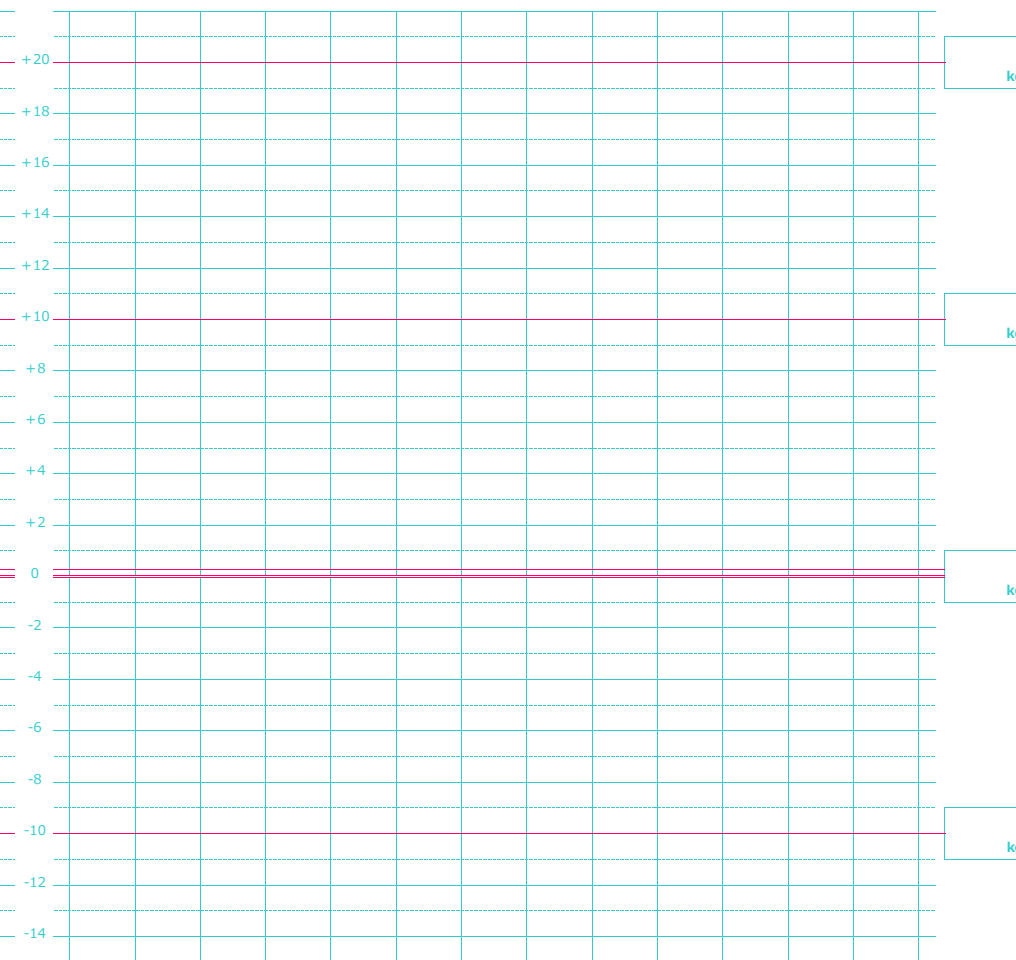
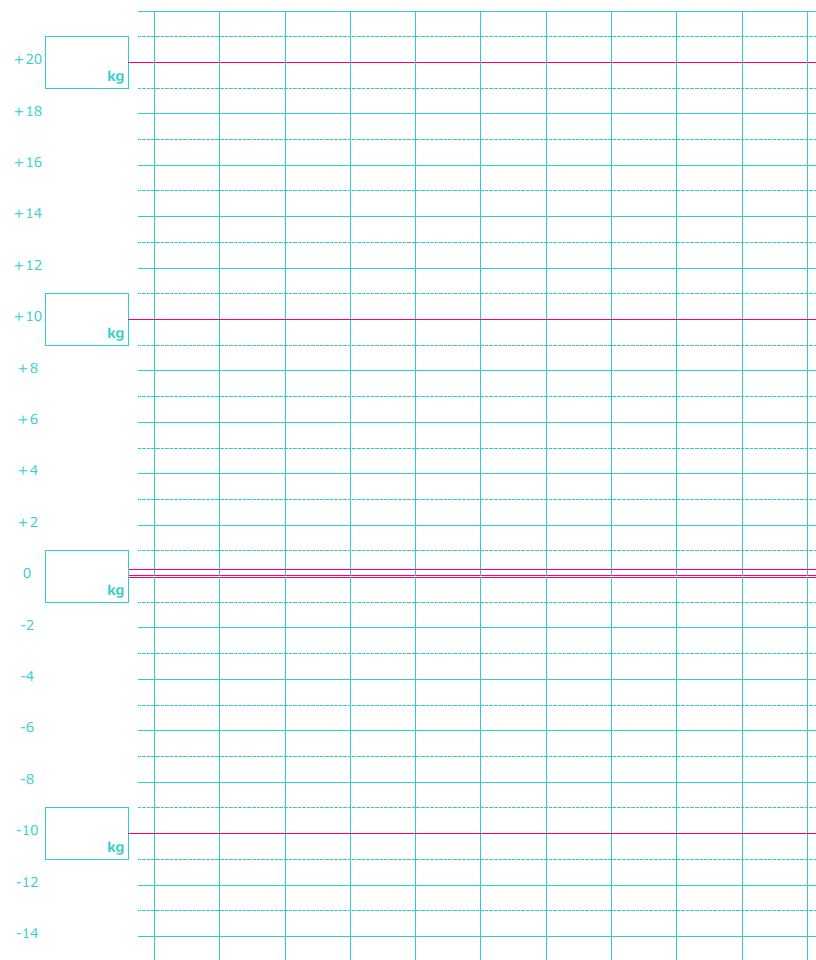




妊娠中と産後の体重記録



尿ケトン体

Q 妊娠中は何kgまで増えていいの？ _____ ~ _____ kg
→スマイルガイド食事編P3参照

産後1か月 産後2か月 産後3か月 産後4か月 産後5か月 産後6か月 産後7か月 産後8か月 産後9か月 産後10か月 産後11か月 産後12か月

Q 産後3か月の目標体重は？ _____ kg

Q 産後1年目の目標体重は？ _____ kg

→スマイルガイド産後の運動P3参照

