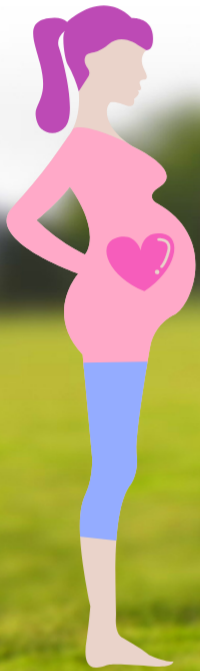


ดูแลครรภ์ให้ถูกวิธี

ออกกำลังกายและทำงานแบบพอดี

- ปฏิบัติงานประจำวันตามปกติ
- ไม่ควรทำงานหนัก
- ไม่ควรออกกำลังกายจนเหนื่อย
- การออกกำลังกายควรเริ่มหลังตั้งครรภ์ได้ 4 เดือน



ด้วยความปราณาดิจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลโคกขี้นอน

