



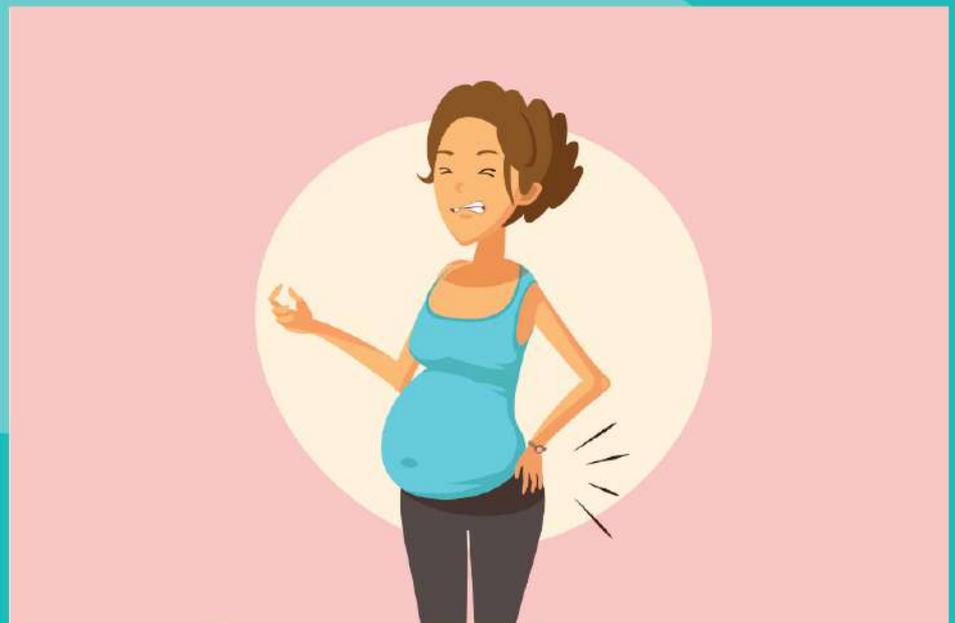
Dosen Pengampu :
Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST., M.Kes



Biar tidurnya nyaman,
tidurlah dengan Keadaan
Miring, letkan Bantal
diantara kedua Kaki ,
dipunggung dan di bawah
perut



Waspada! Gerakan Yang
Membuat Sakit punggung
bertambah pa, seperti
naik Tangga



MENGATASI SAKIT PUNGGUNG SAAT HAMIL

Jangan berdiri terlalu lama
Pakai sepatu yang nyaman,
Hindari high heels



TAHUKAH KAMU?

Olahragalah saat Hamil seperti
jalan Kaki , renang , atau
stretching biar otot kuat dan
meringankan sakit punggung

Disusun oleh : Wan Tazkya Aulia Silvia Ananda
2010101058