

BUMIL WAJIB TAHU

Aktifitas yang perlu dihindari saat bekerja

SWIPE →





Menggunakan sepatu high heels

Membahayakan keselamatan janin dan ibu hamil. Karena dapat mengganggu keseimbangan dan rentan jatuh

Beraktifitas terlalu lama dibawah terik matahari

Dapat menaikkan suhu tubuh pada ibu hamil sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami cacat lahir



Naik dan turun tangga

Mengakibatkan mudah lelah dan rentan terjatuh. Serta beresiko menimbulkan cedera punggung bahkan bisa menyebabkan kontraksi

Membawa/mengangkat barang-barang berat

menyebabkan cedera pada punggung bahkan bisa menyebabkan kontraksi



SWIPE →



Terlalu stres ✨

Dapat meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi prematur atau bayi dengan berat lahir rendah ✨



Duduk terlalu lama ✨

Dapat menyebabkan nyeri pada punggung, pegal sampai pembengkakan



Berdiri terlalu lama ✨

Dapat menambah tekanan pada kaki dan punggung yang bisa berdampak kurang baik bagi ibu hamil