

妊婦・授乳婦 ～ママに安心を～

①水分をしっかり摂る

トイレに行く回数を減らすために水分を控えがち。赤ちゃんや母乳のためにも、飲み物がある場合は積極的に水分を摂ることが大切。



②食べられるときに少しずつでも

おにぎりやパンだけでなく、落ち着いてきたら、肉類などのたんぱく質、食物繊維やビタミン類の補給に野菜、果物なども摂れるよう心掛けを。

