



お腹の中での体験【ベスト5】

- ① 居心地のいい子宮の中で過ごす
- ② 話しかけられる
- ③ 音楽を聴く
- ④ 絵本を読んでもらう
- ⑤ 葉酸、ミネラル、ビタミンをとる(臓器や脳をつくるもと!)

【胎児期のキーワード】

栄養とリラックス



葉酸 ビタミンD ミネラル



【胎児期の注意点】 遺伝子変異・各種障害の要因です。

環境化学物質 お酒 タバコ

農薬

食品添加物

ダイオキシン

〇〇剤

