

La responsabilidad de los padres en la educación de los hijos según el Islam (IV)

“Un Hijo Benevolente; Una Flor del Paraíso”

Programa ético, espiritual, médico y nutricional desde antes de la concepción del niño hasta su primera infancia

Etapas del embarazo

Se transmite que el enviado de Dios (La paz sea con él y su descendencia) dijo a una perfumera llamada Haulá: "Oh, Haulá, juro por Quien me envió como Profeta, enviado, albriciador y amonestador que ninguna mujer quedará embarazada de su esposo sin que esté bajo la protección de Dios, Majestuoso y Elevado, hasta el momento del dolor de parto. Por cada dolor que sienta Dios le otorga la recompensa de liberar a un esclavo creyente. Entonces, cuando dé a luz a su niño y comience a amamantarlo, cada vez que éste succione de su pecho, ella será recompensada con una luz esplendorosa frente a sus pies en el día del Juicio Final, de la que los primeros y los últimos se sorprenderán; y registrará en su libro de acciones la misma recompensa de una mujer ayunante y adoradora por las noches. Y aunque no pudiese ayunar (en el mes de ramadán) tendrá la recompensa del ayuno de todos los seres humanos y de sus adoraciones por las noches, y cuando termine de amamantar a su niño Dios le dirá: "Oh, mujer, ciertamente que He perdonado tus pecados pasados, entonces comenzad de nuevo".¹

El paraíso está bajo los pies de sus madres.²

El Islam ha creado para la mujer un mundo muy bello. Un mundo en el que todos sus habitantes deben respetar y honrar a la madre. Incluso ese respeto es superior al del padre³, pues el enviado de Dios, en una oportunidad aconsejó a un joven respetar tres veces a la madre y luego, respetar al padre. Y para que la dama de la casa atienda con tranquilidad a sus hijos y los eduque en la tradición islámica se ha establecido que el sustento esté a cargo del esposo para que la mujer eduque a los niños quienes serán las futuras personalidades de la sociedad.

Desde el punto de vista de la recompensa en la otra vida vemos en las narraciones que la mujer en la etapa del embarazo se asemeja a un combatiente en el camino de Dios. Y si esta mujer se muere en el momento del parto tendrá la recompensa de un mártir.

Asimismo durante el amamantamiento se le ha prometido una gran recompensa. Pero debemos tener en cuenta que este gran respeto en esta vida y la gran

¹ Mustadrakul Wasa'il, T. 15, pág. 156. H. 17842.

² Ídem, P. 180

³ Sura Luqman, aleya 14; Sura Ahqaf, aleya 15.

recompensa en la otra, se debe a que ella debe asumir grandes responsabilidades a las que no puede ser indiferente.

¿Qué son la fertilización y el embarazo?

La fertilización es un proceso en el que el espermatozoide del hombre penetra en el óvulo de la mujer. Cada veintiocho días un óvulo (célula sexual femenina), llega de una de las trompas y paulatinamente se dirige al útero.

En la mayoría de los casos tarda de tres a siete días hasta llegar al útero. Si durante este tiempo no se produjo la fertilización, el óvulo se elimina a través de la menstruación.

La fertilización del óvulo por medio del espermatozoide dará origen al huevo o cigota, que es el primer estadio del óvulo fecundado.

Desde el momento en que el espermatozoide penetra en el óvulo hasta la aparición de la primera división mitótica necesita de 24 a 36 horas, aproximadamente, que luego de numerosas divisiones e implantarse en el útero se convertirá en el embrión propiamente dicho. Y durante el embarazo, permanecerá en el útero materno dentro de una bolsa de líquido amniótico donde se desarrollará. El embrión a través del ombligo umbilical y la placenta recibe todo el alimento y oxígeno necesarios para el crecimiento.

La duración promedio de un embarazo normal, generalmente se calcula a partir del primer día de la última menstruación y es de 280 días o 40 semanas. La determinación de la edad del embarazo es importante ya que para cualquier medida que se tenga que tomar para la madre o el embrión es necesario saber la fecha exacta del embarazo.

Familiarizarse con la etapa del embarazo

El proceso del embarazo y los cambios que se producen en el cuerpo de la madre es desconocido y está mezclado con el miedo y la incertidumbre para la mayoría de las mujeres.

A pesar de que, generalmente, se les enfatiza a las madres que el embarazo debe ser tomado como un fenómeno natural y estos cambios se producen con el fin de adaptar el cuerpo materno al embarazo, sin embargo, para disipar dudas y prevenir la aparición de dificultades es necesario que las madres conozcan el curso natural del embarazo y los cambios y consecuencias que se derivan de éste.

Los nombres de los meses del embrión

“Hemos creado al hombre de esencia de barro, Luego lo transformamos en una gota de espermatozoide que insertamos en un lugar seguro, Luego convertimos la gota de espermatozoide en huevo, transformamos el huevo en embrión y convertimos el embrión en

huesos, luego, revestimos los huesos de carne, luego le animamos. ¡Bendito sea Dios, Creador por excelencia!" (Sura 23, aleya 12-14)

1. El primer mes es el mes del corazón, ya que en las primeras cuatro semanas de embarazo el corazón comienza su actividad.

2. El segundo mes es el mes del rostro. Al comienzo del segundo mes los miembros del cuerpo aparecen en forma de dos brotes. El rostro también se va definiendo paulatinamente y en ello se crea unos agujeros para dos ojos dos oídos, nariz y boca. El cuidado de la madre en esta etapa es muy trascendental. **Es bueno que la madre siempre esté en estado de ablución, y trate de evitar todo tipo de pecado. Cuide su tranquilidad y no se ponga nerviosa y que se cuide de consumir alimentos ilícitos.**

Si la madre recibiese un golpe o consumiese medicinas químicas, existe la posibilidad de un daño en el sistema nervioso del embrión.

Si la madre se enfermara de rubéola es posible que el embrión padezca de alguna enfermedad en el sistema nervioso.

3. Es el mes de las cuerdas vocales. En este mes aparecen las cuerdas vocales, pero el embrión no es capaz de emitir sonido. Al comienzo del tercer mes los miembros genitales se ven en forma nítida.

4. El mes cuarto es el mes de la aparición del cabello. En este mes el embrión pierde parte de su fealdad. La piel del cuerpo es transparente y rojiza y está cubierta por un fino vello. Los glándula de grasa y transpiración comienzan su actividad debajo de la piel. En este mes las hebras de cabello aparecen en la cabeza del embrión.

5. El quinto mes es el mes del movimiento. Al comienzo de este mes el embrión se mueve en el útero materno. Además de estos movimientos aparentes también mueve sus dedos. En este mes el embrión oye los sonidos fuertes y reacciona.

6. El sexto mes es el mes de los músculos. En este mes se prepara una oportunidad para el fortalecimiento del embrión. El rostro toma un estado adecuado, aparecen las cejas, la nariz comienza a completarse, las orejas crecen más y el cuello toma su estado específico. El embrión puede colocar sus manos en el pecho y doblar las rodillas sobre su vientre.

7. El séptimo mes es el mes del sistema nervioso. En este mes crecen los diferentes centros nerviosos. Se crean las más complejas conexiones nerviosas, y los movimientos del embrión se armonizan. La variedad de los movimientos se aumenta y el embrión puede moverse fácilmente.

8. El octavo mes es el mes de la belleza. Hasta este momento los miembros principales del embrión se han completado y en este mes el feto se embellece. La grasa de la piel hace desaparecer las arrugas. El primer vello casi desaparece y el embrión toma la bella forma de un niño humano.

9. El noveno mes es el mes del nacimiento y en este mes el primer vello desaparece completamente y el cuerpo toma un color blanco con tendencia a rojizo. Los ganglios de grasa aparecen en todo el cuerpo. A veces el feto tiene hipo, a veces chupa sus dedos.⁴

Signos y señales del embarazo

A. Indicios que llevan a suponer un embarazo

1. Cese de menstruación

Generalmente, el primer y más común signo del embarazo es el cese de la menstruación. Por lo tanto se recomienda a todas las mujeres que en estos casos recurran a los centros médicos.

2. Náuseas con vómitos o sin vómitos

Las mujeres embarazadas en esta época, generalmente, padecen de náuseas y vómitos, que comúnmente aparecen en las primeras horas del día y se disipa luego de unas horas. Este estado desaparece hacia los finales del tercer mes.⁵

3. Necesidad de orinar repetidas veces

Es posible que en los tres primeros meses del embarazo necesite orinar en forma más frecuente, y este estado se disminuye con el avance del embarazo. Y nuevamente aparece al final del embarazo.

4. Cansancio

Este signo, generalmente se ve en los comienzos del embarazo y no necesita de ningún tratamiento. La madre tiene que evitar cualquier tipo de esfuerzo.

5. Sensibilidad al movimiento del feto

Desde el cuarto mes de embarazo, generalmente las mujeres embarazadas sienten los movimientos de su bebé. Al principio, la madre siente los movimientos a modo de gases en su intestino. En los últimos meses de embarazo, con el crecimiento del feto, los movimientos se hacen más intensos y es posible que aún sean dolorosos.

6. Sensibilidad en los senos

Los senos, generalmente, al principio del embarazo, tienen mayor sensibilidad y paulatinamente, con el avance del embarazo se agrandan para prepararse para el amamantamiento. Desde el quinto mes de embarazo es posible que sea secretado a través de los pezones un líquido amarillo y brillante.

7. Alteración del color de piel

⁴ Dr. Sharafi, Muhammad Reza. *Las etapas del crecimiento y cambio en el niño*, Dr. Yazairi, Qiasuddin, *El milagro de los alimentos*, Dr. Pakneyad, *La primera universidad y el último profeta*.

Para más información sobre este tema se puede hallar en la parte “Las quejas comunes del embarazo”, que se encuentra en este mismo libro.

Uno de los cambios más claros es el agrandamiento y oscurecimiento de la punta de los pezones. Sobre el rostro de algunas mujeres aparecen manchas marrones, principalmente en la zona de la mejilla y la frente; éstas son sensibles frente a la luz solar oscureciéndose bajo la misma. Asimismo, en algunas personas aparecen unas estrías sobre la piel del vientre, los pezones y los muslos, que generalmente son de color rosado, y luego del parto quedan de color transparentes.

B. Signos posibles de embarazo

1. Agrandamiento del vientre de la mujer.

A finales del tercer mes de embarazo la madre siente que su vientre se agrandó. Naturalmente, el agrandamiento del vientre no siempre es signo de embarazo. La madre, en esta época tiene que evitar ponerse ropas estrechas y cinturones.

2. Aumento de las secreciones⁶
3. Dolores intermitentes en el útero⁷
4. Test de embarazo

C. Signos positivos o definidos del embarazo

1. Escuchar el sonido de los latidos del corazón del feto a través de asistencia médica.
2. Tocar al bebé por medio del médico o la madre.
3. Ver al feto o el corazón en la ecografía.

Recomendaciones devocionales y alimenticias en la etapa del embarazo

Se recomienda a las queridas madres que para tener hijos bellos interna y externamente, practiquen los siguientes consejos en la medida de sus posibilidades:

Acciones y alimentos recomendados durante el embarazo

a. Consejos específicos para cada mes

Primer mes

Los días jueves y viernes recitar sura *Ia Sin* (sura 36, *Ia Sin*) y sura *As-Saffat* (Sura 37, *Los enfilados*) y soplar el vientre. Por las mañanas comer un poco de manzana dulce. Los días viernes, antes del desayuno, probar un poco de granadas y, antes del ocaso, probar un poco de la piedra de Karbalá, del señor de los mártires, Imam Husain (la paz sea con él). Realizar las oraciones diarias al principio del tiempo y antes de la oración recitar siempre el *adán* y el *eqamah*, y en el momento de pronunciarlos, colocar la mano sobre el vientre. Todos los días leer sura *Qadr* (sura 97, *El decreto*) sobre dos dátiles y luego comerlos.

⁶ Para mayor información referirse a la parte de “quejas comunes del embarazo”.

⁷ Ídem

Segundo mes

Los días jueves y viernes recitar la sura *Al Mulk* (Sura 67, El reino). Los días jueves decir ciento cuarenta veces y los días viernes cien veces *salauat*⁸ agregando *ua 'ayyel farayahum* al final.

Colocar las manos sobre el vientre y leer *salauat kabirah*:

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم واهلك عدوهم والعن أعدائهم من الجن والإنس
من الأولين والآخرين.

"*Allahumma Ssalli 'ala muhammad ua ali Muhammad ua 'ayyel farayahum ua ahlik 'aduuahum ual'an A'dá ahum min al yinni ual insi minal auualina ual ajirin*".

Todas las semanas comer carne y un poco de leche y manzana dulce. Todos los días recitar sura *Al Ijlas* (Sura 112, El monoteísmo) sobre dos uvas y luego comerlas.

Tercer mes

Los días jueves y viernes leer la sura *Ali 'Imran* (Sura 3: La familia de Imran). Decir 140 veces *salauat* agregando *ua 'ayyel farayahum* al final. Antes de rezar colocar la mano sobre el vientre y decir *salauat kabirah*. Todas las semanas comer un poco de trigo con carne y leche. Y comer un poco de miel por la mañana.

Todos los días leer *aiatul kursi* (sura 2: 255) sobre una manzana y comerla en ayunas.

Asimismo comer, en ayunas, unos granitos de incienso del tamaño de una lenteja.⁹

Cuarto mes

Los días jueves y viernes, recitar sura *Al-Insan* (sura 76, El hombre). Recitar en sus oraciones diarias sura *Qadr* (Sura 97, El Decreto), por lo menos una vez al día. Luego de la oración colocar la mano sobre el vientre y recitar las suras *Qadr* y *Kauzar* (sura 108, La opulencia) y *salauat kabirah*. Y luego recitar la siguiente súplica del Corán:

ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة عين واجعلنا للمتقين إماما

"*rabbana habblana min azuáyina ua dzurriátina qurrata á'iunin uay'alna lil muttaquina imama* (Sura 25:75 *Al Furqan*, El diferenciador, aleya 75) y decir siete veces: *Astagfirullah rabbi ua atúbu ilaihi*.

Todos los días, luego de cada oración decir ciento cuarenta *salauat*. Comer manzana dulce, miel y granada.

⁸ N de T: *Salauat* es el saludo tradicional al Profeta y se pronuncia *Allahumma salli 'alá Muhammad ua Ali Muhammad*, significa: Dios nuestro, bendice a Muhammad y a su familia.

⁹ La utilización del incienso no se recomienda para las personas que viven en zonas muy secas o desérticas por su naturaleza.)

Realizar *salatul lail* ¹⁰ desde el comienzo del cuarto mes. En la medida de lo posible realizarlo en la media noche y si no fuese posible realizarlo luego, durante el día.

Cada día recitar sura *At-Tin* (sura 95: La higuera) sobre dos higos y comerlos en ayunas. El nombre del niño debe ser elegido antes del cuarto mes y diez días.

Quinto mes

Los días jueves y viernes recitar sura *Al-Fath* (sura 48, La victoria,). Recitar sura *An-Nasr* (sura 110, El Triunfo,) en una de las oraciones diarias.

Luego de la oración pasar su mano sobre la piedra de rezar y acariciar con la mano su vientre.

Cada día, por la mañana, comer algunos dátiles y desde el comienzo del quinto mes, en los momentos de oración, colocar la mano sobre el vientre y pronunciar el *adán* y el *iqamah*. Recitar sura *Al-Fatihah* (Sura 1, La apertura) sobre un huevo, todos los días y comerlo en ayunas.

Sexto mes

Recitar los días jueves y viernes, sura *Al-Uaqi'ah* (Sura 56: El evento). Por las noches recitar una vez en sus oraciones la sura *At-Tin*, (sura 95, La higuera) y luego de cada oración pasar la mano sobre la piedra de rezar y acariciar su vientre con la mano.

Luego de desayunar comer higos y aceitunas y tratar de comer durante el día o la noche oso buco, y evitar consumir grasas.

Comer todos los días una granada en ayunas, luego de recitar sura *Al-Fath* (sura 48, La victoria).

Séptimo mes

Desde el séptimo mes recitar sura *Al An'am* (Sura 6, Los ganados) luego de la oración del alba sobre una almendra y luego comerla y continuar realizándolo durante cuarenta días. No olvidar leer el *adán* y el *iqamah* en cada oración y la oración de la media noche. Leer sura *An-Nahl* (sura 16, La abeja) los días lunes y leer sura *la sin* (sura 36, la Sin) y *Al-Mulk* (sura 67, El reino) los días jueves y viernes y durante

¹⁰ N de T: Oración meritoria de once ciclos que se realiza después de la medianoche. El momento para llevarla a cabo es a partir de la medianoche y su realización meritoria es antes del alba. El modo de su realización es el siguiente: realizar cuatro oraciones de dos ciclos con la intención de *salatul lail* (oración de la media noche), una oración de dos ciclos con la intención de *shaf'* (oración par), y una oración de un ciclo con la intención de *uitr* (oración impar). En las cinco primeras oraciones de dos ciclos se realizan del mismo modo que la oración del alba, la diferencia está en la intención. En la última oración que es impar se realiza del siguiente modo: recitar la sura *Al-Fatihah*, luego tres veces la sura *Al-Ijlas*, luego pronunciar la sura *An-Nas* (sura 114, Los hombres) y sura *Al-Falagh* (sura 113, La alborada). Esta última oración también tiene una *qunut* especial (súplica que se realiza dentro de la oración, alzando las manos), en el cual es meritorio decir lo siguiente: *setenta veces astagfirullah rabbi ua atubu ilaihi*, siete veces *hadha maqamul 'aidha bika minan nar*, trescientas veces *al 'afu* y por último invocar a Dios el perdón para cuarenta creyentes vivos o muertos, del siguiente modo: *Allahumma gfir li ...* (nombre de la persona), y se puede pronunciar en lugar de los nombres *allahumma gfirmil mu'minina ual mu'minat ual muslimina ual muslimat al ahhia'i minhum ual amuat ttabi'ah bainana ua bainahum bil jairat, innaka muyibud da'uata, innaka qaddial hayyat*.

todo el mes séptimo, octavo y noveno leer la sura *An-Nur* (Sura 24, La luz) y en las oraciones diarias leer la sura *Qadr* e *Ijlas*. Cada día decir ciento cuarenta *salawat*. No deje de consumir melón luego de cada comida pero trate de no beber agua antes o después de su consumo. Cada día recitar sura *la-Sin* sobre un membrillo y comerlo en ayunas.

Asimismo, desde el séptimo mes en adelante, tratar de recitar las cinco suras coránicas que comienzan con alabanzas a Dios que son las suras: *Al-Hadid* (sura 57, El hierro), *Al-Hashr* (sura 59, El destierro), *As-Saf*, (sura 61, La fila), *Al-Yumu'ah* (sura 62, El viernes) y *Tagabun* (sura 64, La decepción).

Octavo mes

Además de lo ya mencionado en el séptimo mes actúa según lo siguiente:

Los días sábados recitar diez veces sura *Al-Qadr* luego de la oración del alba. Los días domingos leer dos veces la sura *At-Tin* (sura 95), luego de la oración del alba.

Los días lunes leer sura *la-Sin*.

Los días martes recitar la sura *Al-Furqan*, (Sura 25)

Los días miércoles recitar la sura *Al-Insan*, (Sura 76, El hombre)

Los días jueves, leer sura Muhammad, (Sura 47)

Los días viernes leer la sura *As-Saffat* (Sura 37, Los enfilados)

No abandonen el yogur y la miel.

Todos los viernes comer granada dulce.

Tomar un poco de vinagre una vez por semana (si no le resulta perjudicial).

Noveno mes

La mejor comida para la embarazada es el asado. No consumir condimentos. Comer dátiles. Sacrificar un cordero con la intención de la salud del Imam de la época y también consumir de este animal sacrificado. Recitar las suras *Al-'Asr* (sura, 103, La tarde), y *Ad-Dhariat* (sura 51, Los diseminadores) en las oraciones del mediodía o la tarde.

Recitar la sura *Hayy* (sura 22, La peregrinación) los días jueves y la sura *Al-Fatir* (sura 35, El originador), los días viernes. Todos los días caminar un poco. No mirar mucho las fotos ni mirarse mucho al espejo. Leer sura *Al-Insan*, (sura 76, El hombre) sobre la leche y los dátiles y consumirlos en ayunas.

b. Recomendaciones generales

1. Estar siempre con ablución, especialmente en el momento de comer.
2. No mirarse al espejo por la noche.
3. Esforzarse en alejarse de los pecados
4. Tratar de realizar los actos preferibles.
5. Mantener siempre su tranquilidad y no enojarse.

6. Ayuden a sus niños a que sean memorizadores del Corán escuchando el Corán diariamente y recitándolo.
7. Recordar a Dios a través de los *tasbih de Fatimah Zahra* ¹¹, luego de cada oración y por la noche antes de dormir.
8. Leer *ziarah Ashura* durante cuarenta días en forma completa incluida la súplica final.
9. Leer durante cuarenta días sura *la-Sin* sobre una granada y comerla.
10. Leer cuarenta veces sura *Yusuf* (sura 12, José), sobre una manzana y comerla.
11. Leer cuarenta días la súplica de *Tauassul*.
12. Leer cuarenta días la *ziarah de Yame'ah Kabirah*.
13. Leer cuarenta días *ziarah Ale la Sin* y la súplica final.
14. Leer cuarenta veces *du'a Kumail*, que se realiza los jueves a la noche.
15. Leer durante cuarenta viernes la súplica *An Nudbah*, por la mañana.
16. Leer cuarenta veces súplica *As Samat*, que se realiza los viernes por la tarde.
17. Leer durante cuarenta jueves a la noche o durante cuarenta noches las suras: *Al-Hadid*, *At-Tagabun*, *Yumu'ah* y *As-Saf* antes de dormir.
18. Realizar por lo menos cuarenta noches *Salatul Lail*, la oración de la medianoche.
19. Realizar el *baño meritorio del día viernes*, durante cuarenta viernes, (teniendo en cuenta que el embarazo dura 40 semanas). Generalmente, y en los hadices también se transmite que el efecto del baño meritorio del día viernes durante cuarenta viernes es la eliminación de la estrechez y presión de la tumba.
20. Leer *una vez completa el Corán* durante el embarazo, especialmente con la intención de la salud del Imam de la época (Dios apresure su venida).
21. Leer cuarenta veces el *hadiz Al-Kisá*, y la *ziarah* del Imam Mahdi (Dios apresure su venida).
22. Leer durante cuarenta días la súplica *Al-'Ahd* después de la oración del alba.
23. Leer la sura *Al-Ijlas*, cincuenta veces, todos los días, luego de la oración del alba.
24. Leer *Sura Qadr* cincuenta veces todos los días, después de la oración del alba.
25. Recitar ciento cuarenta veces *salawat* todos los días.
26. Decir setenta veces *astagfirullah rabbi ua atubu ilaihi*, luego de cada oración.
27. Comer veintiuna pasas de uvas negras durante cuarenta días en ayunas, diciendo *bismillah* cada vez que se come una.
28. Cuando el niño se mueve en su vientre, colocar la mano sobre el mismo y decir *salawat* y sura *Al-Ijlas*.

¹¹ N de T. El *tasbih de Fatimah Zahra* se realiza del siguiente modo: recitar treinta y cuatro veces *Allahu Akbar*, treinta y tres veces *alhamdulillah* y treinta y tres veces *subhanallah*.

29. Recordar a Dios, tratar de satisfacer las necesidades de la gente. Mirar el rostro de la gente creyente y bella. No tener relación con gente que tenga problemas éticos. Visitar los lugares sagrados. Alejarse de los pecados, especialmente de la mentira y de la maledicencia. Realizar las oraciones luego del adán. Permanecer siempre con el recuerdo de Dios repitiendo el nombre de Allah y escuchar el *Corán*.
30. Para tener un niño paciente colocar la mano sobre el vientre y recitar la sura Al-'Asr.
31. Elegir el nombre del niño durante el embarazo y elegir un nombre que recuerden a las grandes personas creyentes como *Muhammad, Ali, Fatimah, Musa, Isa*, y llamarlos por su nombre.
32. Recitar el Corán, especialmente la sura *Al-Anbia'*, (sura 21, Los profetas) todo lo que sea posible. Tiene mucho efecto en la benevolencia del niño.
33. Uno de los métodos más efectivos para crear un vínculo entre los padres y el niño antes de que nazca es conversar con él. Este acto deja un recuerdo bueno en éste antes de nacer y después de su nacimiento el niño reconoce las voces que ya son conocidas para él.¹²
34. Durante el embarazo prestar atención a la alimentación y seguir los puntos recomendados para la salud (del modo que fue indicado en puntos anteriores).

Los alimentos y sus efectos sobre el niño desde el punto de vista de los dichos de Profeta y los Imames

1. La pera

- a. Si el padre consume peras antes de la concepción esto tiene efecto en la belleza del niño.
- b. Den peras a las mujeres embarazadas que embellece a sus hijos y los hace benevolentes.
- c. Den peras a las mujeres embarazadas que embellecerá el carácter de sus hijos.
- d. Consumir pera fortalece el corazón, limpia el estómago, purifica el alma, y le otorga valentía y belleza al niño.¹³
- e. La pera pule el corazón y cura los dolores internos, con la anuencia de su Señor.¹⁴
- f. La pera contiene vitamina B1, B2, B6, vitamina C, magnesio y fósforo.

2. Achicoria

- a. Es recomendado su consumo ya sea para el hombre como para la mujer.
- b. Se la recomienda para aumentar la fertilidad tanto del hombre como de la mujer.
- c. Comer achicoria aumenta el líquido espermico y hace benevolente al niño a la vez que ayuda a tener hijos varones.
- d. Embellece al niño y lo hace de sexo masculino.
- e. Consumir mucha achicoria aumenta la riqueza de la persona y ayuda a tener varones.

¹² Revista trimestral "Leche Materna", número 9 (comisión de fomentar la leche materna)

¹³ Al-Kafi, T. 6, P. 357, capítulo: La pera.

¹⁴ Los tesoros espirituales, P. 350.

f. Asimismo la achicoria es uno de los mejores medicamentos para el hígado.

3. Sauiq¹⁵

- a. Si los padres consumen sauq su hijo será fuerte y lo alejará de la necedad y atraso (*balah*).
- b. Alimentar al niño con sauq lo fortalecerá, lo engordará y solidificará sus huesos.

4. Melón

Si la madre consume melón su hijo tendrá buen carácter y bello rostro.¹⁶

5. Incienso

Se recomienda que las embarazadas consuman incienso para tener niños inteligentes, puros, con sabiduría, valentía, belleza y buen carácter.

Leemos en un hadiz: “Ofrezcan a las embarazadas el incienso, ciertamente que esto se convierte en el alimento del niño que lleva en su vientre, fortalece su corazón y aumenta su paciencia...”.¹⁷

6. Granada

Comer granada dulce hace benevolente al niño. Comer granada los días viernes antes del desayuno es recomendable. Comer granada es beneficioso para curar las náuseas, anemia e ictericia, también es recomendada para el dolor de las articulaciones, la presión de sangre y la hemorroide¹⁸.

Quien coma una granada, se iluminará su corazón y se alejarán las tentaciones de Satanás durante cuarenta días.¹⁹

7. Higo

El higo es una de las frutas que se mencionan en el Corán y aún más, el Corán hace Juramento por él.

Comer higo medio seco pues fortalece el instinto sexual y elimina la hemorroide.

Comer higo protege del entumecimiento.²⁰

Se transmite del Imam Reda (la paz sea con él), que el higo elimina el mal aliento, fortalece los huesos y elimina las enfermedades.

(Su consumo no es recomendado para los diabéticos y para las personas con enfermedades estomacales e intestinales, ni para personas con problemas de obesidad.

¹⁵ *Sauq* es una mixtura hecha de garbanzo tostado, azúcar y cardamomo pulverizado)

¹⁶ Folleto de la Facultad de Ciencias médicas y servicios sanitarios y salud de Qom.

¹⁷ Hiliatul Muttaqin, P. 145

¹⁸ Cuestiones científicas, P. 140.

¹⁹ Los tesoros espirituales, P. 351.

²⁰ Ídem, P. 347.

La exageración en su consumo es perjudicial para el corazón y la vista. El apio es la verdura que neutraliza sus efectos).²¹

Asimismo se recomienda comer melón, almendras, agua de mar, la cáscara del arroz (arroz integral), verduras, dátiles, ciruela negra, pera, pescado, lentejas, repollo, lechuga, miel, porotos, uvas, durazno, aceite de oliva, avellana, membrillo, sesos y lácteos.

Propiedades de algunos alimentos mencionados

Avellana: es buena para la anemia y entumecimiento, pero no se debe abusar.

Poroto blanco: es de naturaleza equilibrada y beneficioso para quienes tienen trabajos intelectuales.

Uvas: es la fruta con más calorías, elimina la debilidad, limpia la sangre, purifica los riñones, y elimina la acidez en la sangre y además es energizante.

Durazno: contiene vitaminas B y C. Es muy beneficioso para el hígado y da buen color al rostro.²²

Almendra: alivia los pulmones, fortalece la vejiga y cura la cistitis. Tiene mucho fósforo, potasio, magnesio, calcio, hierro. El aceite de almendra contiene mucha vitamina E.²³

Cáscara de arroz: la cáscara de cereales como la del trigo, cebada, alpiste y arroz es una fuente importante de vitamina B. La vitamina B se encuentra en la cáscara de arroz que, lamentablemente, se la tira y en consecuencia, padecemos de reumatismo y gota, caída de cabello o rápido encanecimiento.

Se recomienda que las embarazadas no abusen de su consumo, y es muy recomendado consumirla con cebolla cruda para así prevenir la carencia de vitaminas.

Ciruela: la ciruela negra y amarilla contiene mucha vitamina A, B, C, potasio, sodio, manganeso (C), azúcar e hidrato de carbono (almidón), hierro calcio, fósforo y magnesio. La ciruela es recomendada para el reuma, la gota, los problemas circulatorios e intoxicaciones. Si se consume en ayunas es beneficiosa para el estreñimiento crónico.²⁴

Lentejas: combate la anemia, aumenta la leche, contiene vitaminas A, B y C y mucha cantidad de fósforo, hierro y calcio (exagerar en su consumo afecta la vista y trae irregularidades en el periodo menstrual). El aceite de sésamo y la hoja de remolacha neutralizan sus efectos negativos.

Repollo: contiene vitaminas A, B y C. El repollo es remedio para todos los dolores. Es beneficioso para el insomnio, la sordera, y para calmar los dolores. Asimismo

²¹ Propiedades de las frutas y verduras.

²² Milagro de los alimentos

²³ Propiedades de las frutas y verduras.

²⁴ Vuestro médico o recomendaciones médicas para todos.

acelera el crecimiento del niño. Mejora las heridas de hemorroide. La cantidad de vitamina C existente en el repollo es más que en la coliflor, en cambio la cantidad de vitamina A en la coliflor es más que en el repollo. Es de lenta digestión, trae gases y no se recomienda para quienes padecen problemas de hígado.²⁵

Lechuga: el extracto de lechuga contiene gran cantidad de hierro y magnesio. La lechuga contiene cobre. El magnesio existente en la lechuga tiene fuerzas vitales y beneficia la piel y los músculos, el cerebro y el sistema nervioso. Aumenta la resistencia del cuerpo frente a las enfermedades infecciosas, en especial para la *herida negra*.

Nabo: es rico en vitamina A, B, C y contiene fósforo, calcio, potasio, yodo y azufre. Fortalece la vista y por tener vitamina A cura la disminución de la vista por la noche. Alivia los pulmones, cura la tos y resfrío, previene y cura la lepra. El nabo contiene también azufre y, con ayuda de la vitamina A, previene la aparición de piedras en la orina e incluso las rompe. Baja la presión de la sangre y fortalece los ovarios y aumenta instinto sexual.

Debido a que contiene muchas propiedades es muy recomendado para mujeres embarazadas y para las que estén amamantando.

Tomar jarabe de nabo en el embarazo acelera el crecimiento del niño, ayuda a salir sus dientes fácilmente, fortalece sus huesos, lo adelanta para caminar y hablar y aumenta su resistencia frente a las enfermedades. Es beneficioso comer dulce de nabo.

Preparación del jarabe de nabo:

Sacar el centro del nabo y llenar el nabo con azúcar. En pocas horas se convierte en un jarabe. Este jugo también es el mejor calmante de tos y se puede dar a los niños.²⁶

Los efectos de las enfermedades e intoxicaciones de la madre

1. Una de las causas de los niños prematuros es la diabetes de la madre.
2. Las intoxicaciones durante el embarazo también provocan nacimientos prematuros e, incluso, la pérdida del feto debido a la intensidad de los vómitos.
3. La Sífilis también es una de las enfermedades hereditarias cuya vía para prevenir su contagio en el feto es la curación de la madre.
4. Las enfermedades pulmonares de la madre causa la carencia de oxígeno y provoca nacimientos prematuros.
5. Las enfermas cardíacas durante el embarazo deben estar bajo control médico y en reposo absoluto, ya que el feto también se enfrenta con la carencia de oxígeno y sólo a través de un descanso pueden impedir la probable pérdida del niño.

²⁵ Propiedades de las frutas y verduras.

²⁶ Ídem

6. Las enfermedades infecciosas como el *sarampión* que, si la madre padeciese esta enfermedad durante los primeros cuatro meses de embarazo, puede provocar: locura, cataratas, sordera, ceguera, defectos en el corazón, e incluso la muerte del niño. Otras enfermedades virósicas como la varicela o rubéola o paperas causan daños corporales o daños al sistema nervioso.²⁷
7. De entre otros problemas podemos mencionar la incompatibilidad de RH que, si la madre correspondiese al grupo sanguíneo RH negativo y el embrión RH positivo, puede traer peligro para el niño y será necesario el cambio de su sangre.
8. Debilidad del cuello del útero puede traer aborto, y su curación consiste en un reposo absoluto y coser el cuello del útero.

Fuente: Basado en fuentes islámicas y recopilaciones de dichos, especialmente en el libro en persa "Reihané beheshti", escrito por mujeres estudiantes de la universidad teológica Az-Zahra, bajo la supervisión de Sima Mijbor
Compilación y traducción: Zohre Rabbani
Colaboración: Masuma Assad y Fátima Paz
Publicado por: Editorial Elhame Shargh

Todos derechos reservados.
Se permite copiar citando la referencia.
www.islamorient.com
Fundación Cultural Oriente

²⁷ Serie educativa de higiene y salud reproductiva, Comisión de planificación familiar de la República Islámica de Irán.