



በእርግዝና ለወቅት ማወቅ ያለብሽ ሰባት ነገሮች።

1 በእርግዝና ለወቅት በቂ የሆነ የፅንሰ ክትትል አድርግ።



2 አይረን እና ፎሊክ አሲድ መውሰድ አለብሽ ። ምክንያቱም ፎሊክ አሲድ በበቂ ከወሰድሽ የቀይ ደም ህዋስ እንዲመረት እና የደም ማነስ እንዳይከሰትብሽ ያደረጋል።



3 የደም አይነትሽን ማወቅ ይጠቅምሻል ። የሚጠቅምሽም ባንቺ እና በ ልጅሽ የደም አለመመሳሰል ምክንያት ፅንሱ ላይ የሚደርሰውን ጉዳት እንዳይደርስ እንድትከላከይ ይረዳሻል።



4 ለህመም ማስታገሻ ተብለው የሚወሰዱ መድሀኒቶችን ያለ ሀኪም ትእዛዝ አትውሰጁ።



5 በእርግዝና ጊዜ የአተኛኝትሽን አስተካክይ። በእርግዝና ወቅት መተኛት ያለብሽ በግራ ጎንሽ መሆን አለበት።



6 ምግብሽን ሳታበስይ አትመገቢ! ጣፋጭ እና የ ታሽጉ ምግቦችን አታዘውትሪ።



7 በ እርግዝና ወቅት በቂ እና ጤናማ የሆነ ኪሎ መጨመር ይኖርብሻል። ከእርግዝና በፊት ከምትመገቢው ምግብ ተጨማሪ ምግብ ያስፈልግሻል።

