

بسم الله النور

ماه اول

جلسه اول

توصیه به داشتن تغذیه مناسب و حلال به انضمام خواندن دعای مکارم الأخلاق (دعای صحیفه که در انتهای مفاتیح الجنان هم وارد شده است) و سعی در کاربردی کردن آن در زندگی

جلسه دوم

مراجعات منظم به پزشک داشته باشید.

از ورزش صبحگاهی (پیاده روی) و برخورداری از اکسیژن کافی غافل نشوید.

برای رفع حال تهوع توصیه به خوردن نان خشک در ابتدای صبح بصورت ناشتا و استفاده از تکه های یخ و ماست چکیده در مواقع دیگر (بدون برخاستن از بستر)

حذف روغن های جامد و جایگزین روغن امگا ۳ و روغن زیتون و پرهیز از غذاهای چرب و پر ادویه و سنگین

جلسه سوم

تأکید بر داشتن آرامش روحی و معنوی

خواندن دعاها و زیارت های هر روز

خواندن سوره انبیاء در هر روز و تمرین تزکیه عملی (برداشتن سررسید و یادداشت نقاط ضعف و قوت اخلاقی) و تمرین

ابتدایی بر روی آن در ۴۰ روز اول. (مشارطه: ابتدای صبح. مراقبه: در طول روز. محاسبه: انتهای شب)

جلسه چهارم

نوع خوابیدن

به پهلو چپ خوابیدن و دمر نخوابیدن و برای این که از پهلوئی به پهلوئی دیگر بخوابید باید از جا برخاسته و جهت خواب را

تغییر داده و از غلت خوردن پرهیزید

عدم نگاه در آئینه

عدم جماع (هم بستری) بدون وضو

عدم پوشیدن کفش پاشنه بلند که سبب لغزیدن و فشار به ستون فقرات می شود و استفاده از کفش یک شماره بزرگتر به خاطر

ورم در دوران بارداری

ماه دوم

جلسه اول

خوردن غذاهای آهن دار زیر نظر پزشک
عدم خوردن چای بلافاصله بعد از غذا و همراه بودن لبنیات با غذا که سبب عدم جذب خون به بدن می شود
تعدد وعده های غذایی کم حجم
عدم پوشیدن لباس های تنگ و توصیه به پوشیدن پیراهن گشاد و سفید رنگ و متناسب با فصل
شستن لباس های زیر زود به زود با مواد شوینده مناسب (به دلیل ترشحات مهبل) و اطو کردن آن به جهت از بین رفتن باکتری ها و میکروب ها

جلسه دوم

نخوردن کنجد، حبوبات و زعفران که موجب سقط جنین می شود
دقت بر نظافت عمومی بدن
عدم نشستن بر زمین (کف حمام) و عدم پوشیدن دمپایی ابری در حمام به علت لغزیدن
استفاده از آب ولرم در حمام سبب تحریک رحم و سقط جنین می شود.
عدم استفاده از سینه بندهای تنگ که سبب جلوگیری از رشد غدد شیری می شود. بهتر است از سوتین های یکسره و ارتجاعی استفاده شود.

جلسه سوم

عدم رفتن به مسافرت های طولانی و در صورت لزوم حتماً با پزشک مربوطه مشورت شود به ویژه کسانی که سابقه سقط در ماه های اول و آخر دارند از رفتن به مسافرت اجتناب کنند .
برای جلوگیری از واریس به دلیل زیاد شدن وزن از جوراب های کش دار و تنگ اجتناب کنند و بالش در زیر پای خود قرار داده و از نگه داشتن پا در یک حالت به طور مداوم خودداری کنند.

جلسه چهارم

خوردن به موقع و اندازه لبنیات
مسواک زدن که بخصوص در دوران بارداری دندان ها بیشتر مستعد کرم خوردگی است.
تزریق واکسن کزاز و هماهنگی با پزشک برای تزریق هر نوع واکسن دیگر
خوردن شیر و مواد کلسیمی برای جلوگیری از ریزش مو و سست شدن استخوان ها و دندان ها ، همچنین جبران و کمبود مواد آهنی بدن که سبب گرفتگی قلب و ضعف دست و پا می شود.

ماه سوم

جلسه اول

برای رفع یبوست در دوران بارداری از خوردن داروهای مسهل پرهیز کنند و از میوه هایی مثل هلو، انجیر، زردآلو، روغن زیتون و شیرخشت می توان استفاده کرد.

جلسه دوم

محدود کردن روابط زناشویی بخصوص در ماه های آخر
عدم استفاده مادران باردار از دخانیات و یا در معرض کسی که از دخانیات استفاده می کند قرار نگیرند
عدم استفاده از الکل و داروها که ممکن است سبب جهش کروموزومی و ایجاد ناهنجاری در جنین می شود.

جلسه سوم

تکرر ادرار در ماه های اول بارداری به دلیل تغییرات هورمونی است . شخص باید زود به زود مثانه را تخلیه کند تا مانع از عفونت ادراری شود.
برای رفع زیر دل دردها، تغییر وضعیت بدن سبب تخفیف یا بهبود آن می شود که به خاطر کشیده شدن طناب های نگهدارنده رحم است.

جلسه چهارم

عدم بلند کردن وسایل سنگین که سبب سقط جنین می شود
برای جلوگیری از چین و چروک های شکم که در اثر بزرگ شدن شکم ایجاد می شود از پمادهای روغن بادام و روغن زیتون برای ماساژ شکم استفاده شود.
برای جلوگیری از کمردرد که در اثر بزرگ شدن شکم بوجود می آید از کفش پاشنه کوتاه و همچنین از ماساژ ملایم و تختخواب محکم و بدون فنر استفاده شود.
استفاده از بالش در هنگام نشستن
به هنگام خم شدن و برداشتن چیزی کمر را خم نکرده و از خمش پا استفاده کنند.
مادر به پشت نخوابد زیرا در این حالت به جفت و رحم فشار وارد می شود. بهتر است به پهلو چپ بخوابد.

ماه چهارم

جلسه اول

زمان و نحوه استفاده از شکم بند لالای فرشته

سه زمان بهترین زمان استفاده از شکم بند است. اول صبح ها بین الطلوعین (از اذان صبح تا طلوع آفتاب) نیم ساعت را انتخاب و استفاده کنید. دوم بعد از خواب قیلوله نیم ساعت، خواب قیلوله می تواند یک ساعت قبل از اذان ظهر باشد و می تواند یک یا دو ساعت بعد از اذان ظهر باشد و اگر در حد ۱۵ دقیقه چرت زدن هم باشد کفایت می کند. سوم یک ساعت به خواب شبانه نیم ساعت. مثال: اگر زمان استراحت شما ساعت ۲۳ می باشد از ساعت ۲۲ تا ۲۲:۳۰ دقیقه استفاده می کنید. این سه زمان ساعات خیلی مهمی است که در روایات نیز تأکید بسیاری بر آن ها شده است. سعی کنید آن ها تا حد امکان از دست ندهید چرا که در تقویت حافظه و جذب امواج مثبت تأثیر بسزایی دارد.

شما قسمت کلمه به کلمه جزء ۳۰ را که در نرم افزار لالای فرشته موجود است در mp3palayer ریخته و طبق صفحات قرآن خودتان هر هفته ۴ صفحه پیش می روید تا جزء ۳۰ تمام و به جزء ۱ برسید. جزء ۱ را نیز مثل جزء ۳۰ به پایان می رسانید. در این قسمت هر سوره آیه به آیه شده و هر آیه کلمه به کلمه با ترجمه خوانده شده است. این دو جزء به عنوان نمونه برای شما قرار داده شده است. جزء ۲ به بعد را شما به همان صورت نرم افزار با صدای خودتان ضبط کرده و پخش می کنید و آموزش می بینید. اگر مادری به لحاظ صحیح خوانی و روانخوانی قرآن مشکلی ندارد می تواند آیات را با صدای خودش ضبط کرده و برای جنین پخش کند چرا که تأثیر صدا و آوای مادر چندین برابر بیشتر از صدای یک غریبه است. پس مادران گرامی این فرصت طلایی را از دست ندهید.

متد زبان آموزی قرآن کریم

به عنوان مثال: شما اگر از روز شنبه و از جزء ۳۰ برنامه را شروع کنید می شود روز اول یعنی صفحه اول جزء ۳۰ سوره نبأ، فقط کلمات را یاد می گیرید و نیازی به حفظ آیه و سوره ندارید. روز یکشنبه صفحه دوم جزء ۳۰ را به همین شکل می خوانید. روز دوشنبه صفحه یک و دو را مرور می کنید. روز سه شنبه صفحه سوم و روز چهارشنبه صفحه چهارم جزء ۳۰ را می خوانید. روز پنجشنبه صفحه سوم و چهارم را مرور کرده و روز جمعه این چهار صفحه ای که در طول هفته خوانده اید مرور می نمایید و به همین شیوه هر هفته چهار صفحه پیش می روید.

شما حدود ۵ جزء که به همین شکل عمل کنید می توانید معنی کل قرآن را بدون این که حفظ باشید بفهمید و در اصل به فهم قرآن می رسید.

دقت شود هر کاری را با نشاط و تمرکز انجام دهید تا کار با کیفیت باشد و نتیجه مطلوبی حاصل شود. تا حد ممکن در طول شبانه روز نیز با وضو باشید.

جلسه دوم

همواره به این موضوع توجه داشته باشید که شما به عنوان یک مادر در حکم یک معلم و جنین در حکم شاگرد شماست و شما با آموزشی که می بینید در واقع کودک خود را در معرض آموزش قرار می دهید. بنابراین برای این که شما بتوانید با جنین ارتباطی خوب و معنوی برقرار سازید این تعلیم و تعلم را برای رضای خدا انجام دهید که عبادتی ارزشمند است. تکرار کلمات نوعی تلقین به جنین است پس با نشاط و تمرکز عمل کنید.

تهیه فلش کارت

شما می توانید برای یادگیری بهتر کلمات فلش کارت های کوچکی تهیه کرده ، در یک طرف آن کلمات عربی و در طرف دیگر آن ترجمه کلمات نوشته شده باشد و حالت پرسش و پاسخ ، بازی و هر روش دیگری که بهتر می دانید با همسران و... انجام دهید . با این کار هم کلمات را مرور نموده اید و هم آن ها را بهتر در حافظه سپرده اید.

پیام قرآنی

گاهی انسان آیات الهی را چندین بار خوانده ولی یک بار که روی آن ها دقیق می شود نکات جدید و جالبی یاد می گیرد. شما ممکن است از یک آیه یا یک سوره نکته ای جدید بیاموزید که همان پیام قرآنی شماست . سعی کنید آن را در طول هفته و البته برای همیشه در زندگی کاربردی نمایید و اثرات پر برکت آن را ببینید.

کتاب هفت کلید و هفت باب را که در نرم افزار لالای فرشته قرار داده شده مطالعه نمایید.

توصیه ها

مصرف قرص آهن برای خونسازی زیر نظر پزشک به همراه ویتامین C زیرا به جذب آهن کمک می کند مانند: لیمو، پرتقال، انگور، گریپ فروت، نارنگی، لیموشیرین، نخود سبز، اسفناج و گوجه فرنگی. در مصرف گوجه فرنگی نباید زیاده روی کرد زیرا باعث ناقص الخلقه شدن جنین می شود. خوردن ۱۰ عدد خرما (که البته این تعداد در طول روز می تواند تقسیم شود) به همراه یک لیوان شیر یا شیر و عسل توصیه می شود. البته در صورتی که از دیابت دوران بارداری رنج می برید حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

جلسه سوم

غیر از سه زمان ذکر شده شما در حال کار منزل، قدم زدن و... نیز می توانید از شکم بند لالای فرشته استفاده نمایید ولی پس از هر یک ساعت استفاده ، نیم ساعت به جنین استراحت دهید.

توصیه ها

رعایت ۶ وعده غذایی و استفاده از میان وعده های کم حجم، پر انرژی و مقوی چربی، روغن، شکر، مواد دارای رنگ مصنوعی مثل کیک، بستنی های رنگی، نوشابه های گازدار، آب نبات، ژله رنگی با احتیاط مصرف شود. از مصرف فست فود، ترشی، نمک زیاد، کنسرو، سوسیس، کالباس، سالاد و سبزی رستوران ها خودداری شود.

مصرف زیاد مواد قندی موجب افزایش اضطراب و دیابت دوران بارداری می گردد.

خوردن روزانه ۲۱ عدد مویز صبح ناشتا توصیه می شود.

جلسه چهارم

یک ساعت مطالعه علمی با توجه به علاقه والدین در زمینه ای خاص و دیدن مستندهای مربوط به آن به همراه نکته برداری و تعریف آن برای اعضاء خانواده . سعی شود مادر نکات و خلاصه نویسی ها را با صدای خود در دستگاه mp3palayer ضبط کند و بگذارد برای جنین پخش شود.

توصیه ها:

از ماه چهارم به بعد سینه دارای ترشحاتی می باشد که روی پیراهن مشخص می باشد. باید در رفع این لکه ها چون عامل بیماری هستند کوشید. شستن نوک سینه با الکل و صابون کار درستی نیست چون باعث پاک شدن چربی طبیعی آن ها و در نتیجه ایجاد ترک در آن ناحیه می شود. یک یا دو بار شستشو با آب در طول روز لازم است.

مصرف کندور باعث تقویت حافظه، شجاع شدن پسر و خوشخو و نیکو شدن دختر می شود - مصرف هفته ای دوبار ماهی قزل آلا زیاد سرخ نشده - در ضمن از ماهی دودی یا نمک سود هم حتی سه ماهه قبل از بارداری خودداری شود.

ماه پنجم

جلسه اول

یکساعت تلاوت قرآن با ترجمه و تدبیر در آیات به همراه نکته برداری و تعریف مطالعات و خلاصه نویسی برای اعضاء خانواده مثل احادیث بزرگان و آیات قرآن که بصورت خلاصه می باشد. سعی شود مادر نکات و خلاصه نویسی ها را با صدای خود در دستگاه mp3palayer ضبط کند و بگذارد برای جنین پخش شود.

توصیه ها

مواد لبنی توصیه شده در روز: یک لیوان شیر یا ۳/۴ لیوان ماست یا یک لیوان دوغ غلیظ، ۵۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) که برای شاد شدن و کاهش استرس مفید است و به علت داشتن کلسیم و پروتئین در تشکیل استخوان و دندان مفید است ولی نباید افراط کرد.

جلسه دوم

نیم ساعت دعا و مناجات ، تأکید بر نماز اول وقت، تعقیبات و نمازهای مستحبی و قضا - استفاده از مستندها و سخنرانی های مذهبی و نکته برداری و خلاصه نویسی - سعی شود مادر نکات و خلاصه نویسی ها را با صدای خود در دستگاه mp3palayer ضبط کند و بگذارد برای جنین پخش شود.

توصیه ها

چربی های ضروری که حاوی امگا ۳ و امگا ۶ هستند و استفاده از روغن دانه های گیاهی مثل: زرت، کنجد، گردو، آفتابگردان، روغن ماهی، خود دانه سویا، سبزی های سبز در هنگام بارداری به این توصیه ها عمل کنید: ۱- تیروئیدتان را آزمایش کنید زیرا کم کاری تیروئید سبب کاهش معناداری در هوش کودک می شود. ۲- کولین مصرف کنید که در گوشت، حبوبات و تخم مرغ وجود دارد. ۳- از نوشیدن قهوه و دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

جلسه سوم

منظوم سازی با کمک الگوهای قرارداده شده در نرم افزار با توجه به احادیث و آیات قرآن و ذکر موضوعات آموزشی در قالب معنویت

توصیه ها: شروع و پایان غذا با نام و شکر خداوند - قبل از غذا چند نفس عمیق شکمی بکشید تا خونرسانی در دستگاه گوارش و عمل هضم و جذب بهتر صورت گیرد. پرهیز از خوردن محرک ها پیش از خواب مثل: گوشت، شکلات، قهوه، چای، نوشابه که معده را تحریک می کند موجب بدخوابی می شود.

شبه قصص با الگوبرداری از نرم افزار با توجه به احادیث و آیات قرآن و ذکر موضوعات آموزشی در قالب معنویت
توصیه ها

غذاهای کم حجم و انرژی زا مثل: شیر، خرما، میگو، ماهی، نان سبوس دار، سویا، ذرت و عسل که مصرف آن ها قبل از
خواب در بهتر خوابیدن به ما کمک می کند - مصرف غذاهای مضر باعث خواب بد دیدن می شود.

ورزش های توصیه شده در بارداری

پیاده روی در هوای آزاد و در صورت آمادگی دو آرام - ورزش های آبی: شنا بجز کرال و پروانه که ممنوع است. غوطه وری
در آب برای مادر بسیار مهم است و در تسکین دردها بسیار مؤثر است و موجب از بین رفتن ورم مادر در بارداری می شود به
علاوه احساس سبکی ناشی از شناوری در آب باعث ایجاد نشاط شده و خستگی و استرس های ناشی از فعالیت های روزانه را
از بین می برد. ورزش دوران بارداری باعث بزرگتر شدن و فعال شدن مغز نوزاد و ارتقاء قوت حافظه می شود.

جلسه اول

برای خوب درس خواندن و خوب درس دادن باید خوب خوابید (حداقل ۸ ساعت). قبل از خواب به مستحبات، اذکار و وضو توجه کنید اگر شد با مطالعه یا افکار مثبت به خواب روید. خواندن و شنیدن آیات قرآن به خواب آسوده و دفع شر شیطان کمک می کند.

توصیه ها:

حین غذا خوردن در بدن کشش ایجاد کنید تا فاصله رحم و معده افزایش یابد تا ترش نکنید. در محیطی آرام با گفتگویی آرام غذا میل کنید.

جلسه دوم

حرف های زشت نزنید و در جاهایی که دیگران حرف های زشت می زنند حاضر نشوید. با صدای بلند فریاد نزنید چون جنین از صداهای ناگهانی مثل به هم خوردن درب به شدت می ترسد.

توصیه ها

غذا را خوب بجوید و بعد از غذا فوراً نخوابید و چند دقیقه در سکوت بنشینید.

جلسه سوم

به هیچ وجه از موسیقی استفاده نشود به ویژه موسیقی های تند و مهیج، زیرا باعث از بین رفتن سلول های مغزی، عقب ماندگی ذهنی، بدخوابی یا بی خوابی، اعتیاد به موسیقی، آشفتگی خاطر و... می شود.

توصیه ها

هر روز به اندازه نیاز بدنتان چند لیوان آب هم دمای اتاق بنوشید. آب را قبل یا بعد از غذا ننوشید.

جلسه چهارم

جنین از چهار ماهگی کامل می شود، شخصیت پیدا می کند و دارای فهم و درک متناسب با خودش است. جنین از ۱۸ هفتگی می شنود و از ۲۸ هفتگی نسبت به صدا واکنش نشان می دهد حتی عکس العمل عضلانی.

سنجش

عکس العمل جنین را نسبت به شنیدن آوای ملکوتی قرآن کریم بسنجید.

توصیه ها

فلفل سبز و کلم بروکلی سرشار از ویتامین A هستند که برای رشد و سلامتی سلول های بدن مادر و جنین لازم و ضروری است. زردآلو و برگه زردآلو منبع بسیار خوبی برای تأمین آهن مورد نیاز بدن است.

جلسه اول

مادرانی که هنگام بارداری در معرض حوادث ناگوار قرار می گیرند فرزندی نا آرام، تندخو و بدرفتار دارند. بنابراین تمام احساسات، افکار، حرکات، رفتار، اخلاقیات، اعتقادات مذهبی حتی آنچه را که مادر می شنود، می بیند و حس می کند مستقیماً روی جنین تأثیر می گذارد.

توصیه ها

از خوردن ماست ترش در سه ماهه آخر بارداری خودداری شود.

جلسه دوم

عوامل استرس زا

مصرف زیاد مواد کافئین دار مثل: چای، قهوه، نسکافه، نداشتن خواب کافی و تغذیه نامناسب می باشد.
نتیجه استرس: اضطراب، ترس، مشکلات روانی و حتی بیش فعالی در نوزاد می شود.

برای کاهش استرس:

ورزش، تمرکز، تنفس عمیق توصیه می شود.

جلسه سوم

توصیه ها: روزانه یک کف دست نان سنگک یا تافتون و یا چهار کف دست نان لواش، نصف لیوان برنج پخته و ماکارونی، گندم و جو پخته یا سه عدد بیسکویت معمولی مصرف نمایید که نقش مهمی در کاهش استرس دارد و منبع بسیار مهم ویتامین های گروه B می باشد که کمبود آن باعث اختلال در رشد مغزی و نخاع کودک می شود.

جلسه چهارم

برای مهیا کردن سینه جهت شیر دادن و جلوگیری از ترک خوردن:

نوک سینه به سمت بیرون آورده و با نوک انگشت و شصت آن را به آرامی ماساژ دهید (به صورت دایره ای حول آن) این مسئله باعث می شود که نوک سینه نرمش بیشتری پیدا کرده و در زمان مکیدن بچه ترک نخورد. همچنین از هفته ۳۰ بارداری به بعد دست ها را در قسمت خارجی سینه بگذارید و آن ها را به سمت نوک سینه با ملایمت ماساژ دهید. این کار را می توانید در طی حمام کردن انجام دهید.

اذکار اذان، اقامه و نماز را با ترجمه با صدای خودتان در mp3palayer ضبط کرده و بگذارید برای جنین پخش شود و خودتان هم بر گفتن آن ها تأکید بسیاری داشته باشید چرا که این اذکار در این دوران جبران مافات می کند.

جلسه اول

تحقیقات نشان می دهد که اگر پدر در دوره بارداری مادر، با کودکش صحبت کند کودک ساعاتی بعد از تولد نسبت به صدای پدر عکس العمل نشان می دهد. پس برای خطاب کردن کودک به دنیا نیامده یک اسم محبت آمیز انتخاب کنید و در روز چند بار او را به این اسم صدا بزنید تا در ذهنش ثبت شود. قصه گفتن یا لالایی را قبل از به دنیا آمدن کودک شروع کنید. کودک به شنیدن صداهای مردانه بخصوص صدای پدرش علاقمند است. صدای آرامش بخش مادر و پدر توسط کودک بعد از تولد تشخیص داده می شود.

توصیه ها

جهت جلوگیری از یرقان(زردی) نوزاد، مادر در هر روز یک استکان عرق کاسنی میل نماید و در ماه آخر از خوردن گرمی ها خودداری نماید.

جلسه دوم

تنگی نفس در ماه های اول به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد می شود و در ماه های آخر به دلیل بزرگی شکم و فشار وارده بر دستگاه تنفس تشدید می شود. اگر این علائم به صورت شدید وجود داشت حتماً باید به پزشک مراجعه شود: فعالیت و بالا رفتن از پله ها که با تپش قلب و درد ناحیه سینه و گردن همراه است و یا حتی در حالت استراحت ادامه می یابد.

اگر تنگی نفس دارید

شب ها نیمه نشسته بخوابید، قرار دادن بالش های بارداری یا بالش های بزرگ زیر شکم و بین پاها و یک بالش سفت پشت بدن عامل مؤثری در کاهش درد و داشتن خوابی بهتر و آرام تر است.

جلسه سوم

بهترین حالت خوابیدن: خوابیدن به سمت پهلو با خم کردن زانوهاست. در این وضعیت خونرسانی به قلب بهتر انجام می شود و برای تسکین کمردرد وضعیت مناسبی است.

توصیه ها

قبل از خواب هنگام عصر و شب مایعات زیادی میل نکنید. چای و قهوه و نوشیدنی های سیاه رنگ به دلیل تأثیر بر کلیه ها و تحریک اعصاب، دفع ادرار را زیاد می کند ولی گاهی نوشیدن دم کرده بابونه یا شیر گرم به داشتن خوابی آرام کمک می کند. میوه ها را با توجه به فصل آن استفاده کنید زیرا ارزش غذایی بالاتری دارند. مصرف ۳ یا ۴ عدد میوه و ۵ یا ۶ سهم از انواع سبزی در روز توصیه می شود. یک میوه متوسط مثل سیب، پرتقال، موز، ۴ عدد زردآلو، نصف لیوان سبزی پخته یا میوه خرد شده، نصف لیوان آب میوه، یک لیوان سالاد فصل یا سبزی خوردن.

جلسه چهارم

سوزش سر دل: در محل معده و در سه ماهه سوم شایع است. علت آن اختلال در تخلیه معده به علت بزرگ شدن جنین است.

توصیه ها

مصرف غذا در حجم کم و دفعات زیاد و خودداری از خم شدن به جلو و صاف خوابیدن بعد از صرف غذا، پرهیز از سیگار و قهوه، پرهیز از مصرف غذاهای محرک گازدار و چرب، بالا بردن سر تخت یا به حالت نشسته باقی ماندن بعد از صرف غذا

جلسه اول

تفکر مثبت داشته باشید. انسان با تفکر مثبت و با داشته هایش زندگی می کند و برای آرزوها و اهدافش برنامه ریزی می کند. بزرگترین داشته شما، جنین شماست. در مراسم معنوی شرکت کنید و گاهی روزه سکوت بگیرید. از صحنه های غم انگیز، ترسناک و پرتنش پرهیز کنید. در فضاهای مثبت قرار بگیرید. به طبیعت بروید، صاهای گوش نواز بشنوید و رایحه درمانی کنید.

جلسه دوم

تعیین حرکت جنین در چهار هفته آخر بارداری اهمیت دارد. در صورتی که مادر احساس کند حرکات جنین کم شده، لازم است بعد از خوردن یک شربت قند به مدت دو ساعت به پهلو راست دراز بکشد و حرکات جنین را شمارش کند. در صورتی که تعداد حرکات کمتر از ۱۲ حرکت در دقیقه بود برای اطمینان از سلامت ورزش به مراکز ارائه دهنده مراقبت های بارداری مراجعه کند

جلسه سوم

مراقبت از مثانه در حین مراحل زایمان: زانو باید هر یک و نیم الی دو ساعت مثانه خود را تخلیه کند. مثانه پر می تواند مانع پایین آمدن سر نوزاد شده، همچنین مانع عملکرد مؤثر رحم گردد. مرحله اول زایمان ممکن است ۶ تا ۱۲ ساعت طول بکشد. مادر می تواند در ساعات اولیه شروع دردهای زایمانی از غذاهای پر انرژی مانند: آب میوه، چای، بیسکویت ساده و بستنی که به راحتی هضم می شوند استفاده کند. غوطه وری در آب ولرم به تسکین درد مادر در مرحله اول زایمان کمک مؤثر می کند. دوش گرفتن در زمان اولیه زایمان می تواند برای مادر آرامش بخش باشد.

جلسه چهارم

توصیه های بعد از زایمان

تعویض لباس ها و چرب کردن لب ها به رفع احساس خشکی دهان کمک می کند. مادر حتماً مثانه خود را خالی کند زیرا مثانه پر می تواند مانع انقباض رحم شود. استفاده از نوشیدنی گرم و شیرین در این زمان برای مادر لذت بخش است. بهتر است از ملحفه های سبک و گرم برای پوشاندن مادر استفاده کرد. یکساعت اول بعد از زایمان بهتر است از تغذیه استفاده نشود چون ممکن است منجر به بروز حالت تهوع می شود مخصوصاً در خانم هایی که مسکن گرفته اند. در صورتی که مادر گرسنه است نباید غذای سبک را از او دریغ کرد.

توصیه های بهداشتی

تعویض مکرر نوار بهداشتی، شستشوی روزانه ناحیه تناسلی از جلو به عقب، نشستن در لگن آب گرم، استفاده از حرارت سشوآر برای کمک به ترمیم سریع تر محل بخیه ها تا ترمیم کامل بخیه.

علامت:

مهم ترین علتهایی که پزشک را وادار به سزارین مادر می کند عبارتند از :

۱- عدم تناسب سر جنین با لگن مادر

۲- عدم پیشرفت زایمانی

۳- وضعیت نابجای جنین

۴- حاملگی چند قلوئی

۵- پرولاپس بند ناف

۶- زجر جنین به علت عدم پیشرفت زایمانی

۷- دیابت یا فشار خون بالای مادر

۸- جفت سر راهی

بنابراین سزارین فقط و فقط زمانی که مادر یا جنین مشکل جدی دارند انجام می شود بنابراین برای یک مادر سالم با جنین سالم بهترین و سالمترین روش زایمانی طبیعی می باشد.

مراقبتهای قبل از عمل :

۱. ناشتا بودن شب قبل از عمل و تخلیه روده توسط شیاف.

۲. پاکسازی محل عمل.

۳. خالی بودن مثانه و گذاشتن سوند توسط پرستار.

مراقبتهای بعد از عمل :

۱. در تخت پاهای خود را حرکت دهید و ورزش های تنفسی و حرکتی انجام دهید (برای جلوگیری از ترومبوز وریدی و آمبولی ریه).

۲. توسط همراه و پرستار بخش به آرامی از تخت خارج شوید ، محل عمل خود را توسط دست نگهدارید (برای جلوگیری از تشدید درد).

۳. راه رفتن برای کاهش درد ناشی از تجمع گاز و کاهش شانس عوارض تنفسی و حرکتی بسیار مؤثر می باشد.

۴. هنگام حرکت ، سرفه کردن ، خندیدن و تنفس عمیق برش شکمی را با دست محافظت کنید.

۵. پس از خارج کردن سوند توسط پرستار حتماً با اینکه درد دارید ادرار نمایید.

۶. احساس خستگی و خواب آلودگی احتمالی شما بخاطر داروی بیهوشی می باشد نگران نباشید.

مراقبت های پس از سزارین در بیمارستان چگونه است؟

به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار می گیرند تا ۲ روز بعد از جراحی در بیمارستان می مانند و این بستگی به وضعیت آنها و نظر پزشک دارد. پرستار در ابتدا هر ساعت یک بار طبق دستور پزشک به بیمار سر می زند و وضعیت مادر را کنترل می کند. علائم حیاتی چک می شود. شکم لمس می شود تا میزان سفتی رحم مشخص شود. همچنین میزان خون ریزی کنترل شده و به اطلاع پزشک می رسد. ممکن است مادر دارای ترشحات خونی از واژن باشد که اولین بار که از جا برمی خیزد مقدار زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند که ۳ تا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن است. نحوه سرفه کردن و تمرینات تنفسی به مادر آموزش داده می شود تا مایعات جمع شده در ریه ها تخلیه شود. این امر در صورتی که بی هوشی شما از نوع عمومی بوده باشد بسیار حایز اهمیت است. دقت کنید که هنگام سرفه (و نیز عطسه و خنده) دست ها یا یک بالش کوچک را روی شکم بگذارید. اگر همه چیز نرمال باشد، سرم و سوند ادراری در عرض ۱۲ ساعت پس از جراحی برداشته خواهد شد

تا چه مدت پس از عمل سزارین مادر نباید چیزی بخورد؟

به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار می گیرند تا ۲ روز بعد از جراحی در بیمارستان می مانند و این بستگی به وضعیت آنها و نظر پزشک دارد. پرستار در ابتدا هر ساعت یک بار طبق دستور پزشک به بیمار سر می زند و وضعیت مادر را کنترل می کند. علائم حیاتی چک می شود. شکم لمس می شود تا میزان سفتی رحم مشخص شود. همچنین میزان خون ریزی کنترل شده و به اطلاع پزشک می رسد. ممکن است مادر دارای ترشحات خونی از واژن باشد که اولین بار که از جا تا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن است. نحوه سرفه کردن و برمی خیزد مقدار زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند که ۳ تا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن است. نحوه سرفه کردن و تمرینات تنفسی به مادر آموزش داده می شود تا مایعات جمع شده در ریه ها تخلیه شود. این امر در صورتی که بی هوشی شما از نوع عمومی بوده باشد بسیار حایز اهمیت است. دقت کنید که هنگام سرفه (و نیز عطسه و خنده) دست ها یا یک بالش کوچک را روی شکم بگذارید. اگر همه چیز نرمال باشد، سرم و سوند ادراری در عرض ۱۲ ساعت پس از جراحی برحسب تشخیص پزشک برداشته خواهد شد.

۱۲ تا ۲۴ ساعت ناشتا بودن لازم است. در روز اول به علت نفخ و تجمع گاز در شکم بهتر است از مایعات استفاده شده و تا دو روز غذای سبک تر مصرف شود. از آنجا که حرکات روده بعد از جراحی کند می شود، گاز در روده تجمع می یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارش کمک می کند تا مجدداً فعالیت خود را از سرگیرد. اگر ناراحتی مادر زیاد باشد و یا تهوع و عدم دفع گاز داشته باشد، باید توسط پزشک معالج معاینه شود

مصرف مسکن، چگونه؟ خطر دارد؟

پس از سزارین شما نیز مثل زایمان طبیعی با در آغوش گرفتن فرزندتان احساس سرخوشی و در عین حال خستگی خواهید داشت ولی هم زمان زخمی هم روی شکم دارید و در دوره نقاهت پس از یک جراحی شکمی بزرگ هستید. اگر برای سزارین تحت بی هوشی عمومی قرار گرفته اید نیاز به مسکن دارید. ممکن است بلافاصله پس از جراحی به شما داروهای مسکن تزریقی تجویز شود. ممکن است هر چند ساعت داروی ضددرد به صورت تزریق یا شیاف دریافت کنید. در هیچ شرایطی از اینکه درخواست مسکن کنید، خجالت نکشید. هر چه بیشتر صبر کنید، کنترل درد مشکل تر می شود. به علاوه، هر چه راحت تر و آرام تر باشید، شیر دادن و به راه افتادن برای خودتان آسان تر خواهد بود ولی اگر به روش موضعی اپیدورال سزارین شده

اید معمولا کاتتر اپیدورال به پمپ مسکن متصل است و تا ۲۴ ساعت بعد از سزارین کاملا بدون درد خواهید بود و سپس کاتتر خارج خواهد شد. معمولا نیازی به آنتی بیوتیک ندارید، مگر اینکه پزشک معالج تجویز کرده باشد

از چه زمانی مادر می تواند حمام کند؟

پس از مرخص شدن می توانید برحسب نظر جراح حمام کنید. اگر از پانسمان های ضدآب استفاده کرده اید اصولا نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید، اما نکته مهم بعد از حمام کردن خشک کردن محل عمل است که می توانید با سشوار محل را کاملا خشک کنید. بسیاری از پزشکان بر این موضوع توافق دارند که حمام کردن پس از سزارین مشکلی ندارد و حتی می تواند آثار آرام بخشی هم داشته باشد. آب گرم می تواند ترمیم ناحیه زخم و تورم را بهتر کند. حمام کردن همچنین خستگی و تنش را از شما دور می کند اما ممکن است پزشک تشخیص دهد که حمام کردن تا زخم شکمی بهتر نشده حتی تا یک هفته به تاخیر بیفتد. در این مورد حتماً نظر پزشک تان را پرسش کنید

در اولین روزهای پس از سزارین باید انتظار چه مشکلاتی را داشت؟

ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشید که این تهوع حتی ممکن است ۴۸ ساعت هم طول بکشد ولی اگر همراه با بی حالی و سرگیجه مداوم بود باید به پزشک ارجاع دهید. برخی مادران ممکن است احساس خارش بدن را داشته باشند، مخصوصاً آنهایی که از طریق اپی دورال یا اسپینال بی حسی دریافت کرده اند. در این صورت باید به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضدخارش برای تان تجویز کند

سزارین مانع شیردهی مادر نیست؟

نه! همانند سایر مادرانی که طبیعی زایمان کرده اند، مادرانی که سزارین کرده اند هم می توانند خودشان به فرزندشان شیر بدهند؛ مگر اینکه پزشک، این کار را منع کرده باشد. یعنی به دلایلی مادر داروی خاصی دریافت می کند که در شیر او ترشح می شود. در این صورت هم مادر باید شیرش را بدوشد تا فرآیند تولید شیر در او متوقف نشود. اگر مانعی برای شیردهی نباشد، از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلو به نوزاد شیر دهید

چرا جای سزارین معمولا دردناک است؟

مادران باید به خاطر داشته باشند که سزارین یک عمل جراحی بزرگ شکم است. بنابراین احساس درد در محل برش سزارین معمولی است. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوست تان تیره تر باشد. عطسه، سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید، در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی روز به روز و رفته رفته بهتر خواهید

شد. برای کاهش درد مادر باید دو طرف محل عمل را با دست یا بالش یا پتو نگه دارد تا درد او هنگام سرفه کردن کمتر شود

مادر از چه زمانی می تواند از تخت بیرون بیاید؟

معمولاً در روز جراحی و روز بعد از آن به مادر توصیه می شود که از تخت خارج شود. هنگامی که در تخت هستید، با حرکت در روز بعد از عمل باید با کمک همسرتان یا دادن و کشیدن ساق ها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به جریان بیندازید پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می کند، از تنبلی روده ها می کاهد و خطر لخته شدن خون را در ساق پا کاهش می دهد. در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیرممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد. می توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید

مراقبت های پس از ترخیص :

۱. کلیه داروها از تبدیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک متخصص تجویز نموده مصرف کنید.
۲. به کلیه علائم عفونت از قبیل بالا رفتن درجه حرارت ، ترشحات بدبو ، افزایش درد ، قرمزی و تورم محل عمل توجه کنید. سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

زمان مراجعه به پزشک بعد از ترخیص از بیمارستان بهتر است چه موقع باشد؟

احتمالاً در عرض ۷ تا ۱۰ روز بعد مادر باید به پزشک مراجعه کند ولی چنانچه در این مدت هر مورد غیرطبیعی داشت باید به پزشک خود حتماً اطلاع دهید

مشکلات شایع در زنان باردار

- ورم دست و پاها

ورم دست ها در حاملگی خصوصاً بعد از هفته ۲۰ غیر طبیعی است و می تواند علامت مسمومیت بارداری باشد و مادر باید به پزشک مراجعه کند. اما ورم پاها ممکن است به علت کاهش گردش خون در پاها باشد.

توصیه ها

مادر باید از ایستادن و نشستن به مدت طولانی پرهیز کند و به هنگام استراحت پاها کمی بالا قرار گیرد.

- بی خوابی

در اوایل حاملگی تمایل به خواب زیاد می شود و در ماه های آخر بارداری بی خوابی ایجاد می شود. علت: تنگی نفس، حرکت جنین در رحم، گرفتگی عضلات پا و شکم، نگرانی، کم خونی، بی اشتها.

توصیه

فعالیت روزانه، مطالعه قبل از خواب، محیط بی سر و صدا و خلوت، گرم کردن پاها با کیسه آب گرم، گذاشتن چند بالش زیر سر، اجتناب از مصرف چای و قهوه در شب.

- واریس پاها:

گشاد شدن و پر پیچ و خم شدن وریدهای ساق پا است. علامت آن درد ساق پا است.

توصیه ها

بایستی مادر مرتب استراحت کند و به هنگام استراحت پاها را بالا بگذارد. در واقع برای انجام فعالیت های روزانه خود طوری برنامه ریزی کند در حین انجام کارها برای خود یک استراحت کوتاه مدت در نظر بگیرد که از ایجاد خستگی در آن ها جلوگیری شود. زنان شاغلی که مجبورند مدت طولانی در حالت ایستاده یا نشسته بمانند استفاده از جوراب های واریس کمک کننده است.

- نفخ شکم :

بهترین راه کنترل شکم دفع منظم مدفوع است. حذف مواد غذایی نفاخ مانند لوبیا، نخود، هویج، پیاز، کلم، خیار، بادمجان و غذاهای سرخ کردنی است.

- مشکلات ادراری:

در سه ماهه اول و هفته های آخر بارداری شایع است. علت آن کاهش حجم مثانه به دلیل فشار روحی و افزایش تولید ادرار است.

توصیه ها

اطمینان از عدم وجود هر گونه عفونت ادراری، سپس کاهش مصرف مایعات به هنگام شب، عدم تأخیر در دفع ادرار.

- بیبوست:

در سه ماهه سوم شایع است. علت آن فشار رحم بر روی روده ها، کاهش حرکت روده ها، شل شدن عضلات جدار روده است.

توصیه ها

ورزش منظم و عادت به اجابت مزاج روزانه، استفاده از سبزیجات و میوه جات به صورت روزانه - افزایش مصرف آب و مایعات، استفاده از روغن کرچک و مسهل های قوی در دوران بارداری ممنوع است. از ایستادن و نشستن به مدت طولانی اجتناب شود.

سوزش سر دل:

در محل معده و در سه ماهه سوم شایع است. علت آن اختلال در تخلیه معده به علت بزرگ شدن جنین است.

توصیه ها

مصرف غذا در حجم کم و دفعات زیاد ، خوب جویدن و آرام و با آرامش خوردن غذا، عدم استفاده از ادویه جات و هرچیزی که حالت اسیدی دارد و معده را تحریک می کند مثل آبلیمو ، ماست ، سس، نان بربری و... . خودداری از خم شدن به جلو و صاف خوابیدن بعد از صرف غذا، پرهیز از سیگار و قهوه ، پرهیز از مصرف غذاهای محرک گازدار و چرب، بالا بردن سر تخت یا به حالت نشسته باقی ماندن بعد از صرف غذا.

توصیه های دوران بارداری توسط دکتر آقارفعی

وضع تغذیه مادر در ایام بارداری ، حتی در اخلاق و مقدار هوش و استعداد کودک نیز تأثیر فراوانی دارد و هر نوع غذایی اثر مخصوصی دارد.

پیغمبر اکرم(ص) می فرمایند : زنان باردار در آخرین ماه های بارداری خرما بخورند تا فرزندانشان خوش اخلاق شوند.

و همچنین می فرمایند: به زنان آبستن سفارش کنید "به" بخورند تا فرزندانشان خوش اخلاق شوند.

امام رضا(ع) می فرمایند : خوردن "به" عقل و هوش را زیاد می کند.

پیغمبر اکرم (ص) می فرمایند : هر زن آبستنی که خربزه بخورد ، فرزندش زیبا و خوش اخلاق می شود.

و فرمودند : به زنان باردار از میوه ها "به" بخورانید زیرا خوردن "به" گذشته از زیبایی ، در رنگ صورت و اخلاق کودکان

نیز تأثیر داشته و آنان را خوش اخلاق بار می آورد.

تذکرات مهم

۱- مادر ، در دوران بارداری در همه حال با وضو باشد و خوردن غذاهای مشکوک را ترک کند.

۲- زن باردار باید از ناراحتی های روحی مثل اضطراب و هیجاناتی که در موقع شنیدن پاره ای از اخبار هولناک به زنان دست می دهد و همچنین از مناظر وحشت آور جداً پرهیزند.

۳- از طول دادن حمام بخصوص در آب زیاد سرد یا زیاد گرم پرهیز کنید.

۴- ورزش سبک و کار روزانه تا اندازه ای لازم است.

۵- تنفس در هوای آزاد، مخصوصاً موقع خواب باید انجام شود.

۶- باید از گردش طولانی و بیخوابی و حضور در شب نشینی های سخت پرهیزند و شب زودتر بخوابند.

۷- نام فرزند را قبل از تولد انتخاب کنید.(نام نیکو انتخاب شود)

۸- کندر به مقدار یک نخود و یک روز در میان میل شود.

۹- ماه آخر گرمی ها و کندر خورده نشود و چیزهای معتدل میل شود .

مالیدن روغن بنفشه و بادام تلخ به سطح شکم و رفتن در خزینه(استخر، حوض) به علت بی وزن شدن در آب ، سر بچه به سمت پایین بر می گردد و باعث راحتی در ولادت می گردد.

۱۰- خوردن آب دریا یک قاشق مربا خوری صبح ناشتا از هنگام بارداری تا آخر شیردادن میل شود.

منابع کلسیم: هلو ، ترب ، کلم شب ها و برای هضم غذا گاهی پنیر یا گردو میل شود. جت و یار : سماق ف بادکش ، تخم ترب ، به ... مفید است.

۱۱- در تمام ایام بارداری ، تلاوت و حفظ قرآن مجید را فراموش نکنید.

۱۲- از دویدن و پریدن، بلند کردن چیزهای سنگین ، جلوگیری از خوردن ضربه به شکم ، مقاربت جنسی طولانی و مکرر ، عدم استفاده از مسهلات یا خروج خون از بدن یا مواد قی آور قبل از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم ، خوردن غذاهای با طعم بسیار تیز و تند و تلخ و بونیدن بوهای تند و قوی ، نوشیدن آب بسیار سرد و گرم پرهیز شود.

۱۳- خوردن سرکه و سیاهدانه در خانم های باردار ممکن است سبب سقط جنین شود و همچنین پرهیز از غذاهای نفاخ مثل نخود، لوبیا ، کلم ، کرفس ، کنجد و پرخوری و نگاه کردن به صحنه ها ، چهره ها ، فیلمهای زشت و منفی و تحریک کننده.

۱۴- پیشگیری از یبوست و برای جلوگیری از آن خوردن غذاهایی مثل آب مرغ(جوجه) و اسفیدباج(غذاهای بدون ادویه جات که شامل گوشت کوسفند یا مرغ به علاوه روغن زیتون و پیاز و گشنیز باشد) و سکنجبین ، خاکشیر ، آلو ، انجیر و... استفاده کنند و همچنین خوردن غذاهای چرب و شیرین سبب تسهیل در زایمان می شود.

۱۵- روغن مالی شکم و لگن، باسن، زیر ناف با روغن کنجد و زیتون و بادام شیرین(شب ها) به تناوب.

۱۶- به طور کلی مصرف انجیر، زیتون، انگور، عسل ، انار، سیب، مویز، به، گلابی، بادام، خرما در بارداری توصیه می شود.

تغذیه در دوران بارداری (دستورالعمل ۹ ماهه)

ماه اول : خرما و ۴۰ بار سوره قدر

روزهای پنجشنبه و جمعه سوره های یس و صافات خوانده و به شکم دمیده شود. صبح ها قدری سیب شیرین تناول گردد. صبح جمعه انار شیرین خورده شود(ناشتا)د . قبل از طلوع آفتاب صبح دوشنبه تربت حضرت سیدالشهدا(ع) با شرايطی که در مفاتیح الجنان آمده میل شود و در طول دوران بارداری مقداری کندر خورده شود . البته هفته ای یک بار بهتر است زیرا هوش کودک را زیاد می گرداند(به اندازه یک عدس)

ماه دوم : عناب و ۴۰ بار سوره توحید

روزهای پنجشنبه و جمع سوره ملک بخوانید و ۱۴۰ مرتبه صلوات و روز جمعه ۱۰۰ مرتبه با و عجل فرجهم. هر روز صبح سیب شیرین و برنامه صبح جمعه مثل ماه اول و کندر نیز به همان ترتیب.

ماه سوم : سیب و ۴۰ بار آیه الكرسي

روزهای پنجشنبه و جمعه سوره آل عمران و ۱۴۰ مرتبه صلوات و هر مرتبه گوشت با گندم و شیر بدون روغن میل شود و صبحانه قدری عسل و مثل ماه های دیگر ، برنامه انار و کندر و تربت را داشته باشد.

ماه چهارم : انجیر و ۴۰ بار سوره تین

روزهای پنجشنبه و جمعه سوره هل اُتی و در تمام نمازها در رکعت اول سوره قدر خوانده شود و بعد از نماز دست بر شکم گذارد و سوره کوثر و قدر و صلوات بخواند و بگوید : رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَ جَعَلْنَا لِمَتِّقِينَ إِمَامًا وَ هفت مرتبه : اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي وَ لَدَاً صَالِحاً عَالِماً وَ هر روز ۱۴۰ مرتبه صلوات و سیب شیرین و روز جمعه انار شیرین و عسل و تربت میل شود.

ماه پنجم : تخم مرغ و ۴۰ بار سوره حمد

روزهای پنجشنبه و جمعه سوره فتح و نصر خوانده و به شکم دمیده شود و هر روز صبح مقداری خرما تناول کرده دست بر روی سر بچه گذاشته اذان و اقامه بگوید و تا آن جا که ممکن است ترک نشود. برنامه انار و تربت ، سیب و عسل مثل ماه های قبل اجرا شود.

ماه هشتم : انار و ۴۰ بار سوره فتح

روزهای پنجشنبه و جمع سوره واقعه در یک نماز ، سوره والتین و صبح ها انجیر یا زیتون میل شود. برنامه انار، سیب و عسل و تربت مثل ماه های قبل می باشد.

ماه هفتم : به و ۴۰ بار سوره یاسین

روزهای دوشنبه سوره نحل خوانده شود و روزهای پنجشنبه و جمعه سوره یس و تبارک . در تمام ماه های هفتم و هشتم و نهم سوره نور تلاوت شود و در نمازها سوره قدر و توحید خوانده شود و ۱۴۰ مرتبه صلوات و همچنین خرپزه ، شلغم و انار شیرین میل شود.

ماه هشتم : روزهای شنبه سوره قدر، کباب و زعفران، سوره نصر ۴۰ بار

روزهای شنبه سوره قدر ۱۰ مرتبه ، روز یک شنبه بعد از نماز صبح سوره تین ۲ مرتبه ، روزهای دوشنبه سوره یس ، روزه سه شنبه سوره فرقان و روز چهارشنبه سوره هل آتی، روز پنجشنبه سوره محمد(ص) ، و روز جمعه صافات . ماست شیرین گاو ، عسل ، سیب، انار شیرین ، تربت و کندر میل شود.

ماه نهم : شیر و خرما ، سوره مؤمنون و هل آتی ۴۰ بار

روز پنجشنبه سوره حج و جمعه سوره فاطر تلاوت شود. مقداری راه بروند. غذا کباب باشد و عسل، کند، سیب و انار مثل ماه های قبل می باشد.

بعد از زایمان ، هنگام شیردادن با وضو و ذکر نام خدا بچه را شیر بدهید.

نکته :

- ۱- برای با هوش شدن فرزند کندر بخورید.
- ۲- برای این که اولاد شما شجاع و پسر باشد ، شیر و به بخورید.
- ۳- برای خوش اخلاق بودن خرپزه و زیتون بخوید.
- ۴- برای صبور شدن دست را روی شکم گذاشته و سوره والعصر بخوانید.

