

孕晚期
文章

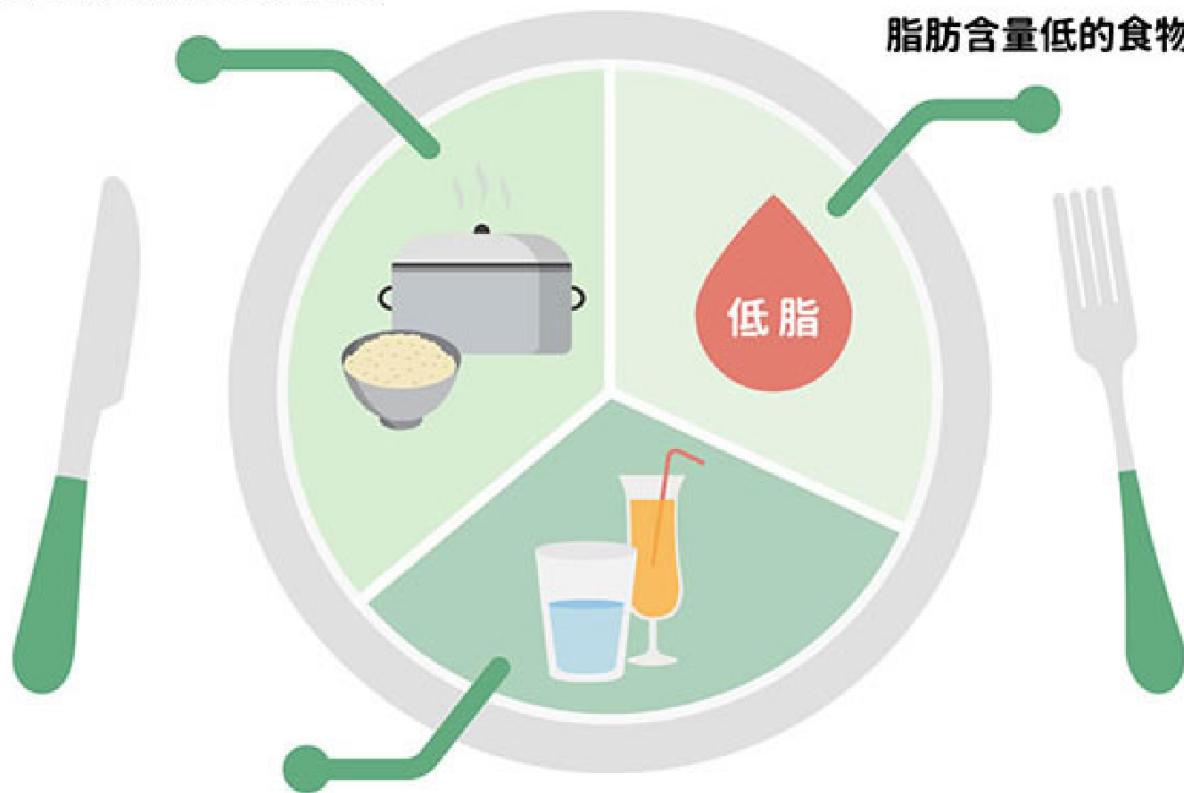
待產的時候，懷孕後期飲食有沒有特別要注意的地方？

二月 14, 2021

1 MIN

好消化的食物例如粥類

脂肪含量低的食物



適時補充水分或果汁

自然產媽媽待產時，可能會因為陣痛、緊張吃不下，甚至連水都不喝，使生產時體力不夠、容易脫水。待產飲食建議：

- 好消化的食物，例如粥類
- 脂肪含量低的食物
- 適時補充水分或果汁

剖腹產媽媽因為麻醉步驟，產前須禁食至少8小時。