

نان سبوس دار و يا نان سپاه،



صبحانه سالم، انتخاب بهتر است.



هر روز اينها را ميل نمايد:





منابع پروتیین خوب (هر روز یکی از اینها میل نماید)





آجیل ها مفید اند ولی خوردن بذرها در هنگام بارداری پیشنهاد نمیکنند.





کاربوهیدرات های خوب.



در هنگام تشنگی بهترین نشویدنی آب است.



در طول بارداری مشروبات نه باید استفاده کرد.



در هنگام بارداری نیاز به اسید فولیک دارید.



دوبار در روز، صبح و شب دندان های تان را مسواک بزنید.

