

Amalan Yang DiGalakkan Semasa Hamil

Disertakan oleh Miey Ahmad
Selasa, 20 Januari 2009

Berikut dikongsikan beberapa amalan yang digalakkan untuk ibu semasa hamil:

- Makan pelbagai jenis makanan yang berzat dan seimbang berasaskan Piramid Makanan. Bagi rakan ibu yang mengalami masalah kesihatan, makan sebagaimana yang disarankan oleh doktor anda.
- Teruskan kerja-kerja harian seperti biasa disamping bersenam mengikut kemampuan.
- Menjaga kebersihan diri dan persekitaran.
- Tidur dan rehat yang mencukupi.
- Mendapatkan pemeriksaan kehamilan mengikut jadual.
- Mengambil ubat-ubatan atau suplimen seperti yang diarah atau disarankan.

Sehingga bertemu di informasi seterusnya.

Salam ceria.

MA