

روزهای هفته																	ماه سوم بارداری
																	تاریخ -->
																	1 سیب + آیه الکرسی+کندر(ناشتا) گوشت و شیر و گندم (هر هفته)
																	صبحانه- عسل
																	نماز اول وقت
																	دروقت اذان و اقامه دست روی شکم +صلوات کبیر
																	پنجشنبه ها - آل عمران
																	جمعه ها - آل عمران
																	70 بار استغفار هرروز
																	140 صلوات هرروز
																	دست روی شکم +سوره ولعصر (صبوری بچه )
																	مداومت بر سوره انبیا (برای صالح شدن فرزند)
																	بعداز نماز صبح - 50بار توحید
																	بعداز نماز صبح 50.بار قدر
																	40روز زیارت عاشورا

