

ABDOMEN EXERCISE INOVASI SENAM IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN

Manfaat Senam Hamil Abdomen Exercise antara lain:

1. Mengurangi nyeri pinggal pada ibu hamil
2. Meningkatkan kenyamanan dan kebugaran pada tubuh
3. Memperbaiki kualitas tidur ibu hamil
4. Mengelastiskan otot Rahim sehingga power saat persalinan optimal
5. Memberikan stimulus pada janin supaya ikut bergerak di dalam Rahim
6. Memperlancar sirkulasi darah ibu dan janin
7. Mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan
8. Mencegah perdarahan saat bersalin dan masa nifas