



バランスのとれた健全な食事とたっぷりの水分をとるよう心がけましょう。のどの渇きを感じないでいられるくらい、十分に水分をとるようにします。尿の色が濃くなってきたときは、もっと水分をとって脱水になるのを予防しましょう。疲れすぎないように、横になって授乳し、赤ちゃんが眠っているときは一緒に眠り、もしできるなら家族にすべての家事を任せるといいですね。