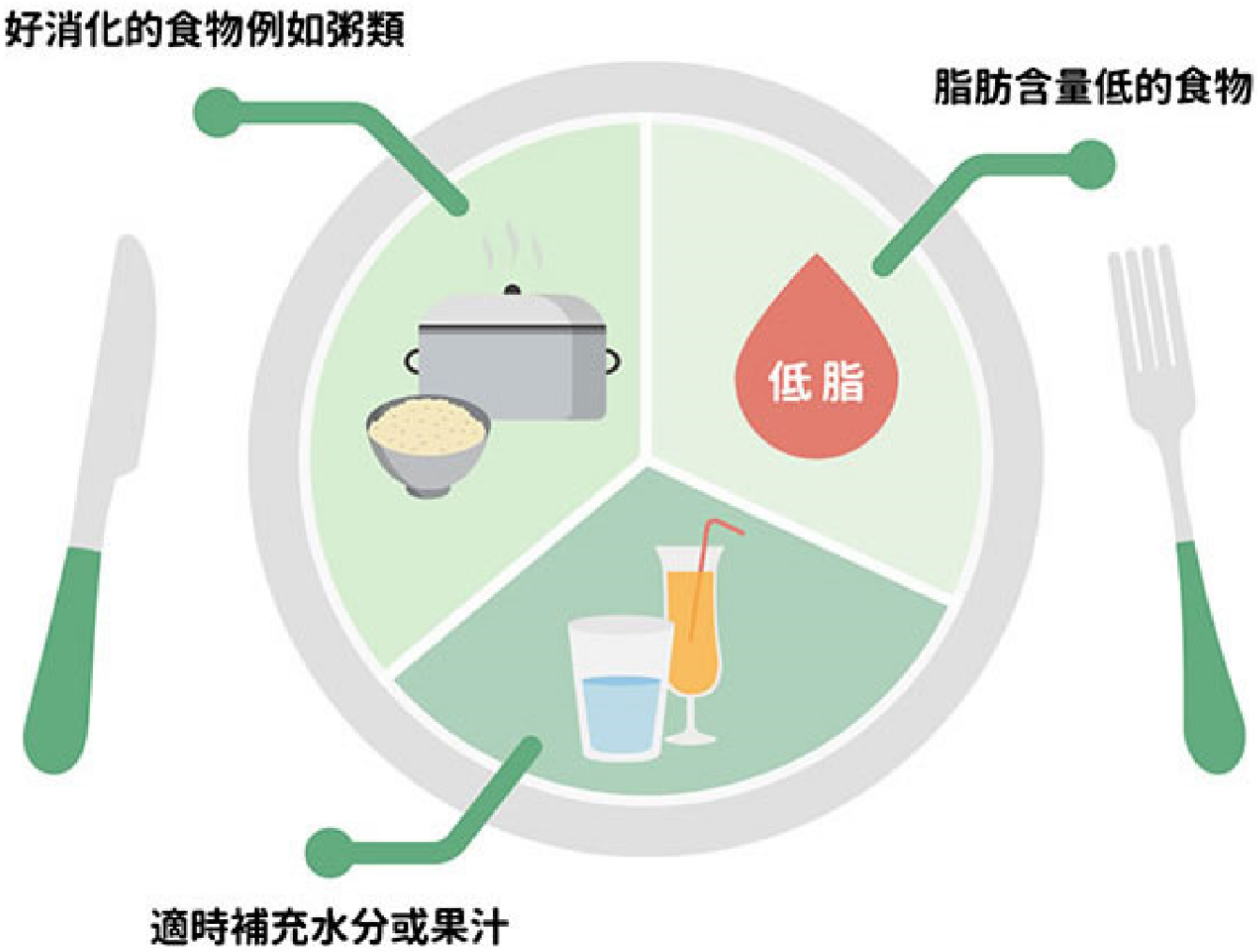
孕晚期
文章

# 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**




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。