

تدایر دوران بارداری از دیدگاه طب سنتی ایران

مجید امتیازی^{الف}، سیده زهرا جوکار جندقی^ب، روح الله صادق منش^ج

الف استادیار طب سنتی دانشکده طب سنتی اردکان، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

ب دستیار تخصصی طب سنتی دانشکده طب سنتی اردکان، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

ج دستیار تخصصی گوش، حلق و بینی بیمارستان شهید صدوقی یزد، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

چکیده

سابقه و هدف: استفاده از طب مکمل و جایگزین در کشورهای صنعتی رو به فزون است بهویژه میان بانوان که برخی به این روند طی بارداری نیز ادامه می‌دهند. تغذیه مادر باردار قبل و طی دوران بارداری می‌تواند بر روند بارداری، تکامل جنینی و سلامت کودک در سینین کم و بزرگسالی مؤثر باشد. در این مطالعه تلاش شده با مراجعه به متون طب سنتی ایران تدایر مربوط به این دوران جمع آوری شود.

مواد و روش‌ها: تحقیق به روش کتابخانه‌ای انجام گرفت. کتاب‌های معتبر طب سنتی، تدایر قبل و دوران بارداری بررسی شد. ضمناً مقالات جدید که براساس طب سنتی منتشر شده نیز بررسی شد.

یافته‌ها: تدایر دوران بارداری به دو دسته کلی و خاص تقسیم‌بندی شده‌اند و در قالب دستورات سنه ضروریه و تدایر دارویی و اعمال یداوی هستند و توصیه شده تدایر مذکور بهویژه در بیست روز اول بارداری رعایت شود. تدایر خاص شامل تدبیر غیتان و قی، کاهش یا فساد اشتها، ریح در معده و امعا، خففان و توحش، خارش و جوشش در فرج، بروز خونریزی، درد در پشت، شکم و انداها و نیز تورم اندام‌هاست که برای هر یک درمان‌های مختص به آن ذکر شده است.

نتیجه‌گیری: امید است در کنار رعایت توصیه‌های طب کلاسیک با عمل به توصیه‌ها و پرهیزات مذکور در متون طب سنتی ایران، به سلامت هرچه بیشتر مادران باردار و نوزادان کمک شود.

کلیدواژه‌ها: تدایر، بارداری، طب سنتی.
تاریخ دریافت: تیر ۹۴
تاریخ پذیرش: شهریور ۹۵

مقدمه:

روزانه ۱۰۰ زن به دلیل مشکلات بارداری و زایمان فوت می‌کنند و نود درصد از این مرگ و میر در کشورهای کم درآمد و یا با درآمد متوسط است. در حالی که تعداد زیادی از این آمار قابل پیشگیری است (۱). تغذیه مادر باردار قبل و طی دوران بارداری می‌تواند بر روند بارداری، تکامل جنینی و سلامت کودک در سینین کم و بزرگسالی مؤثر باشد (۲).

تغییرات رژیمی مرتبط با بارداری باید پیش از بارداری شروع شده و طی بارداری و حین شیردهی ادامه یابد (۳). شیوع استفاده از گیاهان دارویی طی دوران بارداری ۵۵-۷ درصد است که وابسته به منطقه جغرافیایی، وضعیت اجتماعی و

در كتاب خلاصه الحكمه، طب اکبری، قانون المنصوری فی طب و علم الابدان به خانم باردار توصیه به ورزش در حد اعدال و بهویژه مشی به رفق (پیاده روی آهسته) شده است. همچنین در كتاب خلاصه الحكمه و قانون از حرکات مفرط و جست و خیز و ضربه و سقطه (بهدلیل ایجاد سقط جنین) منع شده است. در كتاب طب اکبری نیز جستن، بار برداشت، دویدن و صیحه کردن منع شده است و در كتاب قانون نیز از حرکات شدید و پرش، ضربه و سقوط منع شده است. در قانون آمده است که داروهای گیرنده، گرمی بخش و خوش بو ضماد کنند. نویسنده در كتاب المنصوری فی طب به خانم باردار توصیه کرده به تفريح و خواب و خوش بو کردن خود بیفزاید.

در كتاب خلاصه الحكمه و قانون توصیه به پرهیز از غم و خشم شده و در طب اکبری از خوف و غم و در كتاب عالم الابدان نیز توصیه به پرهیز از غم، غصب و هراس شده است. در کفایه منصوری توصیه شده تا خانم باردار از فزع و اصوات هائله و ریاضت و تعب و از بوهای نیز احتراز کند. در كتاب خلاصه الحكمه، طب اکبری و قانون و المنصوری از جماع (خصوصاً جماع طولانی مدت و با حرکات قوی) بهویژه در اوائل و اوخر بارداری اجتناب کنند. حمام کردن در خلاصه الحكمه و طب اکبری و قانون و المنصوری و علم الابدان در دوران بارداری منع شده است.

در كتاب خلاصه الحكمه و قانون و علم الابدان روغن مالی سر در بارداری منوع است، چراکه ممکن است از این چرب کردن سر و سیله روغن باعث ابتلا به نزله و سرفه شود و از سرفه، زمینه سقط جنین ایجاد شود.

نیز باید که از امتلاء غذا و حدوث تخمه (فساد هضم) و هیضه (استفراغ و اسهال) و از غم و غصب (بهدلیل زمینه سازی برای سقط) احتراز کنند؛ بهخصوص در اوائل که تا یک ماه و نیم است و در اوخر از ماه هشتم. در قانون نیز به پرهیز از پرخوری توصیه شده است. پرخوری، تخمه و هیضه در كتاب علم الابدان نیز مذمت شده است.

خاصی به تدايير دوران بارداری اختصاص یافته که شامل نحوه صحیح زندگی و روش های حفظ الصحه مخصوص اين دوران و همچنین تدايير دارويی که جهت درمان برخی مشکلات شایع در اين دوره کاربرد دارد می باشد. در اين مطالعه تلاش شده از کتب مختلف و معتبر طب سنتی ايران اين تدايير گردآوري و جمع بندي شود. لازم به ذكر است که تدايير پيشگيري از سقط و تدايير ماه آخر بارداری نیز در متون طب سنتی موجود است که بهدلیل به درازا كشیدن بحث فعلاً در اين بررسی از توضیح آنها صرف نظر شده است.

مواد و روش ها:

تحقیق به روش کتابخانه ای و توصیفی انجام گرفت. با مراجعه به كتاب قانون بوعلی سینا (۷)، خلاصه الحكمه عقیلی شیرازی (۸)، علم الابدان مرحوم على خان (۹)، طب اکبری حکیم ارزانی (۱۰)، المنصوری فی طب نوشته زکریا رازی (۱۱)، کفایه منصوری مرحوم منصور شیرازی (۱۲) و قرابادین مرحوم عقیلی شیرازی (۱۳) مطالب مرتبط با تدايير قبل دوران بارداری گردآوري شد. مخصوصاً به تدايير تغذیه و رفتارهای و تدايير خاص عنایت شده و نیز مقالات جدیدی که در آن به طب سنتی ايران اشاره شده در سایتهاي موازي بررسی و مقاله تدوين شد.

یافته ها:

در اغلب کتب ابتداء تدايير کلى برای دوران حاملگی توضیح داده شده است. که در كتاب قانون توصیه شده اين تدايير بهخصوص در ۲۰ روز اول و بهویژه هفته اول (بهخصوص ۳ روز اول) بارداری رعایت شود.

در كتاب خلاصه الحكمه، قانون و علم الابدان توصیه به لینت مراج با استفاده از اسفید بجاجات (شورباهاي) دسمه شده است. طب اکبری و قانون نیز توصیه به لینت مراج در بارداری دارد و زمانی که اسهال ضروري باشد، جهت تلیین به خیارشنیر و امثال آن قناعت کند. در كتاب طب اکبری جهت دفع رطوبت مزلقه، ادرار و تعریق و حقنه و اسهال پیشنهاد شده است (که تعریق بر ادرار و ملین بر مسهل ارجح است)..

در کتاب طب اکبری نیز ادویه قلبیه چون مفرّحات یاقوتیه و مانند آن و تریاق و مژو دیطوس و دواء المسك و درونج و زرباد و عسل به حسب حرارت و برودت مراج توصیه شده است.

در کتاب طب اکبری گفته شده واجب است که زن به فصل و مسهل نپردازد؛ خصوصاً پیش از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم و زمانی که اخراج خون لازم باشد، بهتر است از حجامت استفاده شود (اگر مجبور به فصل شدن، خون را به دفعات اندک‌اندک بگیرند). در کتاب کفایه منصوری نیز توصیه به پرهیز از فصل، حجامت، قی و اسهال شده است.

نسخه قانون در بارداری: مروارید ناسفته و عاقرقرحا از هریک یک درهم، زنجیل و مصطکی از هریک چهار درهم، زنجیل بیابانی، درونه، بزر کرفس، شیطرج (گیاه خلال دندان)، قاقله، جوزبوا، بسفایج و قرفه از هریک دو درهم، بهمن سفید، بهمن سرخ (بهمنان) فلفل و فلفل دراز از هریک سه درهم، شکر سفید معمولی به وزن همه داروها یا بیشتر. همه را خرد کنند و درهم ریزنند و به هم زنند. هربار به وزن یک مثقال بخورند که زهدان را سرحال آورد و معده را تقویت و اصلاح می‌کند.

خانم‌های باردار باید بسیار مواضع معده‌شان باشند و برای تقویت معده که بسیار ضروری برای آنها است چیزهایی از قبیل: گلنگین با عود و مصطکی و امثال آنها را بخورند که در قانون و علم الابدان به آن توصیه شده است. همچنین سفارش شده جوارش‌هایی که شکر بسیار در آنها به کار رفته و دیگ ابزارهای نه بسیار تند و گرم در آنها وارد است بخورند.

نویسنده علم الابدان نیز صفت جوارش لولوی را که مصلح حال رحم و معده و مانع سقط جنین است توصیه می‌کند به این صورت که: مروارید ناسفته و عاقرقرحا هر یک یک درم زنجیل و مصطکی هر یک چهار درم، زرباد درونج تخم کرفس و شیطرج هندی و قاقله و جوزبوا بسباسه و قرفه هر یک دو درم، بهمن سفید بهمن سرخ فلفل و دار فلفل هر یک سه درم، دارچینی پنج درم، شکر برابر جمله ادویه یا زیاده از آن جوارش سازند چنان‌که دستورست ترتیی دو یا سه مثقال و همچنین گفته شده مفرّحات یاقونیه و دواء المسك و

و نیز لازم است که قسمت پایین شراسیف (دندوها) ایشان را با پارچه نرم پوشانند. در کتاب قانون هم این توصیه با استفاده از پارچه نرم پشمی شده است.

در خلاصه الحکمه نیز از اشیاء حريفه و مره مانند کبر و ترمس و زیتون خام و فلفل و دارفلفل و هرچه مدرّ تمث (قاعدگی) باشد، مانند لوبيا و نخود و کنجد و قرطم و مانند این‌ها پرهیز کنند. بوعلى سینا نیز در قانون می‌فرماید: «ناید هیچ تندزمراهی یا تلخ‌زمراهی را بخورند؛ مثلاً کبر، ترمس و زیتون کمال و هرچه سبب خونریزی حیض می‌شود از قبیل: لوبيا، نخود، کنجد منمنع است که بخورند.» در کتاب المنصوری فی طب توصیه شده زنان باردار از خوارکی‌های تند و تلخ چون کبر، ترمس، زیتون نارس و جز آن و هر چه مادر ادرار و خون ماهانه باشد چون نخود، لوبيا، به ویژه سداب پرهیز کنند. در کتاب طب اکبری چیزهای بادانگیز مانند لوبيا و کبر و ترمس و نخود و کنجد و کرفس (به‌حاطر خطر سقط) منمنع هستند. در علم الابدان نیز به پرهیز از لوبيا و نخود اشاره شده است.

در کتاب خلاصه الحکمه پیشنهاد شده از نان خوب و اسفیدباجات (شورباها) و از فواكه، مویز و به و سیب میخوش و گلابی و جلوز (بادام کوهی) و امثال این‌ها میل کنند. طب اکبری نیز نان پاکیزه و گوشت بره یکساله و سیب و به، گلابی، انار و مویز را نافع می‌داند اما به‌حاطر رطوبت مزلقه، لازم است که از مرقه و اسپیدباج و فواكه پرهیز شود. در کتاب قانون نیز نان خوب و برشته با شورباها ساده و شورباها زیرهای توصیه شده است. ابو علی سینا می‌فرماید اگر در روز اول باردار شدن آرزوی غذا کردن، طبق گفته بقراط باید قاوت در آب ریزند و به هم زنند و بخورند (که هرچند بادزا است، اما غذائی سریع الهضم بوده و به سرعت تغذیه می‌کند). مویز، به شیرین، سیب میخوش، گلابی و انار از میوه‌های مورد توصیه در بارداری توسط بوعلى و کتاب علم الابدان هستند. در کتاب المنصوری فی طب پیشنهاد شده گوشت مرغ، دراج و بزغاله به‌کار رود و خانم باردار نوشابه سبزی‌های خوشبو را اندکی بنوشد و وعده‌های غذایی وی افزایش یابد.

در کتاب علم الابدان نيز علت بروز اين حالت ذكر و گفته شده در صورت شدت علائم و يا تداوم آن بعد از چهار ماهگي قى كردن با طبخ تخم شبت و تخم ترب و قدری نمک به شرطى که قى به آسانى انجام شود کاربرد دارد. در اين كتاب هم دليل استفاده از اين ترکيب علي رغم مدر طمث بودن را خروج اين مواد با قى قبل از رسيدان به كبد ذكر مى كند. ساير درمانها نيز مانند كتاب خلاصه الحكمه شامل ماليدين دست و پاهما، مشى برفق و به مشوي همراه با عود است. استفاده از افسره جوشانده ميوههای ترش و بنداورنده همراه با قرص عود ناشتا در كتاب المنصورى جهت درمان ويار حاملگي پيشنهاد شده است.

فساد اشتها: عقيلي در كتاب خلاصه الحكمه گفته است که اشتهاي فاسد (که بيشتر در حمل جنين دختر رخ مى دهد) با تحليل ماده غليظ لرج فاسد مولد آن با افزایش سن بارداري بهبود مى يابد، ولی اگر زياد بود، تتفقيه معده با گلنگبين آميخته با سكتنجين و يا با سفوف رازيانه سرشهته و امثال اينها استعمال كنند و بعد از تنقيه، جهت اصلاح، حموضات (ترشى های) موافقه استعمال كنند؛ مانند رُب و يا شربت حصرم (غوره)، سيب و به ترش استفاده كنند. اما از سرکه در همه احوال حمل اجتناب كنند؛ زيرا منجر به سقط مى شود. اگر خواهش گل خوردن غير قابل كنترل باشد، باید که نشاسته را با اشیاء حريفة و مره (مانند فلفل و خردل) و انك نمک سرشهته، اقراص ساخته، خشك كرده به جاي گل، انك اندک مصرف کنند.

در قانون آمده است اگر زن باردار آرزوی گل خوردن دارد نشاسته خشك و چيزهای تندمزه از قبيل خردل و امثال خردل بخورد که اين داروهای تندمزه خلط بدجنس را از ميان مى برند و اشتها را باز مى كنند و بهترین علاج اصلاح اشتهاي باردار هستند. اگر آرزوی خوردن پنيز كردن، پنيز تازه را بر منقل بريان كنند تا آيش خشك مى شود سپس بخورند. البته اگر پنيز تر و تازه را بر منقل بريان كنند بهتر از پنيز خشك تندمزه است. پنيز تر كمتر ماده بى مصرف دارد، اما پنيز خشك در باز كردن اشتها كاراتر است.

مشروع ديطوس و امثال آن هرچه مقوى القلب باشد حفظ جنين مى كند (البته اگر در رحم سوء مزاج يا آفت ديجر نباشد).

تدايير خاص

غشيان و تهوع و قى: در كتاب خلاصه الحكمه گفته شده که اغلب از اوائل حمل تا ماه چهارم و بعضی را تا اواخر حمل (به سبب حبس مواد در رحم و صعود ابخره آنها به دماغ و قلب و معده) است، که در ابتدا مبادرت به حبس قى و معالجه ايشان نباید كرد مگر هنگامی که شديد باشد و باعث تحريک جنين شود و يا چهار ماه از حمل گذشته باشد. اگر غشيان شديد باشد، به وسیله شبت (شوید) و تخم ترب و آب گرم قى كنند؛ به شرطى که قى به آسانى آيد (هرچند که اين دو مدراند و ليكن چون قبل از انحدار و نفوذ به كبد با قى خروج مى يابد مانعی از آشامیدن آنها نیست).

و اگر بعد از طعام ايشان را قى عارض شود، چيزى از ادويه معطر قابض مانند سفرجل مشوي که در آن قدری عود هندى داخل كرده باشند بعد از طعام تناول كنند و همچنین جوارش عود و دواء المسکى که در آن مرواريد داخل كرده باشند و بسيار گرم نباشد و ضمادهای مقوى معده بمالند و دانه انار با برگ نعناع سوده، حب ساخته در دهان نگاه دارند و گل ارمنى با ميبة سرشهته لعوق كنند و دائم دست و پاهای خانم باردار را بمالند. مشى به رفق و سوارى خفيف نيز در خلاصه الحكمه توصيه شده است.

طب اكيرى ايجاد تهوع و قى را ناشى از اجتماع اخلاقط در معده مى داند و قىء کردن به شبت و تخم ترب و رياضت معتدل مثل پياده روی و سوارى انك را برای بهبود بيمار توصيه مى كند.

شيخ الرئيس معتقد است اگر زن باردار وقت غذا خوردن قى مى كند، بهتر آن است که بعد از غذا چيزهایي بخورد که گس مزهاند و بوی خوش دارند؛ از قبيل: به مشوي (به ويژه همراه قطعاتی از عود). همچنین باید مداوم هر دو دست و پا را ماساز دهن و داروهای مناسب حال را بر معده بگذارند. دانه انار و برگ نعناع را باهم در دهان نگهدارند. همچنین فرموده است اگر گاهگاهی شراب سیکی همراه گل ارمنى را بليستند، دل به هم آمدن فروکش مى كند.

در داروی موضعی باشند). اما اگر حالت بی اشتهاي زیاد از حد تجاوز کرده باشد، باید معده را تخلیه و پاکسازی کنند و برای این تخلیه گلنگبین و بعد از تخلیه، ترش مزه های مناسب بخورند (مثالاً رب غوره و شربت غوره که با عسل سازند یا با شراب).

در کتاب علم الابدان گفته شده اگر سقوط اشتها وجود داشته باشد باید که از چیزهای کثیر الدسومت و شدید الحالوت دوری نمایند و بیشتر مشی کنند و تناول مقدار کمی از زراوند قبل طعام و بعد آن و جوارش مصطکی مفید است.

در المنصوري فی طب آمده است که به خانم باردار اندکی چیزهای تند چون پیاز و خردل و آنهایی که اشتها را بیدار و باز می کنند، بدھند و همچنین باید کندر و مصطکی بجود و به انار و ترنج بخورد.

درد پشت و کمر و شکم و دست و پا: از نظر عقیلی در کتاب خلاصه الحکمه در ابتدای بارداری نباید به دنبال درمان و یا ماساز و مالیدن دارو به بیمار بود (به علت خطر سقط) خصوصاً در کمر و تهیگاه و شکم، و نیز در آن هنگام ادویه بارده مزلقه و یا شدید الحرارة حریفه مرّه تناول کنند و از حرکات مزعجه و وَئَبات نیز اجتناب کنند.

در طب اکبری و در کتاب علم الابدان گفته شده تدبیر کشیدگی عضلات پشت و شکم و اعیا و ماندگی قوى در بیمار این است که روغن گل بمالند و از پشک بز و آرد جو نان پخته و در پارچه‌یی گرفته تکمیل کنند و نیز تلطیف غذا کردن و عضله‌های پشت و گردن و کتف و بازو محکم مالیدن سود دارد.

خفقان و توخّش: در کتاب خلاصه الحکمه گفته شده به سبب مشارکت خلطی که به فم معده ایشان چسبیده و اذیت آن به قلب ایشان می‌رسد این عالیم ظاهر می‌شود که تدبیر آن به چند جرعه آشامیدن آب گرم (خصوصاً که در آن برگ گاوژبان و قلیل دارچینی طبخ کرده باشند) است و ریاضت معتدل که اگر زایل نشد، به معالجه قلب باید پرداخت.

در طب اکبری برای تدبیر خفقان (احساس تپش قلب) آب گرم و گلاب گرم جرعه‌ی جرعه خوردن و ریاضت معتدل کردن توصیه شده و علت این مشکل را خلطی در سر معده می‌داند.

در کتاب علم الابدان گفته شده اگر فساد اشتها اندک باشد مدوا نکند و اگر به افراط باشد تنقیه معده با گلنگبین و امثال آن که مناسب حال حامله بود کنند و جهت اصلاح حموضات دهند (رب حصرم (غوره) و شربت آن که با عسل و یا شکر ساخته شده) در این باب به غایت نیک است و اگر گل خوردن باشد به جای گل نشاسته خشک مصرف کنند.

در کتاب قرابادین جهت درمان فساد اشتها توصیه شده مصطکی یک درم، عود خام نیم درم، زیره کرمانی دانگی و نیم کوفته و بیخته با ده درم گلقد سرشته و بنوشند.

در کتاب کفایه منصوری توصیه به سکنجبین و گلنگبین و تلطیف غذا جهت درمان میل به خوردن گل در بارداری شده است.

کاهش اشتها

خلاصه الحکمه درمان کاهش اشتها را ریاضت مختصراً (مشی برق) و ترک شیرینی‌ها (به خصوص شدید الحالوه) و روغن و اشیاء چرب روغن دار (به‌ویژه پر چرب) دانسته است. همچنین عقیلی می‌فرماید خوردن کمی زراوند قبل از طعام و بعد از آن و ضماد معده با سَفَرَجل و سَنْبَلُ الطیب و قَصَبُ الذَّرَیرَه و بَنْج با شراب ریحانی عتیق و یا با عرق دارچینی و هم چنین هر دوای مقوی که با حرارت لطیفه و قوّت قابضه باشد باعث افزایش اشتها است.

از دیدگاه قانون زن در حالی که باردار است اگر اشتهای غذا را از دست داد، بهتر آن است که غذای بسیار چرب و چیزهایی بسیار شیرین مزه را ترک کنند. آرام آرام پیاده روی کند اما پیاده روی زیاد نباشد. داروهایی هم که حرارت لطیف می‌بخشنند خوبند؛ مثلاً: گیاه هفت بند را با شبک بپزند و بخورند یا آب آب پزش را بخورند. قبل از غذا و بعد از غذا کمی زراوند بخورند و داروهای موضعی را به کار بزنند. داروهای شناخته شده را که تقویت معده می‌کنند، بر معده گذارند نیز خوب است مانند: داروی گذاشتنی که از به و خرمای قسب و نی نهادنی و سنبل و شراب ریحانی کهنه سازند بر معده بگذارند (اگر بزر کرفس و رازیانه شامی و رازیانه در ضماد مذکور باشند خوب است و به‌ویژه اگر حالت بادکردگی و احساس درد در معده باشد بهتر است که اینها نیز

در كتاب علم الابدان گفته شده که اگر خون در جبالی ظاهر شود عدس و گلنار و پوست انار و انجیر خشک و هليله را در آب و سركه بجوشانند و در اين آب بيمار را نشانند و ثقل اين مطبوخ را باريک ساخته بر عانه ضماد کنند و آنجا که خونريزي شدید باشد قرص کهربا و همه آنجه در افراط طمث می دهند باید داد.

خارش و جوشش در اندرون و يا بیرون فرج : در خلاصه الحكمه ذکر شده که گل سرشوی، با لعاب خطمی سوده و طلا کنند بر محل مخصوص و يا با دوغ سوده و يا با آب برگ عنبر التعلب و يا آب برگ کاسنی و در آب هندوانه و يا در آب برگ کاسنی حل کرده خانم حامله را در آن بنشانند و ظاهر و باطن فرج او را با اين دوا ضماد کنند، که اغلب از اين تدبیر زائل شود و اگر از اين تدبیر زائل نشود، اگر مناسب دانند در باطن ران آن محاجم و يا زالو بچسبانند و قدری خون بگيرند و اما تقنيه خون از نفس عضو جايزن است.

تدبیر خارش و جوشش که اندرون فرج يا بیرون آن پديد آيد در كتاب طب اكبری نيز به اين صورت است که: لعاب خطمی و گل سرشوی طلا کردن و يا گل سرشوی را در دوغ و در شيره عنبر التعلب و آب هندوانه و کاسنی هرچه از اينها به هم رسد، حل کرده و در آن بنشينند و درون و بیرون فرج را به اين مواد آغشته کنند.

نويسنده علم البدان می گويد اگر جوشش يا خارش اندرон اندام يا بیرون آن پديد آيد لعاب ريشه خطمی و گل سرشوی بر آن موضع طلا کنند و نيز گل سرشوی با دوغ يا شيره کاسنی نيز نافع است.

ريچ در معده و امعا: در خلاصه الحكمه آمده که معجون کمونی و سفوف مقوی و زيره و باديان و دانه هل کويده، شيره کشideh، گرم کرده و يا سفوف آن را بعد از غذا تناول کنند و همچنین توصيه به تقليل غذا و حرکت معتدل شده است.

نويسنده طب اكبری نيز تدبیر بادي که در معده و روده بگردد را با معجون کمونی و سفوف مقوی (اندکي بعد از طعام خوردن) و تقليل غذا و حرکت معتدل می داند.

شيخ الرئيس جهت مداوای اين مشكل نسخهای خاص را پیشنهاد می کند به اين صورت که زيره کرمانی را در سركه

در قانون آمده است که در احساس تپش در زن باردار دهانه معده شريک است و خلط بدمجنسی در آنجا گير کرده است و جرעה جرعه نوشیدن آب گرم و ورزش سبک که دربرگرفته معده را به پايین سوق دهد، مناسب حال باردار است.

در كتاب علم الابدان نيز گفته شده گاه باشد که خلطی بر سر معده حامله بچسبد و به علت مجاورت با قلب بيمار احساس تپش قلب کند و اين خفقان از نوشیدن آب گرم في الفور زائل شود ولی اگر اثری نبخشد به معالجه قلب باید پرداخت.

بروز خونريزي: در خلاصه الحكمه توصيه شده که چون حمرت و خونی ظاهر شد زود متوجه تدبیر و حبس آن شوند به ادویه حابسه مقویه رحم و جنين و حب حابس (که دستور تهیه آن در قرابادین است). حبس اکثر نفث الدم و نزف الدم داخلی از هر عضوی باشد، به کرات و مرات كثیر مجرّب يافته پنج تا هفت حب آن را صبح و همان مقدار شام و هر وقتی که اين حالت عارض شود و استماع يابند، فوراً بخورانند. و قرص کهربا و انجبار مجرّب است و از حرکات و تناول اشياء مذکوره و از جماع نيز اجتناب فرمایند و عدس و گلنار و پوست انار و انجیر خشک و هليله در آب و سركه بجوشانيد آبن کنند؛ يعني در آن بنشانند و اتفاقاً اين مطبوخ را نرم سوده بر عانه او بمالند و اگر از اين تدايير حبس نشود، به ادویه حابسه دیگر حبس کنند.

در طب اكبری تدبیر خونی که از جبالی (خانم باردار) ظاهر شود را به اين صورت ذکر می کند: بگيرند عدس و گلنار و پوست انار و انجیر خشک و هليله در آب و سركه بجوشانند و از آب وی آبن سازند و ثقل آن را باريک سائیده بر عانه طلا کنند و اگر خون بسيار آيد، فرص کهربا و آن چه در افراط طمث استعمال می شود کاربرد دارد.

در قانون آمده است که داروهای گیرنده را که خوشبو نیستند، در آب بپزند و در آبن ریزند و بيمار در آن نشینند. اين داروها عبارت اند از: عدس، پوست انار، گلنار، مازو، بلوط و امثال آنها. همچنین مازو، گلنار، پوست انار و انجیر خشک را با سركه در هم برسشنند و بر زهار گذارند.

بزرگسالی مؤثر باشد (۲) و استفاده از طب مکمل و جایگزین در کشورهای صنعتی رو به فزون است بهویژه میان بانوان که برخی از این خانم‌ها به این روند طی بارداری نیز ادامه می‌دهند (۵). حکمای طب سنتی نیز توجه ویژه‌ای به تدا이یر دوران بارداری داشته و تداییر کلی این دوران با اهمیت و تداییر مخصوص به هر یک از مشکلات شایع در این دوران را در منابع آورده‌اند.

تداییر کلی

که در کتاب قانون توصیه شده این تداییر به مخصوص در ۲۰ روز اول و بهویژه هفته اول (به مخصوص ۳ روز اول) بارداری رعایت شود. در متون طب سنتی تأکید بر لینت مراج در دوران بارداری با استفاده از اسفیدباجات (شورباها) دسمه (۷،۸،۹) و خیارشنبه (۱۰) شده است و در صورت نیاز به دفع رطوبت مزلقه، تعریق بر ادرار و همچنین ملین بر مسهل ارجحیت داده شده است (۱۰). به خانم باردار توصیه به ورزش در حد اعتدال و بهویژه مشی به رفق (پیاده روی آهسته) شده است (۱۱،۱۰،۷). تفریج، خواب (۱۱) و خوشبو کردن بدن (۷،۱۱) و پوشاندن قسمت پایین قفسه سینه با پارچه پشمی (۷) نیز از توصیه‌های حکما به خانم باردار است. بوعلی ضماد داروهای گیرنده، گرمی‌بخش و خوشبو در این دوران را توصیه کرده است (۷).

به عنوان غذا نان خوب (۷،۱۰) و اسفیدباجات (شورباها) (۸،۷)، و از میوه‌ها، مویز (۸،۹،۱۰)، به (۱۰،۸،۹) سیب (۱۰،۸،۹)، گلابی (۱۰،۸،۹)، انار (۹،۱۰) و جلوز (بادام کوهی) (۸) و امثال این‌ها میل کنند.

اما در طب اکبری به خاطر رطوبت مزلقه، لازم است که از مرقه و اسپیدباج و فواكه پرهیز شود. در کتاب قانون شورباها زیره‌ای توصیه شده است و ابو علی سینا می‌فرماید اگر در روز اویل باردار شدن آرزوی غذا کردن بایستی قاوت در آب ریزند و به هم زنند و بخورند. در کتاب المنصوری فی طب پیشنهاد شده گوشت مرغ، دراج و بزغاله به کار رود و خانم باردار نوشابه سبزی‌های خوشبو را اندکی بنوشد و وعده‌های غذایی وی افزایش یابد (۱۱). در متون داروهای مقوی قلب، معده و رحم در بارداری توصیه شده است.

ریزنده و یک شبانه‌روز در سرکه بخیسد و بعداً بیرون آورند و بو دهنده یک جزء، کندر و مرزه ایرانی از هریک یک جزء و جند بیدستر یک سوم جزء، همه را پودر کنند و هر بار از نیم مثقال یا یک مثقال تناول کنند و اگر همین داروها را با هم در شربت شکر بسرشنید بیشتر از یک مثقال بخورند. در کتاب علم البدان جهت درمان این مشکل فقط به معجون کمونی اکتفا کرده است.

ورم پشت پا: در خلاصه الحکمه گفته شده که این عارضه بیشتر در حمل به دختر رخ می‌دهد و در صورت خفیف بودن عالیم معالجه آن لازم نیست، زیرا که در اواخر حمل و یا بعد از وضع حمل خود به خود زائل می‌شود، ولی اگر شدید شود، توصیه شده حضض به آب کرنب (کلم) و صبر و فوفل و صندل به آب عنبر التعلب طلا کنند و برگ کلم پخته ضماد کنند و هم چنین روغن گل با سرکه بمالند و نمک با سرکه نیز طلا کنند.

در کتاب طب اکبری پیشنهاد شده روغن گل و سرکه به هم آمیخته طلا کنند و همچنین نمک با سرکه نیز مفید است و یا برگ کرنب (کلم) پخته ضماد کردن و حضض با آب کرنب (کلم) و صبر و صندل و فوفل به آب عنبر التعلب طلا کردن نفع دارد.

ابو علی سینا تداییر گوناگونی را توصیه کرده است، در کتاب قانون فرموده: که برگ کلم بر پا گذارند، نبیذ مخلوط با سرکه بر آن پاشند، ترنج را بپزند و بر پشت پا مالند، گل اندلسی را روی موضع متورم بمالند، نی را بکوبند و با سرکه بسرشنید و بر پشت پا نهند، یا شبت و سرکه را در هم بسرشنید و بر روی ورم بمالند.

در کتاب علم البدان گفته شده اگر ورم بر پشت پای ظاهر شود حضض و صبر و فوفل و صندل به آب عنبر التعلب طلا سازند و روغن گل با سرکه آمیخته نیز نفع بخشد و طلای نمک و سرکه همچنین مفید است.

نتیجه‌گیری:

تغذیه مادر باردار قبل و طی دوران بارداری می‌تواند بر روند بارداری، تکامل جنینی و سلامت کودک در سنین کم و

اغلب از اوائل حمل تا ماه چهارم و بعضاً تا اوخر حمل به سبب حبس مواد در رحم (۸،۱۰) و صعود ابخره آنها به دماغ، قلب و معده ممکن است غشيان، تهوع و قى ايجاد شود که در ابتدا مبادرت به حبس قى و معالجه ايشان نباید کرد مگر هنگامی که شديد باشد و يا چهار ماه از حمل گذشته باشد (۸،۹). اگر غشيان شديد باشد، به وسیله شوید و تخم ترب و آب گرم (به شرطی که قى به آسانی آيد) قى کنند (۸،۱۰). اگر بعد از طعام قى عارض شود، ادویههای معطر قابض و با طعم گس مثل به مشوی با عود هندی، جوارش عود و دواء المسكی که مروارید نیز در آن به کار رفته، ضمادهای مقوی معده، دانه اناری که با برگ نعناع سایده شده، گل ارمنی با میبه و ماساز دست و پاها (۷،۸،۹)، ورزش معتدل مثل مشی به رفت (۷،۸،۹،۱۰) و سواری خفیف (۸،۱۰) نیز توصیه شده است.

استفاده از افسرۀ جوشانده میوههای ترش و بندآورنده همراه با قرص عود ناشتا در کتاب المنصوری جهت درمان ویار حاملگی پیشنهاد شده است (۱۱).

اشتهاي فاسد بيشتر در حمل جنين دختر رخ می دهد (۸) و با افزایش سن بارداری بهبود می يابد، ولی اگر زياد باشد، ابتدا تئقیه معده با گلنگین (۸،۹) آميخته با سکنجين (۸،۱۲) و يا رازيانه (۸) و بعد از تئقیه، حموضات (ترشی های) موافقه مانند زب و يا شربت حصرم (غوره) (۸،۹)، سيب و به ترش به بيمار داده می شود. اما از سرکه در همه احوال حمل اجتناب کنند؛ زيرا منجر به سقط می شود. اگر خواهش گل خوردن غير قابل کنترل باشد، باید که نشاسته (۸،۹) را با اشياء حریفه و مرۀ (مانند فلفل و خردل) و اندک نمک سرشهته و بجای گل بخورد (۷،۸). تلطیف غذا جهت درمان این عارضه نیز توصیه شده است (۱۲). اگر آرزوی خوردن پنیر کردن، پنیر تازه را بر منقل بريان کنند تا آبش خشك می شود سپس بخورند. البته اگر پنیر تر و تازه را بر منقل بريان کنند بهتر از پنیر خشك در باز کردن اشتها کاراتر است (۷). در کتاب قرابادین جهت درمان فساد اشتها تركيبي از مصطكى، عود خام، زيره كرمانى و گلقدن پیشنهاد شده است (۱۳).

در كتاب طب اكبرى نيز ادویه قلبیه چون مفرّحات یاقوتیه، مشروطیطوس و دواء المسك (۹،۱۰)، تریاق، درونج، زرباد و عسل به حسب حرارت و برودت مراج توصیه شده است (۱۰). برای تقویت معده چیزهایی از قبیل: گلنگین با عود و مصطكى و جوارش هایی که شکر بسیار و ادویههای که زیاد تنده و گرم نیستند در آنها به کار رفته، توصیه شده است (۹). در برخی متون نسخههای مشابهی از جوارش لولوی برای خانم‌های باردار به چشم می خورد که علاوه بر تقویت رحم (جلوگیری از سقط) برای بهبود معده نیز مفید است و شامل مروارید ناسفته، عاقرقرا، زنجیبل، مصطكى، زرباد، درونج، تخم کرفس، شیطرج هندی، قالقه، جوزبوا، بسباسه، قرفه، بهمن سفید و بهمن سرخ، فلفل و دار فلفل، دارچین و شکر می باشد (۷،۹).

در بارداری پرهیزاتی نیز برای خانم باردار ذکر شده است. باید در نظر داشت که حرکات مفرط و جست و خیز، برداشتن بار سنگین، فریاد زدن و ضربه و سقطه منع شده است (۷،۸،۱۲)، حتی در كتاب کفایه منصوری توصیه شده از بوهای شدید نیز اجتناب شود (۱۲). پرهیز از اعراض نفسانی همچون خوف (۹،۱۰)، غم و غصب (۷،۸،۹)، جماع (بهویژه در اوایل و اواخر بارداری و جماع طولانی و با حرکات قوى) (۷،۸،۹،۱۰)، روغن مالی سر (۷،۸،۹) و حمام نیز در این دوران منع شده است (۱۱) (۷،۸،۹،۱۰،۱۱) که احتمالاً منظور حمامهای محلل و طولانی است. پرخوری و استلا، تخمه و هیضه بهویژه در يكماه و نیم ابتدایی و ماه آخر بارداری (۷،۸،۹) نیز ممنوع است. استفاده از مواد تنہ مزه (حریف) و تلخ (مره) مانند کبر، ترمس، زیتون خام (۷،۱۱)، فلفل و دارفلفل (۸) و هرچه مدرّ طمث (قاعدگی) باشد مثل لوبيا و نخود (۷،۸،۹،۱۱) و کنجد (۷،۱۰)، کرفس (۱۰)، قرطم (۸) و سداب (۱۱) نیز محدود شده است. واجب است که زن به فصد و مسهل (۱۰،۱۲) نپردازد؛ خصوصاً پیش از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم و زمانی که اخراج خون لازم باشد، بهتر است از حجامت استفاده کند (اگر مجبور به فصد شدند، خون را به دفعات اندک اندک بگیرند). همچنین در كتاب کفایه منصوری نیز توصیه به پرهیز از حجامت و قى (۱۲) شده است.

گاوزبان و دارچینی طبخ کرده باشند) (۸) و یا آب گرم و گلاب گرم جرعه جرعه خوردن است (۱۰) و ورزش معتدل (۱۰،۸) که اگر زایل نشد، به معالجه قلب باید (۹،۸) پرداخت. توصیه شده که اگر در بیمار خونی ظاهر شد، بایستی با ادویه حابسه مقویه رحم و جنین و حبّ حابس، انجبار (۸) و قرص کهربا (۱۰،۹،۸) که بسیار مجرب است، سریع درمان کرد. عدس و گلنار و پوست انار و انجیر خشک و هلیله در آب و سرکه جوشانیده آبزَن کنند و افغال این مطبخ را بر عانه بیمار بمالند (۱۰،۹،۸). بایستی بیمار از حرکات و تناول آنچه جز پرهیزات در بارداری ذکر شد و از جماع نیز اجتناب کند. در قانون آمده است که داروهای قابض را که خوشبو نیستند، در آب بپزند و در آبزَن ریزند و بیمار در آن نشیند. این داروها عبارت‌اند از: عدس، پوست انار، گلنار، مازو، بلوط و امثال آنها. همچنین مازو، گلنار، پوست انار و انجیر خشک با سرکه را بر زهار گذارند (۷).

تدبیر خارش که درون فرج یا بیرون آن پدید آید، لعاب خطمی و گل سرشوی طلا کردن و یا آبزَنی از گل سرشوی، دوغ، کاسنی (۱۰،۹،۸)، شیره عنبر التعلب و آب هندوانه (۱۰،۸) است. اگر مشکل بیمار برطرف نشد در باطن ران وی محاجم و یا زالو بچسبانند و قدری خون بگیرند ولی تنقیه خون از نفس عضو جایز نیست (۸).

جهت ریح در معده و امعا معجون کمونی (۱۰،۹،۸) و سفوف مقوی (۱۰،۸) و زیره و بادیان و دانه هل کوبیده، شیره کشیده، گرم کرده و یا سفوف آن را بعد از غذا تناول کنند و همچنین توصیه به تقلیل غذا و حرکت معتدل (۱۰،۸) شده است. شیخ الرئیس جهت مداوای این مشکل نسخه‌ای خاص را پیشنهاد می‌کند که شامل زیره کرمانی در سرکه خیسانده و بو داده شده، کندر، مرزه ایرانی و جند بیدستر است.

ورم پشت پا بیشتر در حمل به دختر رخ می‌دهد و در صورت خفیف بودن علایم معالجه آن لازم نیست، زیرا که در اواخر حمل و یا بعد از وضع حمل خود به خود زائل می‌شود (۸)، ولی اگر شدید شود، توصیه شده حضض، صبر، فوفل، صنبل، آب عنبر التعلب (۱۰،۹،۸) و آب کربن (کلم) (۱۰،۸) طلا کنند و برگ کلم پخته ضماد کنند (۱۰،۸،۷) و همچنین

زن در حالی که باردار است اگر اشتهاي غذا را از دست داد، بهتر است که غذاي بسيار چرب و چيزهایي بسيار شيرين مزه را ترک کند (۷،۸،۹). آرام آرام پیاده روی کند (۷،۸،۹). همچنین داروهایی که حرارت لطیف و قبض می‌بخشنند میل کند (مثلاً گیاه هفت بند با شوید) (۸،۷). قبل از غذا و بعد از غذا کمی زراوند بخورند (۷،۸،۹). مصرف مصطکی (جوارش مصطکی) یا جویدن آن (۱۱،۹) کندر، به، انصار، ترنج و تجویز اندکی چیزهای تند چون پیاز و خردل که اشتها را باز می‌کند نیز توصیه شده است (۱۱). تقویت معده نیز در این بیماران کاربرد دارد مثلاً از به و خرمای قسب و نی نهانندی و سنبل و شراب ریحانی کهنه ضماد سازند (اگر نفح و احساس درد در معده باشد، بزر کرفس و رازیانه شامی و رازیانه تیز باید به این ترکیب اضافه شود) (۷) و یا ضمادی از سفرجل و سنبل الطیب و قصبهُ الذریره و بنج با شراب ریحانی عتیق و یا با عرق دارچینی (۸) می‌تواند به افزایش اشتهاي بیمار کمک کند. اما اگر حالت بی‌اشتهايی زیاد از حد تجاوز کرده باشد، باید معده را تخلیه و پاکسازی کنند و برای این تخلیه گلنگبین و بعد از تخلیه، ترشمه‌های مناسب (مثلاً رب غوره و شربت غوره با عسل یا با شراب) بایستی مصرف شود (۷).

درد پشت و کمر و شکم و دست و پا از مشکلات آزار دهنده‌ای است که می‌تواند در بارداری ایجاد شود. از نظر عقیلی در ابتدای بارداری نباید بدنبال درمان و یا ماساژ و مالیدن دارو به بیمار بود (به علت خطر سقط) خصوصاً در کمر و تهیگاه و شکم، و نیز در آن هنگام ادویه بارده مزلقه و یا شدید الحرارة حریفه مره تناول نکنند و از حرکات مزعجه و وَّ یَّبات نیز اجتناب نمایند (۸). تدبیر کشیدگی عضلات پشت و شکم و اعیا در سایر متون این است که روغن گل بمالند و از پشک بز و آرد جو نان پخته و در پارچه‌ای گرفته، تکمید کنند (۱۰،۹). تلطیف غذا کردن و عضله‌های پشت و گردن و کتف و بازو محکم مالیدن نیز سود دارد (۱۰،۹).

به سبب مشارکت خاطلی که به فم معده بیمار چسبیده و اذیت آن به قلب ایشان می‌رسد علایم خفقان (احساس تپش قلب) و توحش ظاهر می‌شود (۱۰،۹،۸،۷) که تدبیر آن به چند جرعه آشامیدن آب گرم (۱۰،۹،۸،۷) (خصوصاً که در آن برگ

روغن گل با سرکه بمالند و نمک با سرکه نيز طلا کنند (۱۰،۹۸). علاوه بر آنچه گفته شد ابو علی سینا ضمادها و طلاهای گوناگونی را توصیه کرده است مانند: نبید مخلوط با سرکه، ترنج پخته، گل اندرلسی، نی و سرکه یا شوید و سرکه (۷).

References:

1. Kendall T, Langer A. Critical maternal health knowledge gaps in low- and middle-income countries for the post-2015 era. *Reprod Health.* 2015 Jun 5;12:55. doi: 10.1186/s12978-015-0044-5.
2. Szostak-Wegjerek D. [Importance of proper nutrition before and during pregnancy]. *Med Wiek Rozwoj.* 2000;4(3 Suppl 1):77-88.
3. Sabry AH, Fouad MA. Nutrition in pregnancy and pathogenic diseases. *J Egypt Soc Parasitol.* 2012 Apr;42(1):217-32.
4. Dugoua JJ. Herbal medicines and pregnancy. *J Popul Ther Clin Pharmacol.* 2010 Fall;17(3):e370-8. Epub 2010 Oct 26.
5. Hall HG, Griffiths DL, McKenna LG. The use of complementary and alternative medicine by pregnant women: a literature review. *Midwifery.* 2011 Dec;27(6):817-24. doi: 10.1016/j.midw.2010.08.007. Epub 2011 Jan 17.
- ٦ . اخوینی، ربيع بن احمد: هدایة المتعلمین فی الطب. مشهد مقدس: دانشگاه مشهد. ۱۳۷۱. ھ. ش.
- ٧ . ابن سینا، حسین بن عبد الله: قانون. جلد ۵. مترجم: عبد الرحمن شرفکندي. تهران: انتشارات سروش. ۱۳۸۹. ھ. ش.
- ٨ . عقلى علوی شیرازی، سید محمد حسین بن محمد هادی: خلاصه الحکمة. جلد ۲. قم. ۱۳۸۵. ھ. ش.
- ٩ . علی خان، واجد: علم الأبدان. لکھنو: منشی نولکشور. ۱۳۰۷. ھ. ق.
- ١٠ . شاه ارزانی، میر محمد اکبر بن محمد: طب اکبری. جلد ۲. قم: مؤسسه احیاء طب طبیعی. ۱۳۸۷. ھ. ش.
- ١١ . رازی، محمد بن زکریا: المنصوری فی الطب. مترجم: ذاکر، محمد ابراهیم. تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۱۳۸۷. ھ. ش.
- ١٢ . ابن الیاس شیرازی، منصور بن محمد: کفایه منصوری. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۲. ھ. ش.
- ١٣ . عقلى علوی شیرازی، سید محمد حسین بن محمد هادی: قرابادین کبیر. تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران- مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل.