

임산부를 위한



임산부

필수 영양제

복용시기&방법 총정리



임신 주기 별 영양제

초기

중기

수유기

엽산

~12주

620mg

아침

비타민D

0주~수유기

10ug

점심식후

철분제

16주~수유기

24mg

공복

철분!



꼭 필요한 이유

철분은 우리 몸의 체내 산소 공급, 혈액과
에너지 생성에 중요한 역할을 합니다.

임산부는 태아의 혈액까지 공급해야하므로
1일 권장량이 일반인 보다 2배 많습니다.

꼭 챙겨주세요!

필수 영양제



엽산



비타민D



철분제



오메가3



칼슘



임신 기간 중 모든 의약품 복용은
주치의와 상의하세요.