

روزهای هفته														ماه هفتم بارداری
														تاریخ -->
														1 به +یس (ناشتا)
														بعداز نماز صبح انعام
														+بادام (40روز)
														خریزه بعداز غذا
														در نماز سوره قدر و توحید
														سوره نور هر روز
														نماز شب در این ماه
														حدید-حشر-صف-
														جمعه-تغابن هر روز
														دوشنبه ها -سوره نحل
														بعداز نماز دست روی تربت به شکم بمالد
														نماز اول وقت
														دروقت اذان و اقامه دست روی شکم
														پنجشنبه ها -یس-فرقان
														جمعه -هایس-فرقان
														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

اگر می‌خواهید از عارضه یبوست پیشگیری کنید از میوه‌ها و سبزیجات به ویژه آلو و انجیر غافل نشوید. سعی کنید حداقل 8 لیوان آب در روز بنوشید و نان و غلاتتان را هم از نوع سبوس‌دار انتخاب کنید. قبلاً سفارش اکید بر مصرف زیاد آبیان بود چون مصرف آنها می‌تواند کمبود ید و اسیدهای چرب امگا3 را برطرف کند و برای بدن بسیار مفید بوده و سبب افزایش IQ بچه می‌شود بهتر است امگا3 مورد نیاز از منابع گیاهی که آلودگی کمتری دارند مانند گردو یا کنجد یا برخی دیگر از دانه‌های روغنی مانند تخم کتان خام، بادام، پسته، فندق و جوانه گندم تأمین شود.