孕早期
文章

孕期、餵哺母乳時要喝什吃什麼?餐餐外食，建議補充什麼營養品呢？

二月 13，2021

1 MIN



為了能給寶貝最健康的保護，媽媽在懷孕與哺乳期間應當攝取足夠的營養，但外食族媽媽通常無法攝取均衡的營養素，所以建議可找適當的”綜合營養補充品”，來補足一天營養素所需。