

Vitu ambavyo mama mjamzito hapaswi kutumia

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Vipo vitu mbalimbali ambavyo mama mjamzito hapaswi kuvitumia wakati wa ujauzito kwani vina athari kubwa sana kwake yeye mwenyewe pamoja na mwanaye aliye tumboni.

Miongoni mwa vitu hivyo ni pamoja na;

1. Matumizi ya Pombe wakati wa ujauzito huathiri mtoto hivyo hairuhusiwi kabisa kutumia kwa kipindi hicho.
2. Uvutaji Sigara.
3. Kupunguza unywaji wa kahawa au vinywaji vyenye caffeine nyingi.
4. Samaki aina ya papa, swordfish, tilefish na king mackerel kwani wana mekuryi kwa wingi amabayo ni mbaya kwa afya.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25251>