சுய ஒழுக்கம்:

நடவடிக்கை எடுக்கவும் திறன் கர்ப்பத்தில் மிகவும் அவசியம். பின்வருவனவற்றை பின்பற்ற வேண்டும்.

1. வழக்கமான AN சோதனை .
2. உங்களை நீரேற்றம்.
3. இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவு.
4. சரியான மற்றும் நல்ல தூக்கம்.
5. வழக்கமான உடற்பயிற்சி.
6. சரியான நேரத்தில் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
7. நல்ல புத்தகங்கள் படிப்பது, இசை கேட்பது.
8. மன வலிமை.
9. உகந்த எடையை பராமரித்தல்.
10. உள் அமைதியை வளர்க்க.