



## تغذیه در دوران بارداری: از طب سنتی ایران تا پژوهشی رایج

منیره دهستانی اردکانی<sup>الف</sup>، فاطمه جمالی<sup>الف</sup>، مهدیه مومنی<sup>الف</sup>، آزاده رضایت<sup>ب</sup>، مریم یاوری<sup>ج\*</sup>

<sup>الف</sup> دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

<sup>ب</sup> دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

<sup>ج</sup> دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

### چکیده

مقدمه: تغذیه مطلوب یکی از مهمترین فاکتورها در یک بارداری سالم محسوب می‌شود که با سلامت مادران، میزان بروز شکایات مربوط به دوران بارداری، رشد و نمو جنین و خطرات حین زایمان ارتباط مستقیم دارد. طی دهه‌های اخیر استفاده از طب جایگزین و مکمل افزایش قابل توجهی داشته است. در این بین استفاده از گیاهان دارویی به دلیل مشکلات و عوارض مصرف داروهای شیمیایی در حال افزایش است. مصرف خودسرانه و عدم توجه به عوارض این گیاهان دارویی، سلامت مادر و جنین را به خطر خواهد انداخت.

روش‌ها: با بررسی منابع در دسترس طب سنتی در مورد اصول تغذیه‌ای مربوط به دوران بارداری و نیز بررسی منابع طب رایج در این خصوص مقاله حاضر تدوین گردید.

نتایج: در منابع طب رایج اصول تغذیه در دوران بارداری بر مبنای میزان کیلوکالری، ماکرونوترینت‌ها و میکرونوترینت‌های دریافتی نگاشته شده است و عوارض عدم دریافت کافی هر کدام از این موارد به تفصیل بیان شده است؛ اما در مورد مکمل‌های گیاهی به طور خیلی مختصر بحث شده است که بیانگر محدود بودن تحقیقات در این زمینه است. در منابع طب سنتی در فصلی با عنوان "تدبیر حبالی" به تفصیل به وضعیت تغذیه‌ای و بایدها و نبایدهای آن در دوران بارداری پرداخته شده است. به طور خلاصه باید گفت زنان در دوران بارداری باید از گروه‌های غذایی با ویژگی‌های صالح الکیموس، لطیف و معتل استفاده کنند و از گیاهان با خاصیت قاعده آوری یا گیاهان تراقوژن پرهیز نمایند.

بحث: با وجود اهمیت و منافع استفاده از گیاهان دارویی در بارداری، استفاده غیر علمی از این گیاهان میتواند بسیار پر عارضه و خطرساز باشد بنابراین آگاهی رسانی به زنان باردار در خصوص عوارض گیاهان دارویی در بارداری برای ارتقای سلامت مادران و نوزادان و سلامت عمومی جامعه ضروری است.

تاریخ دریافت: اردیبهشت ۹۲  
تاریخ پذیرش: آذر ۹۲

کلید واژه‌ها: تغذیه، بارداری، طب رایج، طب سنتی.

### مقدمه:

زایمان ارتباط مستقیم دارد. سلامت مادران و سلامت نوزادان از فاکتورهای مهم در راستای پیش‌بینی آینده سلامت در جامعه است. هدف اصلی بهبود سلامت زنان و کودکان و در نتیجه خانواده‌هاست (۱،۴).

تغذیه مطلوب یکی از مهمترین فاکتورها در یک بارداری سالم محسوب می‌شود که با سلامت مادران، میزان بروز شکایات مربوط به بارداری، رشد و نمو جنین و خطرات حین

نایابی را به دنبال داشته و سلامت مادر و جنین را به خطر اندازد. تاکنون مطالعات کمی در مورد عوارض مصرف این گیاهان انجام شده است و داده‌ها در این زمینه کافی نیست (۱۸،۵،۷،۱۱،۱۴،۱۵،۲۰). تأیید سلامت مصرف گیاهان حین بارداری نیازمند مطالعات گسترده آزمایشگاهی، حیوانی و مداخله‌ای است. پزشکان و مشاوران تغذیه باید مادران باردار را از عوارض احتمالی مصرف این مواد در حین بارداری آگاه کنند (۸،۱۲،۱۷).

### مواد و روش‌ها:

با توجه به افزایش روز افزون استفاده از گیاهان دارویی و خطرات احتمالی استفاده از این گیاهان، ضروری است زنان باردار آگاهی‌هایی در این زمینه کسب کنند (۴،۵،۶،۹،۱۳،۱۴). هدف از این مطالعه بررسی بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای به خصوص استفاده از گیاهانی که به عنوان غذا و یا دارو در دوران بارداری مصرف می‌شوند، می‌باشد..

ابتدا به بررسی موضوع در منابع طب رایج پرداخته و وضعیت تغذیه‌ای و اصول حاکم را در این طب بیان می‌کنیم و پس از آن به بررسی دیدگاه طب سنتی در این زمینه می‌پردازیم.

**بررسی دیدگاه‌های طب رایج در تغذیه دوران بارداری**  
رویکرد طب مدرن در رابطه با تغذیه زنان باردار مبتنی بر میزان کیلوکالری، ماکرونوترینت‌ها و میکرونوترینت‌های دریافتی روزانه است. توجه به میزان دریافت کافی هر کدام از این موارد تضمین کننده سلامت مادر و جنین در حین بارداری و زایمان است (۴).

دو شاخص وضعیت تغذیه مادر که مخصوصاً با وزن تولد نوزاد ارتباط دارد، وزن و قد مادر در ابتدای بارداری و وزن‌گیری در طول بارداری است (۴).

این مسئله که زنان با وضعیت تغذیه‌ای نامناسب نتایج حاملگی نامطلوب داشته و وزن تولد نوزادان به مخاطره می‌افتد، اولین بار در اوایل دهه ۱۹۰۰ مورد توجه قرار گرفت. در جنگ جهانی دوم اثرات محرومیت شدید غذا بر

طی دهه‌های اخیر استفاده از طب جایگزین و مکمل افزایش قابل توجهی داشته است (۹،۵). ناتوانی طب رایج در حل بسیاری از مشکلات از یک طرف و عوارض داروهای شیمیایی مورد استفاده از طرف دیگر منجر به روی آوردن افراد به روش‌های درمانی دیگر شده است (۱۰). در این بین استفاده از گیاهان دارویی به دلیل مشکلات و عوارض مصرف داروهای شیمیایی در حال افزایش است (۱۱). نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد زنان بیشترین مصرف کنندگان این گیاهان هستند که وجود زمان‌های حساسی چون دوران بارداری و شیردهی اهمیت این موضوع را در این گروه افزایش می‌دهد (۱۲،۱۴،۵،۶،۸). در مطالعه‌ای cheryl و همکاران شیوع مصرف گیاهان دارویی را در میان زنان آمریکایی قبل از بارداری و حین بارداری بررسی کردند. این مطالعه نشان داد شیوع مصرف گیاهان به دلیل مشکلات و عوارض این دوران در حین بارداری ۹/۴٪ با بیشترین مقدار در سه ماهه اول بارداری است (۱۱،۱۵،۱۶) که البته این آمار در مطالعه‌ای دیگر در اروپا، آمریکا و استرالیا ۷ تا ۴۵٪/گزارش شده است (۵). مشکلات متعدد دوران بارداری از یک طرف و محدودیت زنان باردار در استفاده از داروهای شیمیایی از طرف دیگر تمایلی دو چندان را در این گروه برای استفاده از گیاهان دارویی ایجاد کرده است (۱۱). بیشترین موارد مصرف گزارش شده این گیاهان در شرایطی همچون حالت تهوع، ناراحتی‌های دوران بارداری و زایمان، اختلالات شیردهی، افسردگی‌های بعد از زایمان، زایمان زودرس، بی‌حسی حین زایمان و تحریک زایمان بوده است (۱۱،۱۲،۱۷).

طب سنتی و استفاده از گیاهان دارویی جایگاهی ارزشمند، در میان خانواده‌های ایرانی دارد. این طب با پیشینه‌ای طولانی و منابع قوی، اطلاعات گسترده‌ای در رابطه با وضعیت تغذیه‌ای زنان باردار و شیرده را دارد. حکما اطلاعات جامعی را در رابطه با بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای این دوران در دست داشته و آگاهی‌های لازم را به زنان باردار و شیرده می‌داده اند. همچنین استفاده از هر یک از گیاهان دارویی جایگاهی تعریف شده داشته است. مصرف خودسرانه گیاهان دارویی بدون آگاهی از اثرات و عوارض احتمالی می‌تواند عواقب جبران

زنان باردار ۲۵ گرم بیشتر از زنان غیر باردار است یعنی ۱/۲ تا ۱/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است (این مقدار قبل از بارداری ۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است). حداقل نیاز به پروتئین در سه ماهه‌ی سوم بارداری است.

**کربوهیدرات:** از آنجا که جنین از گلوكز به عنوان اصلی‌ترین منبع انرژی استفاده می‌کند و درانتهای بارداری همه‌ی این گلوكز برای مغز جنین مصرف می‌شود، میزان مصرف کربوهیدرات در دوران بارداری  $175\text{g/day}$  است در حالی که این میزان در زنان غیر باردار  $135\text{g/day}$  است.

**چربی:** مقدار دریافت روزانه (DRI) مشخصی برای چربی‌ها در طول بارداری وجود ندارد؛ مقدار چربی در رژیم باید بر اساس انرژی مورد نیاز برای وزن گیری مناسب باشد.

#### میکرونوترینت‌ها:

میکرونوترینت‌ها شامل دو بخش ویتامین‌ها و مینرال‌هاست. بعضی از ویتامین‌ها و مینرال‌ها توسط رژیم غذایی روزانه تامین می‌شوند؛ اما در مورد بعضی دیگر مکمل ویتامین، مینرال لازم است. ثابت شده است که مکمل باری با مولتی ویتامین، مینرال در صورتی که خیلی زود در اوایل بارداری شروع شود، خطر نقایص قلبی را در نوزادان تا  $43\%$  درصد کاهش می‌دهد<sup>(۳,۴)</sup>. در جدول شماره ۱ مقادیر مورد نیاز ویتامین‌ها و مینرال‌ها تحت دو عنوان مقدار مورد نیاز روزانه (RDA) و دریافت کافی (AI) آورده شده است.

جدول شماره ۱: میکرونوترینت‌ها و مقایر AI و RDA

عوارض کمبود	AI	RDA	نام	
-	-	$770\mu\text{g}$	ویتامین A	۱
-	$15\mu\text{g}$	-	ویتامین D	۲
-	-	$15\mu\text{g}$	ویتامین E	۳
-	$90\mu\text{g}$	-	ویتامین k	۴
-	-	$1/4\mu\text{g}$	ویتامین B1	۵
-	-	$1/4\mu\text{g}$	ویتامین B2	۶
-	-	$18\text{mg}$	ویتامین B3	۷

روی جمعیت‌هایی که قبلاً خوب تغذیه شده بودند بررسی شد. مطالعات گذشته نگر در آلمان، نیوزلند و روسیه نشان دادند میزان بالایی از سقط‌های خود به خودی، مرده‌زایی‌ها، مرگ‌های بعد از تولد و ناهنجاری‌های مادرزادی در زنانی که در زمان قحطی باردار شدند، دیده شد و نوزادانی که زنده می‌مانندند، قد و وزن تولد کمی داشتند. شرایط زندگی با پایان جنگ بهبود یافت و وزن متوسط تولد به طور یکنواختی افزایش و تا سال ۱۹۴۸ به حد نرمال برگشت<sup>(۳)</sup>.

منابع و کتب مرجع علم تغذیه در فصل مربوط به دوران بارداری و شیردهی به تفصیل در مورد میزان دریافت انرژی روزانه و همچنین مقدار دقیق دریافت هر کدام از ماکرونوترینت‌ها و میکرونوترینت‌ها توضیح می‌دهند و همچنین عوارض عدم دریافت مقدار کافی از آنها را بیان می‌کنند. در زیر خلاصه از این توصیه‌ها آورده می‌شود.

#### انرژی:

میزان انرژی مورد نیاز روزانه در زنان باردار افزایش می‌یابد که صرف تامین کالری مصرفی در دوران استراحت (BEE)، فعالیت فیزیکی (PA) و تولید اثرات گرمایی غذاها (TEF) و همچنین حفظ رشد جنین و جایگزینی بافت‌های مادری، می‌شود.

این میزان انرژی افزوده شده در دوران بارداری برای سه ماهه دوم و سوم درنظر گرفته می‌شود زیرا تغییرات انرژی در سه ماهه‌ی اول بسیار کم بوده و وزن‌گیری جنین محدود است. انرژی مصرفی در سه ماهه‌ی دوم  $340\text{kcal/day}$  بیشتر از زنان غیر باردار است و این میزان در سه ماهه‌ی سوم بارداری به  $452\text{kcal/day}$  افزایش می‌یابد. نسبت تامین منابع انرژی از گروههای غذایی در دوران بارداری همانند دوران غیر بارداری در نظر گرفته شده است. یعنی  $10\% \sim 35\%$  از پروتئین،  $45\% \sim 65\%$  از کربوهیدرات و  $20\% \sim 35\%$  از چربی تامین می‌شود<sup>(۴)</sup>.

#### ماکرونوترینت‌ها:

**پروتئین:** در دوران بارداری افزایش نیاز به پروتئین برای تامین مقادیر لازم برای رشد جنین، رحم، حجم خون، جفت، مایع آمنیون و عضلات اسکلتی مادر است. پروتئین مورد نیاز

نام	RDA	AI	عارض کمبود
ید	۲۲۰ µg	-	کرتینیسم-عقب ماندگی ذهنی-کوتاه قدی-کری و فلچ
منگز	۲mg	-	-
مولیبدن	۵۰ µg	-	-

نام	RDA	AI	عارض کمبود
B5	-	۶mg	-
B6	-	-	۱,۴mg
B8	-	۳۰ µg	-
ویتامین ۹(B) (اسید د فولیک)	-	-	۶۰۰ µg
B12	-	-	۲,۶µg
ویتامین c	-	-	۸۵mg
کلسیم	-	۱۰۰۰ mg	کاهش تشکیل استخوان جنین
فسفر	-	-	۷۰۰mg
منیزیم	-	-	۳۵۰mg
آهن	-	۲۷mg	زایمان زود رس- وزن کم حین تولد- مرگ و میر قبل از زایمان
روی	-	۱۱mg	طولانی شدن دردهای زایمان
سلنیم	-	۶۰mg	-
مس	-	۱۰۰0 µg	-
کروم	-	۳۰mg	-
فلوئور	-	۳mg	-

## جدول شماره ۲: داروهای گیاهی مورد استفاده در دوران بارداری و اثرات آنها روی جنین و مادر

ردیف	نام لاتین	نام علمی	نام فارسی	توضیحات
۱	Aloe(۲۱)	Aloe barbadensis	عود	به علت ناکافی بودن تحقیقات نباید استفاده شود.
۲	Bromelain(۲۱)	Bromelainum	آناناس	دادهای دردسترس نیست.
۳	Buckthorn bark(۲۱)	Frangulae cortex	پوست درخت سنجید تلخ	به علت ناکافی بودن تحقیقات نباید مصرف شود.
۴	Buckthorn berry (۲۱,۲۲)	Rhamniscathartisi fructus	دانه سنجید تلخ	سقط جنین. جهش زا. اثرات ژنتوتکسیک
۵	Cascara sagrada bark(۲۱,۲۲)	Rhamnipurshiana cortex	-	سقط جنین. جهش زا. فعالیت ژنتوتکسیک
۶	Chaste tree	Agni castifruitus	عود	قاعدۀ آور

ردیف	نام لاتین	نام علمی	نام فارسی	توضیحات
۱	fruit(۲۱،۲۲)	Taraxaci herba	قادصدک	عوارضی شناخته نشده است.
۷	Dandelion herb(۲۱،۲۲)	Echinacea pallida root(۲۱،۲۲)	اکیناسه	اثرات اکسی توکسیک ضعیف
۸	Echinacea pallida root(۲۱،۲۲)	Ginkgo folium	جینگو	ممنوعیت آن شناخته نشده است.
۹	Ginkgo biloba leaf extract(۲۱)	Crataegi folium comcumflore	درخت کوچ	عوارضی شناخته نشده است.
۱۰	Hawthorn leaf with flower(۲۱)	- Heppocastani semen	-	ممنوعیت آن شناخته نشده است.
۱۱	Horse gestnut seed(۲۱)	Rhei radix	ریشه ریواس	تحریک رحم. اثرات موتاژنیکو ژنوتوكسیک
۱۲	Rhubarb root(۲۱،۲۲)	Senna folium	برگ سنا	تحریک اندومتر، جهش زا و اثرات ژنوتوكسیک
۱۳	Senna leaf(۲۱،۲۲)	Senna fructus	پوست سنا	صرف بیش از دوز درمانی آن غیر مجاز است.
۱۴	Senna pod(۲۱)	Tropaeolum majus	گل لادن	شناخته نشده است.
۱۵	Nasturtium(۲۱)	Cinchonae cortex	درخت گنه گنه	تحریک رحم. اکسی توکسیک. سقط جنین. اثرات تراوتژنیک
۱۶	Cinchona bark(۲۱،۲۲)	Cinnamomi ceylanici cortex	دارچین	قاعده آور
۱۷	Cinnamon bark(۲۱،۲۲)	Farfarae folium	خشیشة السعال	حاوی آلکالائیدهای پیرولیزیدین، هپاتوتوكسیک. سقط جنین.
۱۸	Coltsfoot leaf(۲۱،۲۲)	Sympytiherba/folium	سفتیون	حاوی آلکالائیدهای پیرولیزیدین، هپاتوتوكسیک. سقط جنین.
۱۹	Comfrey herb and leaf(۲۱،۲۲)	Symphti radix	رسیله سفتیون	منع مصرف دارد.
۲۰	Comfrey root(۲۱،۲۲)	Foeniculiae theroleum	روغن رازیانه	منع مصرف دارد.
۲۱	Fennel oil(۲۱،۲۲)	Foeniculi fructus	دانه رازیانه	منع مصرف دارد.
۲۲	Fenel seed(۲۱،۲۲)	Zingiberis rhizome	ریشه زنجبل	سقط جنین. از دیاد قاعده‌گی. اثرات موتاژنیک
۲۳	Ginger root(۲۱،۲۲)	Ranwolfiae radix	انجبار هندی	منع مصرف دارد.
۲۴	Indian snakeroot(۲۱)	Junipery fructus	سرو کوهی	آلرژی در دوزهای بالا، مدر، مسهل، تون رحم را افزایش می‌دهد، اثرات احتمالی ضد لانه گزینی، سقط جنین. از دیاد قاعده‌گی
۲۵	Juniper berry(۲۱،۲۲)	Liquiritiae radix	ریشه شیرین بیان	از دیاد قاعده‌گی.
۲۶	Licorice root(۲۱،۲۲)	Podophyllipeltati rhizome/resina	زرشک	منع مصرف دارد.
۲۷	Mayapple root and resin(۲۱)	Salvia folium	برگ مریم گلی	منع مصرف دارد.
۲۸	Sage leaf(۲۱،۲۲)	- Uvaeursi folium	-	منع مصرف دارد.
۲۹	Uvaeursi leaf(۲۱)	Ocimum basihicum	ریحان	قاعده آور. سقط جنین. جهش زا
۳۰	Basil herb(۲۱،۲۲)	Bryoniae radix	-	خطر سقط دارد.
۳۱	Bryonia root(۲۱)	Cinnamomi flos	گل دارچین	منع مصرف دارد.
۳۲	Cinnamon			

ردیف	نام لاتین	نام علمی	نام فارسی	توضیحات
	flower(۲۱،۲۲)			
۳۳	Colocynth(۲۱)	Colocynthidis fructus	هندوانه ابوجهل	برای بیوست حاملگی کاربرد دارد.
۳۴	Echinacea angustifolia herb and root(۲۱،۲۲)	- Echinaceaeangusti foliae		اثرات اکسی توکسیک ضعیف
۳۵	Erogot(۲۱)	Secalecornutum	ارجوت	قبل و بعد از سقط استفاده می شود.
۳۶	Marsh tea(۲۱،۲۲)	Ledipalustris herba	چای مارش	سقط آور
۳۷	Mugwort(۲۱،۲۲)	Artemisiae vulgaris herba	برنجاسف	سقط آور
۳۸	Nutmey(۲۱،۲۲)	Myristicea semen aril	درخت جوز	در مقادیر زیاد باعث سقط میشود.
۳۹	Pasque flower(۲۱)	Pulsatilla	شقایق نعنایی	مطلقأ عدم مصرف دارد.
۴۰	Rue(۲۱،۲۲)	Rutae folium	افسوس	از دیاد قاعدگی، سقط جنین
۴۱	Tansy flower and herb(۲۱،۲۲)	Chrysanthemi vulgaris flos	کاسنی بری تلخ	از دیاد قاعدگی، سقط جنین
۴۲	Chicory(۲۱،۲۲)	Cichoriumintybus	کاسنی تلخ	قاعده آور، سقط جنین
۴۳	Aspen bark abd leaf(۲۱)	Popula cortex	صنوبر برازان	شناخته نشده است.
۴۴	Basil oil(۲۱)	Basiliciae theroleum	روغن ریحان	نباید استفاده شود.
۴۵	California poppy(۲۱)	Eschscholziar California	خشخاش	پرهیز شود.
۴۶	Cocoa seed(۲۱)	Cocoa semen	کاکائو	مطالعه ای وجود ندارد.
۴۷	Yellow Jessamine root(۲۱)	Glesemi rhizome	-	اطلاعاتی در دسترس نیست.
۴۸	Alfalfa(۲۲)	Medicago sativa	یونجه	تحریک رحم
۴۹	Aloe vera(۲۱)	Aloe vera	آلوئه ورا	تحریک فعالیت عضله رحم ممکن است سقط و از دیاد قاعدگی بدهد.
۵۰	Angelica(۲۱)	Angelica	گلپر	از دیاد قاعدگی، قاعده آور
۵۱	Asafoetida(۲۲)	Ferula asafoetida	انقوزه	از دیاد قاعدگی، قاعده آور
۵۲	Ashwagandha(۲۲)	Withamia somnifera	-	سقط جنین
۵۳	Barberry(۲۲)	Berberis vulgaris	زرشک	تحریک رحم
۵۴	Bearberry(۲۲)	Arctostaphylos ursi	-	فعالیت شبیه اکسی توکسین
۵۵	Bitter lemon(۲۲)	Momordica charantia	لیمو تلخ	سقط جنین، قاعده آور
۵۶	Black cohosh(۲۲)	Cimicifuga racemosa	کهوش سیاه	فعالیت استروژن. سرکوب ترشح هورمون آنдрوژن لوئین در (موش) و متصل به گیرنده های استروژن. کاهش سطح گردش هورمون لوئین، قاعده آور
۵۷	Blood root(۲۲)	Sanguinaria canadensis	عرق الدم	تحریک رحم، قاعده آور
۵۸	Blue cohosh(۲۲)	Caulophyllum thalictroides	کهوش آبی	علائم دستگاه گوارش، تحریک انقباض عضله رحم. باعث انقباض شریانی. مانع لانه گزینی (در موش)، القا قاعدگی و سقط جنین
۵۹	Boneset(۲۲)	Eupatorium perfoliatum	-	سقط جنین
۶۰	Borage(۲۲)	Borago officinalis	گل گاوزبون	جهش زا (شامل آنکالوئیدهای پیرولیزیدین)

ردیف	نام لاتین	نام علمی	نام فارسی	توضیحات
۶۱	Broom Spanish(۲۲)	Cytisus scoparius	طاووسی	دارای اسپارتین (یک ترکیب قادرمند اکسی توکسیک، به طور معمول قابل استفاده برای القای زایمان)
۶۲	Bugleweed(۲۲)	Lycopus virginicus	فراسیون آبی. گند نای کوهی	فعالیت ضد تیروتروپ و ضد ترشح غدد جنسی
۶۳	Burdock(۲۲)	Arctium lappa	بابا آدم. اراقطون	تحریک رحم، اکسی توکسیک، ژنوتوكسیک، هپاتوتوكسیک
۶۴	Butterbur(۲۲)	Petasites hybridus	-	ژنوتوكسیک، هپاتوتوكسیک، اثرات سرطانز، قاعده آور
۶۵	Buttercup(۲۲)	Ramunculus	آلله	تحریک رحم
۶۶	Calamus(۲۲)	Acorus calamus	سوسن اصغر	قاعده آور، فعالیت ژنوتوكسیک
۶۷	Calendula(۲۲)	Calendula officinalis	گل همیشه بهار. گل اشرفی. آذریون	قاعده آور، سقط جنین
۶۸	Camphor(۲۲)	Cinnamomum camphora	کافور	تحریک رحم، قاعده آور
۶۹	Cassia cinnamon(۲۲)	Cinnamomum aromaticum	فلوس دارچین	قاعده آور، سقط جنین
۷۰	Castor bean(۲۲)	Ricinus communis	دانه کرچک	قاعده آور، سقط جنین
۷۱	Catnip(۲۲)	Nepeta cataria	سنبل بری	قاعده آور، سقط جنین
۷۲	Celandine(۲۲)	Chelidonium majus	مامیران	تحریک رحم
۷۳	Celery(۲۲)	Apium graveolens	کرفس	تحریک رحم، قاعده آور، سقط جنین
۷۴	Chamomile (Roman)(۲۲)	Chamaemelum nobile	بابونه (رومی)	قاعده آور، سقط جنین
۷۵	Cola(۲۲)	Cola nitida	ماده شیرینی که از برگ و میوه کولا گرفته می شود	کاهش وزن تولد، نقص مادرزادی، زایمان زودرس
۷۶	Echinacea (Corn flower)(۲۲)	E. augustifolia or E. purpurea or E. pallida	-	اثرات اکسی توکسیک ضعیف
۷۷	Ephedra (Ma Huang)(۲۲)	Ephedra sinica, E. equisetina (and others)	افدرا (MA هوانگ)	شامل افدرین و الکالوئیدهای مرتبط، افزایش فشار خون و ضربان قلب، سبب فعالیت سیستم اعصاب مرکزی، تحریک عضله رحم
۷۸	Fennel(۲۲)	Foeniculum vulgare	رازانه	ازدیاد قاعده‌گی
۷۹	Feverfew(۲۲)	Tanacetum parthenium	گل مینا	افراش قاعده‌گی و سقط جنین
۸۰	Flax(۲۲)	Linum usitatissimum	درخت کان	ازدیاد قاعده‌گی
۸۱	Garlic(۲۲)	Allium sativum	سیر	ازدیاد قاعده‌گی
۸۲	Ginger(۲۲)	Zingiber officinale	زنجبیل	سقط جنین، ازدیاد قاعده‌گی، اثرات موتاژنیک
۸۳	Goldenseal(۲۲)	Hydrastis canadensis	-	محرك رحم
۸۴	Gotu kola(۲۲)	Centella asiatica	-	ازدیاد قاعده‌گی
۸۵	Guarana(۲۲)	Paullinia cupana	-	زایمان زودرس، وزن کم نوزاده‌نگام توله، نقایص مادرزادی
۸۶	Hemp agrimony(۲۲)	Eupatorium cannabinum	غافی کنف	ازدیاد قاعده‌گی، سقط جنین

ردیف	نام لاتین	نام علمی	نام فارسی	توضیحات
۸۷	Hibiscus(۲۲)	Hibiscus rosasinensis	هر نوع گیان یا بوته یا درخت از جنس بامیه از خانواده پنیر کیان	از دیاد قاعده‌گی
۸۸	Horehound(۲۲)	Marrubium vulgare	-	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۸۹	Horseradish(۲۲)	Armoracia rusticana	ترب کوهی	سقط جنین
۹۰	Hyssop(۲۲)	Hyssopus officinalis	زوفا	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۹۱	Ipecac(۲۲)	Cephaelis ipecacuanha	ایپیکا	تحریک رحم
۹۲	Joe-pye weed(۲۲)	Eupatorium purpureum	جوپای علف‌های هرزه	سقط جنین
۹۳	Kava(۲۲)	Piper methysticum	کاوا	کاهش تون رحم
۹۴	Khella(۲۲)	Ammivisnaga	خله شیطانی	از دیاد قاعده‌گی، تحریک رحم
۹۵	Knot grass(۲۲)	Polygonumaviculare	علف گره	سقط جنین
۹۶	Lavender(۲۲)	Lavendulaofficinalis	اسطوخودوس عاذی	از دیاد قاعده‌گی
۹۷	Leptandra(۲۲)	Veronicastrumvirginicum	-	اثرات تراتوژنیک
۹۸	Licorice(۲۲)	Glycyrrhizaglabra	شیرین بیان	از دیاد قاعده‌گی
۹۹	Life root(۲۲)	Senicaaureus	ریشه زندگی	از دیاد قاعده‌گی، اثرات تراتوژنیک
۱۰۰	Lobelia(۲۲)	Lobelia infata	برگ توتون هندی	کاهش تون رحم
۱۰۱	Lovage(۲۲)	Levisticumofficinale	انجدان رومی	از دیاد قاعده‌گی
۱۰۲	Madagascar periwinkle(۲۲)	Vincarosa	-	سقط جنین
۱۰۳	Madder(۲۲)	Rubiatinctorum	روناس	ژنوتوكسیک، از دیاد قاعده‌گی
۱۰۴	Male fern(۲۲)	Oryopterisfilix-mas	سرخس نر	سقط جنین
۱۰۵	Marjoram(۲۲)	Origanummarjorana	مرزنجوش	از دیاد قاعده‌گی
۱۰۶	Masterwood(۲۲)	Heracleumlanatum	-	از دیاد قاعده‌گی
۱۰۷	Mate(۲۲)	Ilex paraguayensis	-	زایمان زودرس، وزن کم نوزاد هنگام تولد، نفایص مادرزادی
۱۰۸	Mistletoe(۲۲)	Viscum album	دارواش	تحریک رحم
۱۰۹	Motherwort(۲۲)	Leomuruscardiaca	-	از دیاد قاعده‌گی
۱۱۰	Myrrh(۲۲)	Commiphoramyrrrha	-	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۱۱۱	Nutmeg(۲۲)	Myristicafragrans	جوز	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۱۱۲	Papain(۲۲)	Carica papaya	-	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۱۱۳	Pareira(۲۲)	Chondodendrontomentosum	-	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۱۱۴	Parsley(۲۲)	Petroselinumsativum	جعفری	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۱۱۵	Passionflower)(۲۲	Passifloraincarnata	گل ساعت	تحریک رحم
۱۱۶	Peach pit(۲۲)	Prunuspersica	گودال هلول	از دیاد قاعده‌گی، سقط جنین
۱۱۷	Pennyroyal(۲۲)	Hedeomapulegioides or Menthapulegium	پونه	سقط جنین، هپاتوتوكسیک و نوروتوكسیک
۱۱۸	Peony(۲۲)	Paeoniaofficinalis	گل صد تومانی	از دیاد قاعده‌گی
۱۱۹	Pine(۲۲)	Pinus	کاج	سقط جنین
۱۲۰	Pleurisy root(۲۲)	Asclepiastuberosa	ریشه ذات الجنب	تحریک رحم

ردیف	نام لاتین	نام علمی	نام فارسی	توضیحات
۱۲۱	Pomegranate(۲۲)	Punicagranatum	انار	از دیاد قاعدگی، تحریک رحم
۱۲۲	Prickly ash(۲۲)	Zanthoxylumamericanum	خاکستر خاردار	از دیاد قاعدگی
۱۲۳	Pulsatilla(۲۲)	Anemone pulsatilla	-	تحریک رحم
۱۲۴	Queen Anne's lace(۲۲)	Dancuscarota	-	از دیاد قاعدگی، سقط جنین
۱۲۵	Raspberry(۲۲)	Rubusidaeus	تمشک	تحریک انقباض رحم در زن باردار، فعالیت ضد ترشحی غد جنسی
۱۲۶	Rhubarb(۲۲)	Rheum palmatum	ربواس	تحریک رحم، اثرات موتاژنیک و ژنتوکسیک
۱۲۷	Rosemary(۲۲)	Rosmarinusofficinalis	رزماری	از دیاد قاعدگی، سقط جنین
۱۲۸	Rue(۲۲)	Rutagraveolus	افسوس	از دیاد قاعدگی، سقط جنین
۱۲۹	Safflower(۲۲)	Carthamustinctiorius	گلرنگ	از دیاد قاعدگی، سقط جنین
۱۳۰	Saffron(۲۱،۲۲)	Crocus sativus	زعفران	از دیاد قاعدگی، سقط جنین

جدول شماره ۳: مفرداتی از طب سنتی ایران برای حفظ جنین

نام امروزی	نام علمی	نام
عود	Aloexylonagallocha	۱- عود(۲۵،۲۶،۲۸)
غوره		۲- حصرم(۲۸)
پنبه	Gossypiumherbaceum	۳- قطن(۲۸)
به	Cydonia vulgaris	۴- سفرجل(۲۸)

بر اساس منابع طب سنتی، غذاهای زنان باردار در طول بارداری باید نان خوب و برشته، گوشت بره یکساله، شورباهای ساده و شورباهای زیرهای باشد. همینطور مصرف مویز، به شیرین مزه، گلابی، سیب و انار ملس توصیه شده است. زنان باردار باید از خوردن چیزهای تندر مزه و یا تلخ مزه‌های مثل کبر و لوپیبا گرگی و زیتون کمال پرهیز کنند و نیز از خوردن غذاهای قاعده‌آور مثل لوپیبا، نخود و کنجد اکیدا خوداری کنند(۲۴،۲۶).

در سراسر دوران بارداری زنان باردار نباید دچار یبوست شوند و باید برای لینت طبع از شورباهای ساده‌ی بسیار چرب استفاده کنند. در موارد یبوست، خصوصاً قبل از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم بارداری استفاده از مسهله‌ها به طور کلی ممنوع است(۲۷،۲۴)؛ خصوصاً گل بنفشه و خطمی، چراکه گل بنفشه ممکن است باعث سقط شود و گل خطمی نیز قاعده‌آور است.

#### بررسی دیدگاه‌های طب سنتی در تغذیه دوران بارداری

مطابق با تعاریف و اصول طب سنتی غذاها بطور کلی در هجده گروه طبقه‌بنای می‌شوند. به طوری که از ترکیب گروه‌های غذایی در هشت شاخه (لطیف، کثیف، معتمد، صالح الکیموس، فاسد الکیموس، کثیرالغذا، متوسطالغذا، قلیل الغذا) هجده گروه اصلی غذاها ایجاد می‌شود.

در منابع طب سنتی برای زنان باردار بیشتر غذاهایی که در گروه‌های صالح الکیموس، لطیف، معتمد، قلیل الغذا، متوسط الغذا و کثیر الغذا قرار می‌گیرند توصیه شده است و باید که از مصرف غذاهای فاسد الکیموس و کثیف خوداری کنند(۲۳). همچنین در اوایل بارداری، بهتر است از غذاهای لطیف که سریع الهضم بوده و به سرعت ارزشی را برای زن باردار فراهم می‌کند استفاده شود؛ مانند گوشت جوجه مرغ و کبک و تیهور(۲۳،۲۶).

در طب سنتی گروهی از خوراکی‌ها به عنوان حفظ کننده جنین عنوان شده‌اند که در جدول شماره ۳ نام برده شده‌اند. این گروه از غذاها عمدتاً دارای اثرات تقویت کننده بر روی قلب هستند. مصرف این غذاها به همه زنان باردار و خصوصاً در موارد تهدید به سقط توصیه می‌شود(۲۷).

توصیه شده برای ماه آخر بارداری است که اگر زنان باردار هر روز یک لیوان شیر بخورند اثر بسیار مطلوبی دارد(۲۵). داروهای منع در دوران بارداری عدتاً در گروه گیاهان قاعده‌آور (مدر طمث) جای می‌گیرند؛ چراکه این داروها خاصیت سقط جنین دارند. داروهای سقط آور منع در بارداری در جدول شماره ۴ ذکر شده‌اند. گروه دیگری از گیاهان که در دوران بارداری مصرف آنها منع است، در زمان زایمان به واسطه افزایش انقباضات رحم، برای زایمان آسان و خارج کردن جنین مورد استفاده قرار می‌گیرند(جدول شماره ۵). در موارد تاخیر خروج جفت یا پرده‌ها و همچنین برای خروج جنین مرده نیز حکمای ایرانی، گیاهانی را مورد استفاده قرار می‌داده‌اند که در جدول شماره ۶ آورده شده است.

در این موقع تنها راه درمان مجاز استفاده از شیرخشت و خیارشنب است(۲۶،۲۷).

اگر زن باردار دچار بی‌اشتهايی به غذا شود، بهتر است که غذاهای بسیار چرب و بسیار شیرین را مصرف نکند و اگر در وقت غذا دچار استفراغ می‌شود بهتر است که بعد از غذا خوراکی‌های گس مزه و خوش بو مثل به برشه بخورد و همچنین نگه داشتن دانه انار و برگ نعناع در دهان نیز می‌تواند کمک کننده باشد(۲۷،۲۸).

در ابتدای ماه نهم زنان باردار بهتر است هر روز مقداری روغن بادام شیرین بخورند و از غذاهای ترش پرهیز کنند تا زایمان راحتی داشته باشند.. شیر گاو یکی از بهترین موارد

#### جدول شماره ۴: مفرداتی از طب سنتی ایران برای سقط جنین

ردیف	نام	نام علمی	نام امروزی
۱	شونیز(۲۸-۳۱)	Nigella sativa	سباه دانه
۲	بصل النرجس(۲۸،۳۰،۳۲)	Narcissus orientalis	پیاز نرگس
۳	سکینچ(۲۸،۲۹،۳۳،۳۴،۳۵)	Ferula persica	سکینچ
۴	جاو شیر(۲۸،۲۹،۳۳-۳۶)	Athamantamacedonia	جاو شیر
۵	حلبه(۲۸،۲۹،۳۵،۳۶)	Trigonellafoenum-graecum	شنبلیله
۶	سداب(۳۰،۳۱،۲۸،۳۴-۳۸)	Rutagraveolens	سداب
۷	سمسم(۲۵،۲۶،۲۸،۳۱،۳۲،۳۵،۳۶،۳۹)	Seasamumindicum	کنجد
۸	آذریو(۲۸)	Acanthophyllumsquarrosum	چوبک
۹	ترمس(۲۵،۲۶،۲۸،۲۹،۳۱،۳۴،۳۶،۳۷)	Lupinustermis, L. angustifolius	باقلایی مصری
۱۰	فودنج(۲۸،۳۱)	Menthapulegium	پونه
۱۱	بارزد(۲۸،۳۱)	Ferula galbaniflua	باریجه
۱۲	سقمونیا(۲۸)	Convolvulus scammonia	-
۱۳	خوچ(۲۸)	Amygdaluspersica	شفتالو
۱۴	دار فلفل(۲۸،۲۹،۳۱،۴۱)	Piper longum	فلفل دراز
۱۵	دار صینی(۲۸،۲۹،۳۱،۳۲،۳۵،۳۸،۴۰)	Cinnamomumzeylanicum	دار چین
۱۶	اسقیل(۲۸)	Scilla maritime	پیاز دشتی
۱۷	حمص(۲۵،۲۶،۲۸،۲۹،۳۱)	Cicerarietinum	نخود
۱۸	اقحوان(۲۸)	parthenium Chrysanthemum	بابونه گاو چشم
۱۹	اشنان(۲۸)	Seidlitziaosmarinus	-

فراسیون	Marrubiumvulgare	فراسیون(۲۸)	۲۰
آنناس	Bromelainum	آنناس(۴۱)	۲۱

## جدول شماره ۵: مفرداتی از طب سنتی ایران برای زایمان آسان

ردیف	نام	نام علمی	نام امروزی
۱	(۲۸،۳۰،۳۷) مقل	Commiphoramukul	بوی جهولان
۲	(۲۸) شکوفه نارنج	Citrus aurantium var. amara	نارنج
۳	(۲۸،۳۱،۳۴) زراوند	Aristolochia longa	زراوند
۴	(۲۸) اونوما	Onosmaechioides	هوچریه
۵	(۲۸،۲۹،۳۶) بابونج	Matricariachamomilla, Anthemisnobilis	بابونه
۶	(۲۸،۲۹،۳۵،۳۶) حلبه	Trigonellafoenum-graecum	شنبلیله
۷	(۲۸،۳۱،۴۲) ساذج	Cinnamomumcitriodorum	ساذج
۸	(۲۸) تخم جزر	Daucuscarota	زردک
۹	(۲۸) فراسیون	Marrubiumvulgare	فراسیون
۱۰	(۲۸،۲۹،۳۱،۳۴،۳۹،۴۰) پوست خیار شنبر	Cassia fistula	فلوس
۱۱	(۲۸،۲۹،۳۱،۳۷) زعفران	Crocus sativus	زعفران
۱۲	(۲۸،۳۱) باریجه	Ferula galbaniflua	باریجه
۱۳	(۲۸) آناغورس	Anagyrisfoetide	آناغورس

## جدول شماره ۶: مفرداتی از طب سنتی ایران برای بیرون آوردن جنین و پرده‌های آن

ردیف	نام	نام علمی	نام امروزی
۱	پوست خیار شنبر (۲۸،۲۹،۳۱،۳۴،۳۹،۴۰)	Cassia fistula	فلوس
۲	(۳۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱) زعفران	Crocus sativus	زعفران
۳	(۲۸، ۲۹، ۳۶) بابونج	Matricariachamomilla, Anthemisnobilis	بابونه
۴	(۲۸، ۳۱) بارزد	Ferula galbaniflua	باریجه
۵	(۲۸-۳۱) شونیز	Nigella sativa	سیاه دانه
۶	(۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۱، ۳۷) کرفس	Apuimgraveolens	کرفس
۷	(۲۸) قطف	Atriplexhortensis	سلمکی باگی
۸	(۲۸، ۳۱) فردنج	Menthapulegium	پونه
۹	(۲۸، ۳۱، ۴۲) ساذج	Cinnamomumcitriodorum	ساذج
۱۰	(۲۸) خروع	Ricinuscommunis	کرچک
۱۱	(۲۸، ۴۲) حرف	Babarea vulgaris	ترتیزک جویباری

ردیف	نام	نام علمی	نام امروزی
۱۲	بولامونیون(۲۸)	Polemonium spp.	-
۱۳	آناغورس(۲۸)	Anagyrisfoetide	-
۱۴	حاشا(۲۸)	Thymus capitatus	-
۱۵	کاشم(۲۸)	Levisticumofficinale	انجدان رومی
۱۶	کرفس جبلی(۲۸)	Petroselinumoreoselinum	جعفری
۱۷	فووه(۲۸,۳۵,۳۷)	Rubiatinctorum	روناس
۱۸	ضامریوما(۲۸,۴۲)	Heliotropiumeuropaeum	گل آفتاب پرست
۱۹	صعتر(۲۶,۲۸,۳۱)	Zattariamultiflora	آویشن
۲۰	سلیخه(۲۸)	Cinnamomuminers	دارچین خطابی

### بحث و نتیجه‌گیری:

گیاهی مانند زعفران که متسافانه به طور شایع در سفره‌های ایرانی وجود دارد و توسط زنان باردار استفاده می‌شود در طب سنتی و رایج اثر ثابت شده سقط کنندگی دارد. برای نمونه در مطالعه‌ی A و همکاران که روی زعفران انجام گرفت نشان داده شد که مصرف بیش از حد زعفران (بیش از ۵ گرم در روز) در دوران بارداری باعث افزایش تحریکات رحم می‌شود (۴۴).

در خصوص گیاه گل گاویزان یک مطالعه گزارش موردنی نشان داده است که این گیاه تأثیرات ترااتوژنیک بر روی جنین داشته و همچنین باعث الای درد زایمان می‌شود. این ویژگی گل گاویزان بسته به این که در چه دورانی از بارداری استفاده شود می‌تواند مفید یا مضر باشد، به طوری که اگر اوایل بارداری مصرف شود باعث زایمان زودرس و تغییرات ترااتوژنیک می‌شود و اگر در وقت زایمان مصرف شود به احتمال زیاد باعث زایمان آسان می‌شود (۴۵).

این مطالعه مروری نشان داد مقالات و یافته‌ها در مورد گیاهان دارویی بسیار محدود و حتی در پاره‌ای از موارد متناقض است. از طرفی یافته‌های موجود در مورد دسته کوچکی از گیاهان پر مصرف به ویژه گیاهان پر مصرف در جوامع غربی بوده و اطلاعات چندانی در مورد بقیه گیاهان (گیاهان با مصرف بالا در ایران) در دسترس نیست. هنوز مطالعه جامعی در ایران در مورد میزان مصرف، نوع گیاهان مصرفی و میزان آگاهی زنان باردار در مورد اثرات این گیاهان

سلامت مادر و جنین وابسته به یک تغذیه صحیح، انتخاب روش زندگی سالم، افزایش وزن کافی و مراقبت‌های اولیه مناسب در دوران بارداری است. مراقبت‌های دوران بارداری از جهت ارزیابی تغذیه‌ای، کاهش فاکتورهای خطر و پیگیری تا حصول نتیجه مطلوب دارای اهمیت است. مشکلات خاص دوران بارداری منجر به استفاده زنان از داروهای مختلف می‌شود اما متسافانه استفاده از بعضی از این داروهای شیمیایی، عوارضی جبران ناپذیر برای جنین و مادر در پی دارد. این عوارض منجر به روی آوردن زنان باردار به گیاهان دارویی شده است، در حالی که استفاده ناآگاهانه از این گیاهان نیز می‌تواند ضررها بی به دنبال داشته باشد. از ایترو ضروری است زنان باردار برای اطلاع از عوارض گیاهان دارویی، با پزشکان و مشاوران تغذیه آگاه مشورت کنند و از بی‌خطر بودن درمان‌های گیاهی خاص اطمینان حاصل کنند.

برای مثال نتایج بررسی بر روی مصرف گیاهانی مانند آناناس، زعفران و گل گاویزان حاکی از این است که این گیاهان اثراتی بعضی مفید یا مضر در دوران بارداری دارند و گهگاه تناقضاتی هم در این زمینه گزارش شده است. در مطالعه‌ای که توسط Garg.sk و همکاران انجام گرفت نشان داده شد که آناناس تاثیری روی لانه گرینی جنین ندارد ولی در منابع طب سنتی آناناس نارس به عنوان یک مسقط جنین ذکر شده است (۴۳).

آگاه کردن زنان باردار می‌تواند تضمین کننده سلامت دوران بارداری و تولد نوزادی سالم باشد.

#### تقدیر و تشکر:

از استاد ارجمند آقای دکتر سلیمان افشاری پور برای همکاری با ما در این مقاله تشکر می‌کیم.

انجام نشده و جای خالی این مطالعات به شدت احساس می‌شود. یافته‌های طب سنتی که مبنی بر تجربه‌های چندین هزار ساله است می‌تواند منبع نسبتاً مطمئنی برای توصیه‌ها در این زمینه باشد. به نظر می‌رسد تا زمانیکه مطالعات دقیق آزمایشگاهی، حیوانی و کارآزمایی‌های بالینی دقیق در این زمینه انجام شود، تکیه بر توصیه‌های طب سنتی می‌تواند راه گشا باشد. تهیه بروشورها و استفاده از سایر منابع اطلاع‌رسانی برای

## References:

1. Zaklad Zywienia Klinicznego, Instytut Zywosci i Zywienia, ul. Importance of proper nutrition before and during pregnancy.Med Wiek Rozwoj. 2000;4:77-88.
2. Sabry AH, Fouad MA.Nutrition in pregnancy and pathogenic diseases.J Egypt Soc Parasitol. 2012;42(1):217-32.
3. Kathleen Mahan L, Sylvia Escott-stump, Jannicel R. Krause Food and The Nutrition Care Process. 13 ed. U.S.A: Elsevier; 2012: 340-374
4. Elaine T. Modern.Tenth ed. New York: Lippincott williams and wilkins; 2006: 771-783
5. Cuzzolin L, Zanconato G, Ventrella D, Benoni G. Use of herbal products among 199Italianwomen during pregnancy.Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2010;150(1):102-3.
6. Hepner DL, Harnett MJ, Segal S, Camann W, Bader M, Tsen LC. Herbal medicinal products during pregnancy: are they safe? BJOG. 2002;109(12):1425-6.
7. Bercaw J, Maheshwari B, Sangi-Haghpeykar H. Herbal and alternative medicine use during pregnancy: a cross-sectional survey. Birth. 2010;37(3):211-8
8. Hall HG, Griffiths DL, McKenna LG.The use of complementary and alternative medicine by pregnant women: a literature review. Midwifery. 2011;27(6):817-24.
9. Nordeng H, Havnen GC.Use of herbal drugs in pregnancy: a survey among 400Norwegianwomen. Pharmacoepidemiol Drug Saf. 2004;13(6):371-80.
10. Westfall RE.Herbal medicine in pregnancy and childbirth.Adv Ther. 2001;18(1):47-55.
11. Westfall RE.. Use of anti-emetic herbs in pregnancy: women's choices, and the question of safety and efficacy. Complement Ther Nurs Midwifery. 2004;10(1):30-6.
12. Johns T, Sibeko L. Pregnancy outcomes in women using herbal therapies.Birth Defects Res B Dev Reprod Toxicol. 2003;68(6):501-4.
13. Hepner DL, Harnett M, Segal S, Camann W, Bader AM, Tsen LC. Herbal medicine use in parturients.Anesth Analg2002;94(3):690-693
14. Chuang CH, Chang PJ, Hsieh WS, Tsai YJ, Lin SJ, Chen PC. herbal medicine use in Taiwan during pregnancy and the postpartum period: a population-based cohort study. Int J Nurs Stud. 2009;46(6):787-95.
15. Dante G, Pedrielli G, Annessi E, Facchinetti F. Herb remedies during pregnancy: a systematic review of controlled clinical trials. J Matern Fetal Neonatal Med. 2012
16. Facchinetti F, Pedrielli G, Benoni G, Joppi M, Verlato G, Dante G, Balduzzi S, Cuzzolin L. Italy.Herbal supplements in pregnancy: unexpected results from a multicentre study. Hum Reprod. 2012;27(11):3161-7.
17. Griffiths JD, Gyte GM, Paranjothy S, Brown HC, Broughton HK, Thomas J. Australia.Complementary medicine for pregnancy complications.Cochrane Database Syst Rev. 2012 :12;9
18. Dugoua JJ, Mills E, Perri D, Koren G. Safety and efficacy of ginkgo (Ginkgobiloba) during pregnancy and lactation. Can J Clin Pharmacol. 2006;13(3):e277-84.
19. Fugh-Berman A, Lione A, Scialli AR. Do no harm: avoidance of herbal medicines during pregnancy. Obstet Gynecol. 2005;106(2):409-10

20. Marcus DM, Snodgrass WR. avoidance of herbal medicines during pregnancy. *Obstet Gynecol.* 2005;105
21. The Complete German Commission E Monographs. First ed. American. Integrative medicine. 1998.
22. Juliana Lanini; Joaquim M. Duarte-Almeida; Solange A. Nappo; E. A. Carlini. Are medicinal herbs safe? The opinion of plant vendors from Diadema. *Rev. bras. farmacogn.* vol.22 no.1 Curitiba Jan./Feb. 2012 Epub Oct 14, 2011
- ۲۳ . ناصری، محسن: دهکده سلامتی، انتشارات طب سنتی و مکمل، تهران، صص: ۱۷، ۹۰، ۲۰۹، ۱۳۸۸.
- ۴۲ . ابن سینا، محمد بن عبدالله: قانون. ترجمه: عبد الرحمن شرفگندي، ج. ۳، انتشارات سروش، تهران، صص: ۳۰-۳۱۵، ۳۱۶۷، ۱۳۶۷.
- ۵۲ . شاه ارزانی، محمد اکبر بن محمد: مفرح القلوب(شرح قانونچه). موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، صص: ۳۸-۱۳۵، ۱۳۸۳.
- ۶۲ . ارزانی، محمد اکبر: طب اکبری. موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، صص: ۹۵۴-۹۴۹، ۱۳۸۷.
- ۷۲ . نظام جهان: اکسیر اعظم. موسسه ای مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، صص ۱۵۶۵-۱۵۵۳، ۱۳۸۳.
- ۸۲ . عقیلی علوی شیرازی، محمد حسین: مخزن الادیوه. تحقیق و تصحیح: شمس اردکانی، محمد رضا؛ رحیمی، روجا؛ فرجامند، فاطمه. ۱۳۸۷.
- ۹۲ . نظام جهان: رموز اعظم. ج. ۱، ۲، ۴-۶، ۵۴۱، ۱۳۸۷.
- ۱۰۰ . خسروی، سید مهدی: طب سنتی سینا. نظرات: خسروی، سید احمد علی. صص: ۵۷-۵۲، ۱۵۲، ۱۳۷۷.
- ۱۱۰ . محمد بن محمد عبدالله بن عبید الله بن محمود: تحفه خانی. مصحح: میر طفیل احمد. علوم پزشکی ایران، تهران، صص: ۳۳-۳۰، ۵۳۰، ۱۳۸۳.
- ۱۲۰ . ارزانی، محمد اکبر شاه: مرجبات اکبری. کتابخانه بنیاد دائرة المعارف، صص: ۴۵-۴۰، ۱۴۰، ۱۳۸۳.
- ۱۳۰ . علی شاه، سید محیوب: معدن شفاء السادات. صص: ۶۷، ۶۶، ۱۳۸۸.
- ۱۴۰ . فقیه شیرازی، منصور بن محمد بن یوسف بن احمد بن الیاس: کفایه مجاهدیه. موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، صص: ۴۸، ۴۹، ۱۳۸۷.
- ۱۵۰ . رازی، ابوپکر محمدبن زکریا: من ل یحضره الطیب. مترجم: نقیسی، ابوتراب، دفتر جهاد دانشگاهی دانشگاه پرشکی تهران، صص: ۲۲-۲۱۷، ۱۳۶۳.
- ۱۶۰ . نقیسی، ابوالفضل بن جیش بن ابراهیم: کفایه الطب. ص: ۲۲۳، ۱۳۸۷.
- ۱۷۰ . الانصاری الشافعی المصری، عبد الوهاب بن احمد بن علی: مختصر تذکره الامام السویدی. تصحیح: المزیدی، احمد فرید، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ص: ۲۶۰، ۱۳۸۶.
- ۱۸۰ . الحسنی الكاشانی، مظفر بن محمد: خلاصه شفاهی. موسسه احیاء طب طبیعی، قم، صص: ۲۳۰-۲۲۷، ۱۳۸۵.
- ۱۹۰ . حکیم علوی خان: مطب علوی خان. موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، صص: ۸۱-۷۳، ۱۳۸۷.
- ۲۰۰ . نوربخش، شاه بها الدین بن شاه قاسم بن سید محمد حسین(بهاء الدوله رازی): خلاصه التجارب. موسسه طب طبیعی، قم، صص: ۶-۴۶، ۵۳۹، ۱۳۸۲.
- ۲۱۰ . میرحیدر، حسین: معارف گیاهان، کاربرد گیاهان در پیشگیزی و درمان گیاهان. ج. ۵، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ص: ۸۱، ۳۴، ۱۳۷۳.
- ۲۲۰ . حسینی دیلمی تتكلبی، سید محمد مومن بن امیر محمد زمان: تحفه المؤمنین. تصحیح و تحقیق: شمس اردکانی، محمد رضا؛ رحیمی، روجا؛ فرجامند، فاطمه، مرکز تحقیقات طب سنتی و مفرادات پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، صص: ۶۳-۶۲، ۱۳۸۶.

43. Garg SK, Saksena SK, Chaudhury RR. Antifertility screening of plants. VI. Effect of five indigenous plants on early pregnancy in albino rats. Indian J Med Res. 1970;58(9):1285-9.
44. Poma A, Fontecchio G, Carlucci G, Chichiriccò G. Anti-inflammatory properties of drugs from saffron crocus. Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem. 2012;11(1):37-51.
45. Kast RE. Borage oil reduction of rheumatoid arthritis activity may be mediated by increased cAMP that suppresses tumor necrosis factor-alpha. Int Immunopharmacol. 2001 Nov;1(12):2197-9.