

روزهای هفته														ماه بارداری
														تاریخ -->
														2 عدد خرما + سوره قدر (ناشتا)
														سیب شیرین (صبحانه)
														نماز اول وقت
														در وقت اذان و اقامه دست روی شکم
														پنجشنبه ها - یس و صافات
														جمعه ها - یس و صافات
														جمعه ها - قبل از صبحانه انار
														جمعه ها - قبل از طلوع اندکی تربت سید الشهداء
														70 بار استغفار هر روز
														140 صلوات هر روز
														دست روی شکم + سوره ولعصر (صبوری بچه)
														مداومت بر سوره انبیا (برای صالح شدن فرزند)
														بعد از نماز صبح - 50 بار توحید

																				بعد از نماز صبح 50 بار قدر
																				40 روز زیارت عاشورا
																				40 روز دعای عهد
																				40 دعای کمیل
																				40 دعای توسل
																				40 نماز شب
																				40 زیارت آل یاسین
																				40 دعای ندبه
																				40 روز زیارت جامعه کبیره
																				40 عصر جمعه دعای سمات
																				40 شب حدید. حشر. تغابن. جمعه. صف
																				40 روز جمعه. غسل جمعه
																				ختم قرآن برای سلامتی امام زمان عج
																				40 روز زیارت امام زمان عج و حدیث کسا
																				صبحانه، ناهار، شام و میان وعده خود را کامل بخورید. برای این که از کامل بودن آن اطمینان حاصل کنید، از چیزهایی که به مدت یک هفته می‌خورید، لیستی تهیه کنید و آن را با آنچه که در این دوره به شما پیشنهاد می‌شود، مقایسه کنید. مکمل‌ها را به رژیم غذایی خود راه دهید. از مولتی‌ویتامین‌های بارداری که شامل فولیک اسید و دیگر مواد معدنی ضروری و ویتامین‌های مورد نیاز بارداری است، مصرف کنید. فولیات به طور طبیعی در عدس، لوبیا خشک و نخود فرنگی یافت می‌شود. فولیک اسید را نیز می‌توانید از نان سبوس دار غنی شده به دست آورید. با پزشک خود درباره مصرف ویتامین‌های بارداری (اگر از قبل مصرف نمی‌کردید) مشورت کنید. به اندازه 2 نفر غذا نخورید. از خوردن ماهی غافل نشوید. الکل مصرف نکنید. به میزان کافی آهن بخورید. باکتری‌ها را از بدن خود دور کنید. مصرف کافئین خود را محدود کنید. چای و نوشابه‌ها ممنوع. دور خوراکی‌هایی را که ارزش غذایی ندارد، خط بکشید. مصرف کلسیم خود را افزایش دهید. روی مصرف فیبر تمرکز کنید.