



រាជាអាការៈធម្មតាជាទូទៅសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។
បន្ថយលេបថ្នាំមីក្រូសារជាតិចម្រុះ។



កុំភ្លេចលេបគ្រាប់ថ្នាំមីក្រូសារជាតិចម្រុះ
របស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ!



ត្រឹម (✓) ជារៀងរាល់ថ្ងៃ
តាំងពីថ្ងៃដំបូង ដែលអ្នកចាប់ផ្តើម
លេបគ្រាប់ថ្នាំមីក្រូសារជាតិចម្រុះ។

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក ក៏ដូចជាថែរក្សាសុខភាពកូនរបស់អ្នក

31 32 33 34 35 36 37
38 39 40 41 42 43 44
45 46 47 48 49 50 51
52 53 54 55 56 57 58
59 60 អ្នកកំពុងរកសាងអនាគតដ៏ស្រស់បំព្រង

61 62 63 64 65 66 67
68 69 70 71 72 73 74
75 76 77 78 79 80 81
82 83 84 85 86 87 88
89 90 សុខភាពរបស់អ្នក ជាសុខភាពកូនរបស់អ្នក

91 92 93 94 95 96 97
98 99 100 101 102 103 104
105 106 107 108 109 110 111
112 113 114 115 116 117 118
119 120 គ្រាប់ថ្នាំនីមួយៗ ជួយឱ្យកូនអ្នកលូតលាស់បានល្អ

121 122 123 124 125 126 127
128 129 130 131 132 133 134
135 136 137 138 139 140 141
142 143 144 145 146 147 148
149 150 ស៊ីៗ អ្នកម្តាយគ្រប់រូប អ្នកពិតជាអស្ចារ្យ!

151 152 153 154 155 156 157
158 159 160 161 162 163 164
165 166 167 168 169 170 171
172 173 174 175 176 177 178
179 180 អ្នកធ្វើបានល្អណាស់!



សូមទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព បើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន ឬមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដូចជា គ្រុនក្តៅ ឬធ្លាក់ឈាម។

គួរធ្វើ៖

ខែ 1-3

មិនគួរធ្វើ៖



លេបវីតាមីនរបស់អ្នក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ



សម្រាកនៅពេលដែល អ្នកមានអារម្មណ៍ថា អស់កម្លាំង ល្ងិតល្ងៃ



ញ៉ាំអាហារតិចៗ តែញឹកញាប់ ៤ ដង ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយ អាការៈចាញ់កូននៅពេលព្រឹក



កុំផឹកស្រា កុំជក់បារី កុំសេពគ្រឿងញៀន និងប្រើថ្នាំបុរាណ



កុំបរិភោគ បន្លែ ផ្លែឈើដែលលាង សម្អាតមិនបានល្អ



កុំផឹកកាហ្វេតែ និង ស្នាដា ដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ច្រើនលើសលុប

គួរធ្វើ៖

ខែ 4-6

មិនគួរធ្វើ៖



ជ្រើសរើសបរិភោគបន្លែ ផ្លែឈើ និងបរិភោគសាច់សុទ្ធ អត់មានខ្លាញ់



ហាត់ប្រាណស្រាលៗ ដូចជាការដើរ



លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ និងលាងសម្អាតបន្លែ ផ្លែឈើ ឱ្យបានល្អ



កុំញ៉ាំសាច់ ស៊ិត ឬក៏ ត្រីដែលមិនបាន ចម្អិនឆ្អិនល្អ



កុំញ៉ាំអាហារសម្រន់ ដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់



កុំភ្លេចលេបវីតាមីនសម្រាប់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

គួរធ្វើ៖

ខែ 7-9

មិនគួរធ្វើ៖



ទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ ឱ្យបានទៀងទាត់



ចែករំលែកពីអារម្មណ៍ របស់អ្នក ជាមួយក្រុម គ្រួសារ និង មិត្តភក្តិ



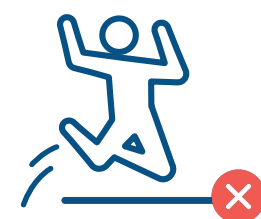
ដើរយឺតៗ ឬ ពត់ខ្លួនយឺតៗ



កុំលើករបស់ធ្ងន់ ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកក្បែរខ្លួន



កុំឱ្យរអិលដួល



កុំលោត ឬ ងាកល្បើរពេក