

7 ข้อ ที่คุณแม่ต้องรู้ เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



หลีกเลี่ยงการจับขี้
หรือช้อนนวดเดอร์ไฮด์



ไม่ออกกำลังกาย



ไม่ทำขานหนัก
หรือกิจกรรมที่ออกแรงมาก



ไม่สูบบุหรี่



หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



งดการมีเพศสัมพันธ์



งดกระตุ้นหรือคึงหัวนม



ด้วยความปรารถนาดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหาต