2015; 3(2): 29-40. [In Persian]
33. Khadem N, Sharaphy A, Latifnejad R, Hammod N, Ibrahimzadeh S. Comparing the efficacy of dates and oxytocin in the management of postpartum hemorrhage. Shiraz E-Med J. 2007; 8(2): e93686.