

روزهای هفته														ماه پنجم بارداری
														تاریخ -->
														1 تخم مرغ + حمد (ناشتا)
														خرما هر روز صبح
														در تمام نمازها در یک رکعت سوره نصر
														بعد از نماز دست روی تربت به شکم بمالد
														نماز اول وقت
														در وقت اذان و اقامه دست روی شکم
														پنجشنبه ها - الفتح
														جمعه ها - الفتح
														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

																																		40روز زیارت عاشورا
																																		40روز دعای عهد
																																		40 دعای کمیل
																																		40 دعای توسل
																																		40 نماز شب
																																		40زیارت آل یاسین
																																		40 دعای ندبه
																																		40روز زیارت جامعه کبیره
																																		40 عصر جمعه دعای سمات
																																		40شب حدید.حشر.تغابن.جمعه صف
																																		40 روز جمعه .غسل جمعه
																																		ختم قرآن برای سلامتی امام زمان عج
																																		40روز زیارت امام زمان عج و حدیث کسا
																																		<p>مصرف گوشت گاو در دوران بارداری باید همراه با مصرف مایعات فراوان باشد:هیدراته (پیر آب) نمودن بدن برای تمام افراد در هر سنی و در کل زمان ها لازم و ضروری است. شما هم به عنوان یک مادر باردار به یاد داشته باشید که در حال حاضر باید برای مراقبت از دو نفر در تلاش باشید. بنابراین، فراموش نکنید که نوشیدن مقدار زیادی آب در دوران بارداری برای جلوگیری از یبوست بسیار مهم خواهد بود. علاوه بر نوشیدن آب، مصرف حداقل 2 لیوان شیر هم در هر روز نیاز مادر و جنین را به کلسیم و ریزمغذی های دیگر برآورده خواهد کرد که برای رشد و سلامت استخوان های فرزند شما حیاتی می باشد. غلات کامل مانند گندم، برنج، ذرت و جو سبوس دار، غنی از ویتامین E، ویتامین B کمپلکس، آهن و منیزیم هستند. طبق تحقیقات دانشمندان، مصرف غلات توسط مادران باردار نیاز کودک در حال رشد آن ها را به انرژی و مواد مغذی، به خوبی برطرف خواهد نمود. داشتن رژیم غذایی که شامل اسفناج، شنبلیله و کلم بروکلی است می تواند نیاز بدن فرد را به آهن برآورده کند.</p>