



ดูแลครรภ์ให้ถูกวิธี ใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ

- รักษาความสะอาด
- ใส่เสื้อผ้าให้หลวมสบาย
- ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง
- ดูแลรักษาฟัน ขูดหินปูน
- ดูแลหน้าท้อง ทรวงอก ระบบขับถ่าย
- มีเพศสัมพันธ์ด้วยท่าที่เหมาะสม ในกรณี
ที่ไม่มีข้อห้าม ตามคำแนะนำของแพทย์
- พักผ่อนนอนหลับวันละ 8 - 14 ชั่วโมง
- ขูดหินปูน

