

妊娠中の生活について

○日常生活において注意していただきたいこと○

- 重いものは持たない
(妊娠中に重いものを持つと、早産のリスクが上がる)
- 高い所に上がらない
- 無理な姿勢は避ける
- 激しい運動はしない
- 不安定な乗り物に乗らない(自転車等)
- 安定して歩行できる靴をはく
- 体調に合わせて休息する
- 3食バランスよく食べる
(赤ちゃんが低栄養になると、将来子どもが生活習慣病になりやすい)



など