



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAMİLELİKTE SIRT AĞRILARI

Hamilelikte sırt ağrıları olur ama, bunu önlemek imkânsız değildir. Bir defa, otururken öyle çuval gibi yığılırcasına oturmamalı, sırtı dik tutmalıdır. Uzun süre ayakta durulacaksa, ağırlık önce bir ayağa, sonra öbürüne verilmeli, böylece sırt kaslarının dadinlenmesi sağlanmalıdır.
