孕早期
文章

孕吐怎麼辦?該怎麼舒緩孕吐呢？該怎麼增加孕媽咪胃口呢？

二月 14, 2021

1 MIN



每日攝取足夠維生素B6 (1.9mg) 能幫助媽咪減緩初期噁心嘔吐感，無法均衡從食物攝取到的狀況下，可食用含有足量維生素B6的補充品緩解孕吐。

睡前和睡醒後吃一些好消化的點心，像是烤麵包或蘇打餅乾，可以避免因空腹、低血糖加重噁心嘔吐感唷。