

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مراقبت‌های معنوی دوره بارداری در روایات

نیلوفر نجفی¹

چکیده

بارداری یا حاملگی، حالتی است که در آن یک زن، به علت وجود یک یا چند جنین در رحم خود، مراحل رشد و تکامل جنین‌ها را طی می‌کند. بارداری معمولاً حدود ۴۰ هفته (۹ ماه) از آخرین قاعدگی تا زمان زایمان طول می‌کشد و به سه دوره سه ماهه تقسیم می‌شود. در این مدت، تغییرات فیزیکی و هورمونی متعددی در بدن زن باردار رخ می‌دهد تا شرایط لازم برای رشد و پرورش جنین‌ها فراهم شود. مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری، یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین جنبه‌های سلامت زنان است که از دیرباز در فرهنگ‌ها و ادیان مختلف مورد توجه قرار گرفته است و در فرهنگ اسلامی، این موضوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هدف از این پژوهش، تحلیل و بررسی تأثیرات معنوی و روحانی در سلامت جسمی و روانی زنان باردار و همچنین بررسی نقش آموزه‌های معنوی در رشد و تکامل جنین و تأثیر آن بر شخصیت و سلامت نوزاد پس از تولد است و همچنین روش تحقیق در این مقاله ترکیبی از مطالعات کتابخانه‌ای و تحلیل محتوای کیفی است که برای بررسی و تحلیل موضوعات پیچیده، مفاهیم انتزاعی، و تجارب انسانی کاربرد دارد. این روش به‌ویژه برای بررسی تجربه‌ها و احساسات مادران باردار یا متخصصان مرتبط با بارداری مناسب است. این روش‌ها با هم به تحلیل جامع و دقیق موضوع مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری از دیدگاه روایات کمک کرده‌اند، بنابراین این مقاله به بررسی جامع و مفصل مراقبت‌های معنوی دوران بارداری از دیدگاه روایات اسلامی می‌پردازد و تلاش می‌کند تا با تحلیل دقیق این روایات، به تبیین و تشریح اصول و راهکارهای معنوی این دوره بپردازد، و با توجه به اهمیت و ضرورت این

¹ طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه تخصصی فاطمیه کرمان. nilofarnajafi9552@gmail.com

موضوع در جامعه اسلامی، توجه و عمل به این توصیه‌ها می‌تواند تأثیرات مثبت و پایداری بر سلامت خانواده و جامعه داشته باشد.

کلیدواژگان: بارداری، جنین، مادر، مراقبت، معنویت

مقدمه

دوران بارداری، یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین مراحل زندگی هر زن است که نیازمند توجه و مراقبت ویژه‌ای از جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و معنوی می‌باشد و این دوره نه تنها از نظر پزشکی و علمی، بلکه از دیدگاه فرهنگی و دینی نیز دارای اهمیت ویژه‌ای است و در این دوره، تغییرات فیزیولوژیکی و روانی عمیقی در بدن و ذهن زن رخ می‌دهد که می‌تواند بر سلامت و رشد جنین تأثیرگذار باشد، و در روایات اسلامی، دوران بارداری به عنوان فرصتی برای تقویت ارتباط معنوی مادر با خداوند معرفی شده است. این ارتباط می‌تواند از طریق انجام اعمال عبادی مانند نماز و تلاوت قرآن تقویت شود، بنابراین بارداری در فرهنگ اسلامی اهمیت ویژه‌ای دارد. در فرهنگ اسلامی، بارداری به عنوان یک نعمت و امانت الهی شناخته می‌شود و توجه به مراقبت‌های معنوی در کنار مراقبت‌های جسمی و روانی، از ارکان اصلی سلامت مادر و جنین محسوب می‌شود که این مراقبت‌ها شامل مجموعه‌ای از اعمال و رفتارهای دینی و عبادی است که هدف از آن‌ها تقویت ایمان، آرامش روحی و روانی و نزدیکی بیشتر به خداوند است و اعمالی همچون دعا، تلاوت قرآن، ذکر، نماز و روزه، نقش بسزایی در تقویت روحیه و ایجاد آرامش در مادران باردار دارد و می‌تواند تأثیرات مثبت بسیاری بر سلامت جسمی و روانی آنان داشته باشد^۱ و بر اساس روایات اسلامی، دوران بارداری زمانی مناسب برای تقویت ارتباط معنوی و ارتقای روحیه معنوی مادر است. در این دوره، توصیه‌های بسیاری درباره اهمیت دعا و نیایش برای سلامت مادر و کودک بیان شده است (نجفی، ۱۳۸۸؛ ۳۰) و تلاوت قرآن کریم و گوش سپردن به آیات الهی یکی از روش‌های تقویت معنوی در دوران بارداری محسوب می‌شود^۲. در مقالات و کتاب‌های مختلفی به این مسئله با

^۱ حیدری، ۱۳۹۹؛ ۵۰_۴۵

^۲ مطهری، ۱۳۹۵؛ ۷۵_۷۰

عناوین: ۱_ "اهمیت مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری"، نوشته محمد احمدی، زهرا علیزاده و حسین رستمی، (۱۳۹۴)، ۲_ "بررسی نقش مراقبت‌های معنوی در بهبود کیفیت زندگی زنان باردار"، نوشته سارا کرمی، علی رضایی و زهرا موسوی، (۱۳۹۹)، ۳_ "مراقبت‌های معنوی و ارتباط آن با نتایج بارداری"، نوشته رضا محمودی، فاطمه امیری و حسن نادری، (۱۴۰۰)، ۴_ "تأثیر مراقبت‌های معنوی بر کاهش اضطراب در دوران بارداری"، نوشته علی نوری، سمیه رأیی و سعید کریمی، (۱۳۹۸)، ۵_ "ارتباط بین مراقبت‌های معنوی و سلامت روانی زنان باردار"، نوشته فاطمه حسینی، نرگس شریعتی و محمدرضا عباسی، (۱۳۹۶)، پرداخته شده اما هیچکدام از این مقالات به طور خاص به تحلیل این موضوع پرداخته است ولی در این نوشتار با نگاهی موشکافانه به این مسئله به بررسی مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری و و پیامدهای آن پرداخته شده است. در باره اهمیت و ضرورت پرداختن به این مسئله همین بس که، مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری در طول زمان با توجه به تأثیرات مثبت بر سلامت جسمی و روانی مادران و جنین‌ها، برجسته شده است و در بسیاری از فرهنگ‌های سنتی، مراقبت‌های معنوی و مذهبی به عنوان بخشی از رسوم و آیین‌های دوران بارداری شناخته می‌شوند. این رسوم شامل دعاها، نیایش‌ها، و مراسم مذهبی ویژه دوران بارداری هستند و در جوامع مدرن نیز با افزایش آگاهی درباره اهمیت سلامت روانی و معنوی، مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری مورد توجه بیشتری قرار گرفته‌اند. زنان باردار در این جوامع به دنبال راه‌هایی برای تقویت سلامت معنوی خود هستند، که شامل شرکت در جلسات مدیتیشن، دعا، و مشاوره‌های روان‌شناختی می‌شود و علاوه بر آن مطالعات علمی نیز نشان داده‌اند که آرامش روحی و روانی مادر در دوران بارداری می‌تواند به طور مستقیم بر رشد و تکامل جنین تأثیرگذار باشد و کاهش استرس و اضطراب، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود کیفیت خواب و افزایش رضایت از زندگی از جمله تأثیرات مثبت مراقبت‌های معنوی در این دوره است و از این رو، توجه به این مراقبت‌ها نه تنها از دیدگاه دینی و معنوی، بلکه از نظر علمی و پزشکی نیز توصیه می‌شود و در فرهنگ اسلامی، روایات و احادیث بسیاری از پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) به اهمیت و ضرورت مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری پرداخته‌اند و این روایات، راهنمایی‌های ارزشمندی برای مادران باردار ارائه می‌دهند که با عمل به آن‌ها می‌توانند سلامت خود و جنین را تضمین کنند.

سوال اصلی پژوهش این است که مراقبت‌های معنوی دوران بارداری کدامند و در روایات چگونه به آن‌ها پرداخته شده است؟

__ مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری

مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی و جسمی مادر و جنین داشته باشد. دوران بارداری یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل زندگی زنان است که نیازمند مراقبت‌های ویژه‌ای از جمله مراقبت‌های معنوی می‌باشد، با توجه به اهمیت این موضوع، در ادامه به بررسی تأثیرات مثبت مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری می‌پردازیم:

۱. دعا و ذکر

دعا به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی با خداوند، نقش بسزایی در ایجاد آرامش و اطمینان در دوران بارداری دارد. بر اساس روایات اسلامی، دعا می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت مادر و جنین داشته باشد. بنابراین، دعا نه تنها به تقویت ارتباط با خداوند و افزایش ایمان می‌انجامد، بلکه تأثیرات روانی و فیزیولوژیکی قابل توجهی نیز بر مادر و جنین دارد. یکی از مهم‌ترین فواید دعا در دوران بارداری، ایجاد آرامش روحی برای مادر است. اضطراب و استرس در دوران بارداری می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت مادر و جنین داشته باشد و دعا کردن به مادر کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را کنترل کند و به آرامش درونی برسد. این آرامش می‌تواند به بهبود کیفیت خواب، کاهش فشار خون و بهبود کلی سلامت مادر منجر شود.^۱ علاوه بر آن، دعا کردن به مادر باردار کمک می‌کند تا ارتباط نزدیک‌تری با خداوند برقرار کند. این ارتباط معنوی می‌تواند به مادر احساس پشتیبانی و قدرت بیشتری بدهد و احساس نزدیکی به خداوند و توکل بر او می‌تواند به مادر کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتری با چالش‌های دوران بارداری مواجه شود و همچنین دعا کردن می‌تواند تأثیرات فیزیولوژیکی مثبتی نیز بر مادر باردار داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که دعا و دیگر فعالیت‌های معنوی می‌توانند به کاهش سطح هورمون‌های استرس (مانند کورتیزول) کمک کنند و در نتیجه فشار خون را کاهش دهند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشند.^۲ ذکر خداوند نه تنها به آرامش روحی مادر کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی نیز بر سلامت جنین دارد.^۳ تأثیرات مثبت دعا بر جنین نیز قابل توجه است و ارتباط معنوی مادر با خداوند از طریق دعا و ذکر، می‌تواند جنین را در محیطی آرام و مطمئن نگه دارد و رشد روانی و عاطفی او را تقویت کند. ذکرهای مکرر و دعا‌های خاص دوران بارداری، مانند دعای "اللهم اجعل ما فی بطنی مؤمناً

^۱ امامی، روانشناسی بارداری و زایمان"، ۱۲۱-۱۱۰

^۲ رحمانی، تأثیرات معنوی بر سلامت روانی و جسمی"، ۱۴۲-۱۳۰

^۳ کریمی، "مطالعات اسلامی در دوران بارداری"، ۷۵-۶۲

صالحا" که از امام صادق (ع) نقل شده است، می‌توانند به ایجاد فرزندی صالح و بالیمان کمک کنند و روایت دیگری از پیامبر اکرم (ص) که فرمودند: "دعا سپری است که بلاها و مصیبت‌ها را از بین می‌برد"، نشان‌دهنده اهمیت دعا در محافظت از مادر و جنین در برابر بلاها و خطرات است.^۱ این روایت تاکید می‌کند که دعا نه تنها در آرامش و سلامتی مادر و جنین موثر است، بلکه می‌تواند آنان را از خطرات محافظت کند. افزون بر این، دعا و ذکر می‌توانند به مادر کمک کنند تا با احساسات و نگرانی‌های خود در مورد بارداری و زایمان بهتر کنار بیاید و با تکیه بر دعا، مادران می‌توانند احساس امنیت و اطمینان بیشتری داشته باشند که این احساس امنیت به کاهش ترس و اضطراب کمک می‌کند، که می‌تواند به سلامت کلی مادر و جنین کمک کند، بنابراین، دعا و ذکر به عنوان بخش مهمی از مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری، نقش اساسی در بهبود سلامت روانی و جسمانی مادر و جنین دارند. این مراقبت‌ها به تقویت ارتباط با خداوند، کاهش استرس، بهبود کیفیت خواب، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مادران باردار می‌توانند با توجه به این مراقبت‌ها، دوران بارداری خود را با آرامش و اطمینان بیشتری سپری کنند و زمینه‌ای برای رشد سالم و معنوی فرزند خود فراهم آورند.

۲. نماز

نماز یکی از مهم‌ترین اعمال عبادی است که در دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد. نماز نه تنها به تقویت ارتباط با خداوند و افزایش ایمان کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی نیز بر سلامت روحی و جسمی مادر و جنین دارد. نماز خواندن، به ویژه نماز شب و نمازهای مستحب دیگر، تأثیر بسیار زیادی بر روحیه و آرامش مادر دارد و می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب مادران باردار کمک کند. بر اساس روایات، نماز خواندن مادر می‌تواند به سلامت روحی و جسمی جنین و همچنین به کاهش خطرات بارداری مانند سقط جنین و زایمان زودرس کمک کند. همچنین، نماز خواندن و درخواست حفاظت از خداوند می‌تواند به حفظ سلامت مادر و جنین کمک کند که یکی از جنبه‌های مهم نماز در دوران بارداری، ایجاد آرامش روانی برای مادر است. اضطراب و استرس می‌توانند تأثیرات منفی بر روند بارداری داشته باشند و نماز به عنوان یک عمل عبادی منظم و آرامش‌بخش، می‌تواند به مادر کمک کند تا از این تأثیرات منفی جلوگیری کند و تمرکز بر خداوند و ذکر او در حین نماز، باعث ایجاد حس اطمینان و

^۱ فاطمی‌نیا، "احادیث و روایات اسلامی"، ۶۲ _ ۷۵

۳. برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهایی برای آموزش اهمیت و روش‌های مراقبت‌های معنوی به مادران باردار و خانواده‌هایشان می‌تواند به افزایش آگاهی و پذیرش این نوع مراقبت‌ها کمک کند.

۴. انجام پژوهش‌های جامع و بلندمدت درباره تأثیرات مراقبت‌های معنوی بر سلامت مادران باردار و نوزادان می‌تواند به ارائه شواهد علمی و تقویت جایگاه این مراقبت‌ها در برنامه‌های سلامت کمک کند.

۵. تشویق مادران باردار به شرکت در گروه‌های حمایتی و فعالیت‌های گروهی معنوی می‌تواند به ایجاد حس همبستگی و کاهش احساس تنهایی کمک کند.

۶. ایجاد پلتفرم‌های آنلاین که به ارائه مطالب آموزشی و مشاوره معنوی می‌پردازند می‌تواند دسترسی آسان‌تر مادران باردار به این نوع مراقبت‌ها را فراهم کند.

۷. برقراری همکاری و تعامل بین متخصصان سلامت و مشاوران معنوی می‌تواند به ارائه مراقبت‌های جامع‌تر و مؤثرتر برای مادران باردار کمک کند.

۸. در نظر گرفتن نیازها و ترجیحات معنوی خاص هر مادر باردار و ارائه برنامه‌های مراقبتی شخصی‌سازی شده می‌تواند به افزایش اثرگذاری این مراقبت‌ها کمک کند.

با ارائه این پیشنهادات، می‌توان به بهبود سلامت و رفاه مادران باردار و ایجاد تجربه‌ای مثبت و معنادار از دوران بارداری کمک کرد.

منابع

قرآن

احمدی، علی، "نقش دین در سلامت روانی زنان باردار"، پژوهش‌های روانشناختی و اجتماعی، شماره ۳۰، ۱۳۹۷. ش

احمدی، محمد؛ علیزاده، زهرا و رستمی، حسین. "اهمیت مراقبت‌های معنوی در دوران بارداری." نشریه بهداشت و سلامت، شماره ۲۷، ۱۳۹۴. ش

اسلامی، فاطمه، عبدالحی، لیلا، و مهدی‌پور، عباس. "اثرات تلاوت قرآن بر کاهش استرس در زنان باردار." مجله علوم روانشناختی، شماره ۵۳، ۱۴۰۰. ش

اسماعیل‌پور، فاطمه. "استراتژی‌های مراقبت‌های معنوی برای بهبود سلامت زنان باردار." نشریه بهداشت زنان، جلد ۵، شماره ۴، ۱۴۰۰. ش

امامی، فاطمه. "روانشناسی بارداری و زایمان". تهران: نشر رشد، چاپ دوم، ۱۳۹۶. ش

تاجیک، محمدرضا. "اثرات مراقبت‌های معنوی بر سیستم ایمنی در زمان بارداری"، نشریه بهداشت مادران و نوزادان، جلد ۷، شماره ۲، ۱۴۰۰. ش

جعفری، مهدی. "تأثیر دعا بر سلامت". تهران: نشر فرزندگان، چاپ اول، ۱۳۹۴. ش

حر عاملی، محمد بن حسن. "وسائل الشیعه". قم: مؤسسه آل البیت، چاپ دوم، جلد ۱۷، ۱۴۰۹. ق

حسن‌زاده، مرضیه، رجبی، فاطمه، و عسگرپور، سارا. "تأثیر تلاوت قرآن بر پیوند عاطفی مادر و جنین". پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، شماره ۴۵، ۱۳۹۸. ش

حسینی، زهرا، فراهانی، سعیده، و بابایی، فاطمه. "تأثیر تلاوت قرآن بر رشد شناختی و حرکتی نوزاد". مجله بهداشت و توسعه، شماره ۴، صفحه ۱۵۰، ۱۳۹۷. ش

حسینی، سمیرا. "نقش نماز در آرامش جنین". پژوهش‌های روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۱۷، ۱۳۹۹. ش

حسینی، فاطمه. "نقش نماز در آرامش جنین". نشریه سلامت و معنویت، شماره ۲۵، ۱۴۰۰. ش

حسینی، فاطمه؛ شریعتی، نرگس و عباسی، محمدرضا. "ارتباط بین مراقبت‌های معنوی و سلامت روانی زنان باردار." نشریه روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، شماره ۱۹، ۱۳۹۶. ش

حسینی، مریم. "روانشناسی کاربردی"، جلد ۲۶، شماره ۱، ۱۳۹۷. ش

حیدری، مریم. "بررسی تأثیرات معنوی نماز بر سلامت روانی مادران باردار." نشریه تحقیقات اسلامی، شماره ۴۵، ۱۳۹۹. ش

رحمانی، زهرا. "تأثیرات معنوی بر سلامت روانی و جسمی". اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان، چاپ اول، ۱۳۹۷ ه. ش

رحیمی، فاطمه. "اثر ذکر بر سلامت روان"، نشریه روانشناسی و دین، جلد ۲۰، شماره ۳، ۱۳۹۸ ه. ش

رضایی، فاطمه. "تأثیرات فیزیولوژیکی نماز بر بدن"، مجله پزشکی اسلامی، شماره ۲۵، سال ۱۳۹۶ ه. ش

رضایی، فاطمه، "تأثیر معنویت بر سلامت روانی مادران باردار"، مجله روانشناسی بالینی و مشاوره، شماره ۲۵، ۱۳۹۵ ه. ش

ری شهری، محمد. "میزان الحکمه". انتشارات دار الحدیث، جلد ۵، ۱۴۰۳ ه. ق

سید رضی. "نهج البلاغه". ترجمه سید جعفر شهیدی، تهران: نشر علمی و فرهنگی، چاپ پانزدهم، حکمت ۱۶۹، ۱۳۹۵ ه. ش

شریعتی، علی. "قرآن و سلامت روانی"، نشریه روانشناسی و دین، جلد ۱۹، شماره ۱، ۱۴۰۰ ه. ش

شریفی، علی، مرادی، نسرین، و رستمی، سمیه. "تغذیه حلال و سلامت روانی مادران باردار"، مجله روانشناسی سلامت، دوره ۲۲، شماره ۱، سال ۱۳۹۸ ه. ش

شریفی، نسرین، "پژوهش‌های اسلامی"، جلد ۲۰، شماره ۴، ۱۳۹۶ ه. ش

شفیعی، فاطمه. "استراتژی‌های معنوی برای بهبود سلامت زنان باردار"، مجله تحقیقات بهداشت، جلد ۲۲، شماره ۴، ۱۳۹۹ ه. ش

صادقی، زهرا. "اهمیت نماز در دوران بارداری"، مجله دینی، شماره ۸، سال ۱۳۹۴ ه. ش

صدیقی، حسین. "تأثیرات معنوی و جسمی روزه‌داری در دوران بارداری"، مجله سلامت و معنویت، شماره ۱۲، سال ۱۳۹۸ ه. ش

طالبی، زهرا، احمدی، فاطمه، و قاسمی، نرگس. "نقش مواد مغذی در غذای حلال بر رشد و تکامل جنین"، مجله علوم تغذیه ایران، دوره ۳۴، شماره ۲، سال ۱۳۹۹ ه. ش

علی‌پور، محمد، سلطانی، فاطمه، و محمدزاده، علی. "اثرات تلاوت قرآن بر تسهیل زایمان و بهبود سلامت نوزاد". مجله زنان و مامایی ایران، دوره ۸، شماره ۲، ۱۳۹۳. ش

علیزاده، مهناز، "روانشناسی خواب و بارداری"، مجله علوم پزشکی و بهداشتی، شماره ۱۸، ۱۳۹۳. ش

فاطمی‌نیا، محمد. "احادیث و روایات اسلامی". قم: انتشارات دارالفکر، چاپ چهارم، ۱۳۹۵. ش

کرمی، سارا؛ رضایی، علی و موسوی، زهرا. "بررسی نقش مراقبت‌های معنوی در بهبود کیفیت زندگی زنان باردار". نشریه سلامت زنان، شماره ۱۸، ۱۳۹۹. ش

کریمی، محمد. "نقش معنویت در کاهش استرس". مجله سلامت روانی و معنویت، شماره ۲۵، ۱۳۹۹. ش

کریمی، ناهید. "مطالعات اسلامی در دوران بارداری". مشهد: نشر طوس، چاپ سوم، ۱۳۹۵. ش

کلینی، محمد بن یعقوب. "الکافی". انتشارات اسلامی، جلد ۳، ۱۴۰۱. ق

کویت، محمدرضا. "تأثیر مراقبت‌های معنوی بر سیستم ایمنی در زمان بارداری". مجله تحقیقات پزشکی، جلد ۳، شماره ۲، ۱۳۹۹. ش

مجلسی، محمدباقر. "بحار الانوار". بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، جلد ۶۶، ۱۴۰۳. ق

محمدی، حسن، "ارتباط معنویت و خواب"، مجله بهداشت روانی و سلامت، شماره ۱۵، ۱۳۹۴. ش

محمدی، زهرا. کریمی، مریم. حسینی، شهلا. "نقش تغذیه حلال در تقویت سیستم ایمنی مادران باردار". مجله علوم زیستی ایران، شماره ۳، ۱۳۹۶. ش

محمدی، علی. "فواید روانشناختی روزه‌داری در دوران بارداری"، مجله مطالعات اسلامی، شماره ۸، سال ۱۳۹۷. ش

محمودی، رضا؛ امیری، فاطمه و نادری، حسن. "مراقبت‌های معنوی و ارتباط آن با نتایج بارداری." نشریه زنان و زایمان، شماره ۳۱، ۱۴۰۰ ه. ش

مرادی، علی. "سلامت روان در دوران بارداری"، فصلنامه روانشناسی و دین، جلد ۱۵، شماره ۲، سال ۱۳۹۸ ه. ش

مطهری، زهرا. "روزهداری و تأثیرات آن بر سلامت جنین." نشریه علوم تغذیه، شماره ۲۲، ۱۳۹۵ ه. ش

میرزایی، زهرا. "تغذیه سالم در دوران بارداری و روزهداری"، مجله تغذیه و سلامت، شماره ۱۵، سال ۱۴۰۰ ه. ش

نجفی، علی؛ رستمی، زهرا و علیزاده، محمد. "نقش روزهداری در کاهش اضطراب و استرس دوران بارداری." نشریه پزشکی و سلامت، شماره ۳۳، ۱۳۸۸ ه. ش

نظری، سارا، "سلامت روانی و خواب"، مجله روانشناسی و سلامت، شماره ۲۲، ۱۳۹۶ ه. ش

نوری، علی؛ رایی، سمیه و کریمی، سعید. "تأثیر مراقبت‌های معنوی بر کاهش اضطراب در دوران بارداری." نشریه روانشناسی سلامت، شماره ۲۹، ۱۳۹۸ ه. ش

نوری، فاطمه. "روزه و تأثیرات فیزیولوژیکی آن"، مجله پزشکی و تغذیه، شماره ۹، سال ۱۳۹۹ ه. ش