

ሳምንታዊ በእርግዝና ወቅት ራስን መንከባከቢያ

ዝርዝር

- ዉሃ በደንብ መጠጣት
- ከራስ ጋር ጊዜ ማሳለፍ
- የጋ መስራት
- የላሜዝ ትምህርት መውሰድ
- እረፍት ማድረግ
- ለስለስ ያሉ የሚያረጋጉ ምዚቃዎችን ማዳመጥ

YeneHealth
care women deserve

ጠቃሚ ምክር:- ስለ ላሜዝ ክፍል ጉያ የተባለውን አጋራችንን ይመልከቱ

