أذكار وأدعية الولادة

الدليل الشرعي-العلمي للأم المسلمة

"دليل يساعدك على دخول الولادة بنفس مطمئنة
ووعي علمي وروحاني."

إعداد: د.أميرة – "Rūḥ Essence"



ما بين العلم والروح... هنا تُولد الطمأنينة

الولادة ليست حدثًا طبيًا فقط...
هي عبور روحي عميق تحتاج فيه الأم إلى سكون القلب
قبل قوة الجسد
وفي لحظات الخوف والانتقال، الذكر لا يعمل فقط على الروح
بل يُحدث استجابة فسيولوجية مثبتة علميًا
يهدّئ الأعصاب، يخفض التوتر، ويهيّئ الجسم
للولادة الميسّرة بإذن الله

هذا الدليل يجمع لك:
- الأذكار الصحيحة من الكتاب والسنة
- الأدعية الثابتة التي تُقال في الكرب والانتقال
- أسرار علم الأعصاب والهرمونات أثناء الولادة
- طريقة دمج الذكر مع التنفس في غرفة الولادة

العلم وراء الذِّكر أثناء الولادة

الدراسات العلمية الحديثة أثبتت أن الذكر
والتأمل الروحاني يحدثان سلسلة تغيّرات داخل الجسم
أهمها:

1. انخفاض هرمون الكورتيزول
دراسات Harvard
بيّنت أن تكرار العبارات الروحانية يقلل الكورتيزول المسؤول
عن الشدّ العضلي وتعطّل الطلق

2. انتقال الأعصاب لوضع السكينة
(Parasympathetic)
وهذا الوضع يُساعد على
• ارتخاء عضلات الحوض
• زيادة تدفق الدم للرحم
• فاعلية أكبر للانقباضات

3. ارتفاع هرمون الأوكسيتوسين

دراسة

Oxford University

أثبتت

أن الترديد الإيقاعي

(مثل الذكر)

يزيد إفراز الأوكسيتوسين

وهو "هرمون الولادة" المسؤول عن فتح عنق الرحم

4. ارتفاع موجات

Alpha & Theta

دراسة Frontiers in Psychology

أثبتت أن الذكر يرفع موجات السكينة

وهي نفس الموجات المستخدمة في

"الولادة اللطيفة"

🌸 قبل الولادة: اطمئني... واستعدّي

الأذكار:

سورة الفاتحة 📿

آية الكرسي – البقرة: 255 📿

سورة الانشراح — (ألم نشرح لك صدرك) 📿

ذكر التوكل (﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾) 📿

دعاء التيسير 📿

"اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً

وأنت تجعل الحَزْن إذا شئت سهلاً "

ملاحظة صغيرة:

افعلي هذه الأذكار بهدوء... مع تنفّس عميق

فهي تُهيّئ جهازك العصبي والجسد معًا

✨ اللحظة الحسّاسة... بوابة الولادة

الأدعية المأثورة:

دعاء الكرب (أقوى دعاء في هذا المقام) ✨
لا إله إلا الله العظيم الحليم»
لا إله إلا الله ربّ العرش العظيم
«.لا إله إلا الله ربّ السماوات وربّ الأرض وربّ العرش الكريم

الاستغفار ✨
"أستغفرُ الله العظيم وأتوب إليه"

الصلاة على النبي ﷺ ✨
"اللهم صلِّ وسلم على نبينا محمد"

✨ آيات سورة مريم:

(وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ)
"طمأنينة وقوة"—
(وَقُلْ رَبِّ أَنزِلْنِي مُنزَلًا مُّبَارَكًا)
عند دخول الغرفة—

دعاء التحصين ✨
بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء"
"في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم

🌿 أثناء الولادة: ذكر يسهّل... ويُثبت

أذكار مخصصة للحظة الألم:

لا حول ولا قوة إلا بالله 💗
يساعد على ارتخاء العضلات وتنظيم النفس

يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث 💗
دعاء نبوي يثبت القلب ويُسكن الخوف

حسبي الله ونعم الوكيل 💗

(إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) 💗
كرريها مع كل زفير

💗 الفلق + الناس
لحماية الروح وإبعاد القلق

دمج الذكر مع التنفّس
شهيق 4 ثوانٍ ·
"زفير مع "يا رب ·
شهيق ·
"زفير مع "يا حي يا قيوم ·

🤍 بعد الولادة: لحظة نور

أذكار وأدعية:

الاذان في اذن الطفل للاب أو من كان حاضرا من الرجال✨

"الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات" ✨

"اللهم اجعله (أو اجعلها) من عبادك الصالحين المباركين" ✨

قراءة الفاتحة والمعوذات على الطفل ✨

الرقية الخفيفة بنفَس هادئ مطمئن ✨



أنتِ الآن عبرتِ بوابة جديدة...
بوابة يُفتح فيها القلب
قبل الجسد
تذكّري دائمًا أن الولادة رزقٌ
واستجابة دعاء، وولادة جديدة لروحك
أنتِ أيضًا
اعملي بهذه الأذكار
وادخلي أيامك الأولى بالطمأنينة
التي تستحقينها

د.أميرة

RūhEssence