

به نام خدا

صد روز طلایی پیش از بارداری

مؤلفان:

سارا فقیهی

مهسا برخوردار

سیده فائزه رجبی

فائزه عزیزی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

شماره کتابشناسی ملی: ایران ۱۰۲۸۲۸۳۳
شابک: ۹۷۸-۶۶۱-۱۱۷-۶۲۲-۸
عنوان و نام پدیدآور: صد روز طلایی پیش از بارداری [منابع الکترونیکی: کتاب] / مولفان سارا فقیهی
... [و دیگران].
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱ منبع بر خط (۱۲۰ ص.).
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: سارا فقیهی، مهسا برخوردار، سیده فائزه رجبی، فائزه عزیزی.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۷ - ۱۲۰.
نوع منبع الکترونیکی: فایل متنی (PDF).
یادداشت: دسترسی از طریق وب.
شناسه افزوده: فقیهی، سارا، ۱۳۷۰-
موضوع: بارداری -- برنامه ریزی
موضوع: Pregnancy -- Planning
رده بندی کنگره: RG۵۵۱
رده بندی دیویی: ۲/۶۱۸
دسترسی و محل الکترونیکی: آدرس الکترونیکی منبع

نام کتاب: صد روز طلایی پیش از بارداری
مولفان: سارا فقیهی - مهسا برخوردار - سیده فائزه رجبی - فائزه عزیزی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۶۱-۱۱۷-۶۲۲-۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه ۹
- پیش از شروع (آماده‌سازی) ۱۱
- بخش اول : مقدمه و شروع آگاهانه ۱۵
- فصل یکم : مقدمه و چرا صد روز مهم است؟ ۱۷
- نگاه علمی و پزشکی به صد روز طلایی ۱۷
- سلامت روان ؛ نیمه‌ی نادیده‌ی آمادگی ۱۸
- تغذیه و سبک زندگی سالم ۱۸
- پیوند طب سنتی و پزشکی نوین ۱۹
- فصل دوم : آمادگی ذهنی ، روانی و تصویرسازی مثبت ۲۱
۱. ذهن آگاهی؛ آغاز تغییر از درون ۲۱
۲. تغذیه آگاهانه برای ذهن و بدن ۲۱
۳. خواب، آرامش و مدیریت استرس ۲۲
۴. نگاه طب سنتی؛ تعادل درونی و پاک‌سازی طبیعی ۲۳
۵. پیوند عاطفی و آمادگی زوجی ۲۴
- فصل سوم : تغذیه طلایی و مواد مغذی حیاتی ۲۵
- اصول «بشقاب طلایی» در پیش از بارداری ۲۵

| | |
|----|---|
| ۲۶ | ریزمغذی‌های کلیدی، شرح علمی، منابع و راهنمای عملی |
| ۲۶ | فولات/اسیدفولیک |
| ۲۶ | آهن |
| ۲۷ | ویتامین D |
| ۲۷ | یُد |
| ۲۸ | کولین |
| ۲۸ | امگا-۳ (EPA/DHA) |
| ۲۸ | روی (Zinc) |
| ۲۸ | سلنیوم |
| ۲۹ | کلسیم و منیزیم |
| ۲۹ | ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (E و C) |
| ۲۹ | ویتامین A |
| ۳۰ | فیبر و پروبیوتیک‌ها |
| ۳۰ | ایمنی غذایی و انتخاب ماهی/کافئین |
| ۳۱ | طب سنتی — همراهی محتاطانه |
| ۳۱ | الگوهای غذایی مختلف |
| ۳۲ | برنامه‌ی غذایی نمونه (۳ روزه) با اندازه‌ی سهم |
| ۳۴ | فهرست خرید کاربردی |

- ۱۰ خطای رایج و راه حل سریع ۳۴
- فصل چهارم : پاک سازی بدن و کنترل وزن ۳۵**
- هدف گذاری وزنی واقع بینانه ۳۶
- پروتکل پاک سازی ایمن: ۴ فاز در ۱۰۰ روز ۳۶
- نقشه ی «قند پنهان» و جایگزین ها (بدون حذف لذت)..... ۴۰
- چربی ها : کمیت به اندازه، کیفیت عالی ۴۱
- منوی نمونه ی ۷ روزه (با جایگزین گیاه خواری) ۴۲
- فعالیت بدنی پشتیبان پاک سازی و کنترل وزن ۴۵
- چک لیست آشپزخانه و خرید هوشمند ۴۶
- یبوست پنهان ؛ مانع خاموش باروری و توازن بدن ۴۶
- چرا رفع یبوست قبل از بارداری اهمیت دارد؟..... ۴۷
- راهکارهای عملی برای پیشگیری و درمان طبیعی یبوست ۴۸
- نگاه طب سنتی ایرانی ۴۹
- پاک سازی ذهن و پایداری رفتاری ۵۰
- خواب؛ کلید بازسازی هورمونی و آرامش سلولی ۵۶
- چرا خواب ناکافی به باروری آسیب می زند؟..... ۵۶
- ملاتونین ؛ نگهبان شب و تخمک ۵۸
- پیوند خواب با آرامش ذهنی ۵۹

فصل پنجم : ورزش‌های مناسب و یوگای باروری ۶۱

واقع‌بینی و انعطاف؛ بدن تو موجودی زنده است، نه ماشین ۷۲

اهداف قابل‌سنجش و کوچک؛ مغزت پاداش محور است ۷۳

حمایت و همراهی؛ انگیزه وقتی مشترک می‌شود، پایدارتر است ۷۳

پاداش و تشویق؛ سوخت درونی انگیزه ۷۴

استراحت و ریکاوری؛ بازسازی در سکوت ۷۴

ذهن‌آگاهی در مسیر استمرار ۷۴

فصل ششم : تمرین‌های تنفسی، مدیتیشن و خواب آرام ۷۷

تنفس ۴-۷-۸ (آرام‌سازی سریع، مناسب پیش از خواب) ۷۸

نادی‌شودهانا (تنفس متناوب بینی؛ تعادل ذهن/بدن) ۷۸

تنفس جعبه‌ای (Box Breathing)؛ برای موقعیت‌های پرتلاطم ۷۸

اسکنِ بازدم (Release Scan)؛ رهاسازی تنش ۷۹

مایندفولنس (ذهن‌آگاهی): حضور در اکنون، بی‌قضاوت و با مهربانی ۸۲

اثرات علمی مایندفولنس بر بدن و باروری ۸۳

تمرین‌های ساده‌ی مایندفولنس برای دوران پیش از بارداری ۸۳

ذهن‌آگاهی در خواب و بیداری ۸۵

فصل هفتم : ذهن کودک، هوش جنین و تأثیر هنر ۸۷

هنر و مایندفولنس : از مغز مادر تا ذهن کودک ۸۸

تمرین‌های مایندفولنس خلاق برای مادر ۸۹

مایندفولنس زوجی (هم‌حضور در خلق آرامش) ۹۰

تمرین «سه دقیقه هم‌نوا» ۹۱

هنر به‌عنوان مراقبه‌ی زیستی ۹۱

فصل هشتم: زیبایی، سلامت پوست و مو و سم‌زدایی از محصولات

آرایشی ۹۳

چرا «پاک‌سازی آرایشی» در صد روز طلایی مهم است؟ ۹۳

چرا باید از «پلاستیک کمتر» استفاده کنیم؟ ۹۹

فصل نهم: دهان سالم، بدن سالم ۱۰۳

دهان و رحم؛ دو دروازه‌ی ظریف زندگی ۱۰۳

راهکارهای عملی برای سلامت دهان در صد روز طلایی ۱۰۴

فصل دهم: سلامت جنسی و پیوند عاطفی پیش از بارداری ۱۰۷

شناخت بدن و ریتم طبیعی آن ۱۰۷

تغذیه و سبک زندگی برای میل و تعادل جنسی طبیعی ۱۰۸

سبک زندگی حمایت‌کننده ۱۰۹

رابطه‌ی جنسی آگاهانه؛ تلفیق عشق، تنفس و حضور ۱۰۹

احترام، گفت‌وگو و هم‌دلی ۱۱۰

جمع‌بندی و مسیر طلایی آینده ۱۱۰

١١٤..... سخن آخر

١١٧..... منابع

مقدمه

یک برنامه‌ی صدروزه می‌تواند نقشه‌راهی قدرتمند برای دستیابی به اهداف بزرگ و ایجاد عادت‌های پایدار باشد. کلید موفقیت در این مسیر تعهد، ثبات قدم و انعطاف‌پذیری است.

در این کتاب، چارچوبی گام به گام برای طراحی یک برنامه‌ی صدروزه ارائه می‌شود؛ الگویی که می‌توانید متناسب با هدف شخصی خود، از آمادگی برای بارداری گرفته تا رشد فردی، یادگیری مهارت یا بهبود سبک زندگی، آن را تنظیم کنید. این برنامه قانون خشک و سختی نیست، بلکه نقشه‌ای منعطف برای پیشرفت منظم و پیوسته است.

ثبات و پیشرفت تدریجی، مهم‌تر از شروع پرشور و کوتاه مدت است. کافی است هر روز گامی کوچک اما پیوسته بردارید تا تغییرات بزرگ در زندگی‌تان شکل بگیرند.

پیش از شروع (آماده‌سازی)

۱. هدف خود را مشخص کنید (روز صفر):

هدف باید «هوشمند» باشد، مشخص (Specific)، قابل اندازه‌گیری (Measurable)،

دست‌یافتنی (Achievable)، مرتبط (Relevant)

و زمان‌بندی شده (Time-bound).

مثال: «در ۱۰۰ روز، روزانه ۳۰ دقیقه تمرین یوگا انجام دهم» یا «در ۱۰۰ روز، رژیم غذایی

متعادل برای تقویت باروری تنظیم کنم»

۲. چرایی خود را بیابید:

بدانید چرا می‌خواهید این مسیر را طی کنید. این انگیزه‌ی درونی، پشتیبان شما در روزهای

سخت خواهد بود.

۳. منابع و ابزارهای لازم را فراهم کنید:

کتاب‌ها، مشاوره‌ها، اپلیکیشن‌ها یا پشتیبانی اطرافیان باید از پیش آماده باشند.

۴. تعهد خود را اعلام کنید:

هدف خود را بنویسید و در جایی قرار دهید که هر روز ببینید. می‌توانید آن را با فردی

مورد اعتماد در میان بگذارید تا مسئولیت‌پذیری‌تان افزایش یابد.

فاز اول: شروع و ایجاد زیرساخت (روز ۱ تا ۳۰)

تمرکز: آغاز حرکت، ایجاد عادت‌های کوچک و آشنایی با چالش‌ها

- تعیین زمان بندی روزانه (روز ۵-۱): زمانی ثابت و برای فعالیت انتخاب کنید.
- آماده سازی محیط مناسب (روز ۱۰-۶): فضای آرام و بدون حواس پرتی برای تمرکز بسازید.
- آغاز با گام های کوچک (روز ۲۰-۱۱): به جای کمال گرایی، روی «انجام دادن» تمرکز کنید.
- ثبت پیشرفت (روز ۳۰-۲۱): هر روز عملکرد خود را یادداشت کنید؛ حتی احساساتتان نسبت به روند پیشرفت را ثبت کنید.

فاز دوم: تثبیت و تعمیق عادت ها (روز ۳۱ تا ۶۰)

تمرکز: استمرار، عمق بخشی به کار و غلبه بر مقاومت های درونی

- پایبندی به برنامه حتی در روزهای بی انگیزه.
- یادگیری فعال و به کارگیری دانسته ها در عمل.
- مرور هفتگی برای تنظیم برنامه و رفع موانع.
- اختصاص یک روز در هفته برای استراحت کامل.

فاز سوم: پیشرفت و پایداری (روز ۶۱ تا ۹۰)

تمرکز: تقویت مهارت ها و تثبیت نظم

- افزایش تدریجی دشواری تمرین ها یا زمان تمرکز.
- دریافت بازخورد از افراد آگاه یا مشاوران.

- بازنگری اهداف و مقابله با افت انگیزه.

فاز چهارم: تسلط و خودکارسازی (روز ۹۱ تا ۱۰۰)

تمرکز: تبدیل برنامه به عادت پایدار

- بازطراحی بخش‌هایی از برنامه بر اساس تجربه.
- خودکارسازی رفتارها؛ انجام کارها بدون مقاومت ذهنی.
- افزودن خلاقیت و نوآوری برای حفظ انگیزه.

جمع‌بندی و ادامه مسیر

در پایان صد روز، به دستاوردهایتان بنگرید. از خود بپرسید:

- به کدام هدف دست یافته‌اید؟

- چه چیزهایی آموخته‌اید؟

- کدام بخش‌ها نیاز به اصلاح دارند؟

از موفقیت‌هایتان جشن بگیرید، از شکست‌ها بیاموزید و با ذهنی تازه، گام‌های بعدی را مشخص کنید.

نکات کلیدی موفقیت در مسیر ۱۰۰ روزه:

- انعطاف‌پذیر باشید: اگر روزی از برنامه عقب ماندید، با آرامش ادامه دهید.
- پیشرفت را ثبت کنید: نوشتن مسیر، انگیزه را زنده نگه می‌دارد.

- سلامت جسم و روان را جدی بگیرید: خواب، تغذیه و استراحت کافی، سوخت پیشرفت شماست.
- سیستم پاداش داشته باشید: برای هر دستاورد کوچک، به خودتان پاداش بدهید.
- از شکست نترسید: هر شکست، بازخوردی برای بهبود است.
- صبر و لذت را تمرین کنید: تغییرات بزرگ، از گام‌های کوچک و لذت بردن از مسیر آغاز می‌شوند.

بخش اول : مقدمه و شروع آگاهانه