

# 參、孕期營養

## 一、孕期營養須知

許多的孕婦往往在懷孕一個月後，才注意到自己懷孕了，此時胎兒已經成長一段期間：在剛懷孕開始的前幾週，胎兒的心臟，臉部以及神經系統都已經在發育，因此如果你考慮要開始懷孕，應及早開始注意均衡的飲食，這將會使你的寶寶更為健康；而且也會使你懷孕的機會大增並且減少早產的危險。

孕婦的健康是嬰兒健康的基礎，而胎兒的營養供給主要來自母親的攝食，孕婦的飲食不宜隨興或限制過度，在不同時期中，準媽媽的營養需求應作不同的調整，保持體重在正常範圍內，才能有健康的母親及健康的胎兒。

### 懷孕期的體重控制

懷孕前 BMI 類別 *	建議的體重增加量		第二和第三孕期每週增加重量	
	公斤	磅	公斤 / 週	磅 / 週
低 (BMI <18.5)	12.5 - 18.0	28 - 40	0.5-0.6	1-1.3
正常 (BMI 18.5-24.9)	11.5 - 16.0	25 - 35	0.4-0.5	0.8-1
高 (BMI 25-29.9)	7.0 - 11.5	15 - 25	0.2-0.3	0.5-0.7
肥胖 (BMI ≥ 30)	5-9	11-20	0.2-0.3	0.4-0.6
雙胞胎	15.9-20.4	34-45	0.7	
三胞胎	22.7	50		

\* 身體質量指數 BMI= 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

\* 懷孕 20 週前決定是否哺乳，以便設定 20 週後體重增加的目標。

資料來源：美國婦產科醫學會 (ACOG)、美國飲食協會 (American Dietetic Association)

### 懷孕期的營養供應原則

一旦懷孕後，孕婦的身體開始轉變，並且增加對特殊營養的需求，以滿足懷孕期間孕婦與胎兒所需。懷孕期所需的營養與平時不同，最好能從新鮮自然食物中攝取，若需服用綜合維他命及礦物質補充劑來彌補飲食中所不足的營養素，需要謹慎加以選擇，在醫師的指導之下選擇專為孕婦所設計的營養補充品，才是最正確的，對

媽媽及胎兒才有最佳的保障及效果。

以下列舉出一些準備懷孕前及懷孕初期的營養供應原則：

### **熱量與營養素：**

孕婦應攝取均衡的飲食，吃各種各樣的食物（即：五穀根莖類、奶類及其製品、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類），營養素平均分配於各餐中。一般建議，孕婦於懷孕第一期不需額外增加熱量與蛋白質；第二、三期時每天的熱量要比未懷孕時增加 300 大卡，提供胎兒生長發育所需，並為哺乳作準備（若為雙胞胎則需增加 450 大卡）；蛋白質則建議增加 10 克（約為 1.5 顆蛋或 1.5 兩肉或 1 至 1.5 杯的牛奶），用來作為供給胎兒營養、促進胎兒的生長、胎盤的發育、母體組織的增大（乳腺、子宮的增大）、母親循環血液量的增加、羊水的生成、母體餵哺前的儲存與胎兒的生長發育。

**蛋白質：**一半以上需來自高生理價值蛋白質的動物性食物，如：蛋、牛奶、肉類、魚類等；植物性蛋白質可增加豆漿、豆腐等黃豆製品。

**脂質：**提供必需脂肪酸（ $\omega$ -3 脂肪酸，如：EPA、DHA）。

**水份：**水在懷孕期間在飲食中扮演一個關鍵角色，運載食物的營養素到胎兒，並可幫助防止便秘、痔瘡、過度水腫和尿道或膀胱感染。喝足夠的水，特別是在您懷孕的最後一期，可防止脫水。水分不夠時可能造成子宮收縮和早產或提早陣痛。孕婦每天應該喝至少六杯水，每增加 1 小時活動要多喝一杯水。

### **礦物質：**

**鈣質（Ca）：**鈣是製造骨骼和牙齒的重要成分，孕婦每日需約 1000mg 的鈣質。因應胎兒在母體中骨骼的生長，懷孕及哺乳期間，婦女應攝取足夠的鈣質，以滿足胎兒的生長和母體的需要。當孕婦鈣質攝取不足時，為了胎兒的正常生長，只好由母體的骨骼牙齒中析出鈣質來供胎兒的生長造成母體中鈣質嚴重不足，而產生『生一個孩子，掉一顆牙齒』的俗諺。

**鈣質含量較高的食物，如：**牛奶或奶製品、小魚乾、蝦米、藻類、蛤、牡蠣、黃豆製品（豆腐）、深綠色葉菜類、乾豆類和豌豆類、堅果類和種子類等。牛奶是相當好的鈣質來源，1 杯牛奶（240 cc）約含有 300mg 鈣質。若母體對牛奶有不適的現象，可用鈣質補充劑

加以補充。但應請教醫師、營養師做適當的補充。

**鐵質 (Fe)：**女性因有月經、加上體內造血、孕婦生產時也會失血，以上現象都需要鐵質，故孕婦是否攝取足夠的鐵質是很重要的！懷孕哺乳期間，鐵質除了供孕婦本身需要外，還需加入胎兒的血循環中並大量貯藏在體內，供出生後四個月繼續使用。如果母親攝取的鐵質不足時，會嚴重影響嬰兒的血液血紅素值及鐵的儲存量，使其無法應付出生時所需要的量。國內的婦女在平常飲食中，對鐵質的攝取量不足，懷孕後期至分娩後的二個月之內每日應增加 30-50 毫克的鐵質，以彌補懷孕及分娩失血及泌乳的損失。

**鐵質含量較高的食物，如：**蛋黃、肝、肉類、腰子（腎）、動物血液、菠菜、硬花甘藍、草莓等，搭配富含維生素 C 的蔬菜、水果有利鐵質吸收。藉由食用鐵質含量豐富的食物，能幫助預防貧血。若由飲食中無法攝取足夠的鐵質，可利用補充劑加以補充，但應請教醫師、營養師做適當的補充。

**鈉（鹽分；Sodium）：**懷孕期間若有高血壓或水腫，則應限制鈉的攝取量。

**鈉含量較高的食物，如：**鹽漬、滷製、罐製食品及速食品等。

**鎂 (Magnesium)：**懷孕期間鎂的攝取增加，可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率。孕婦鎂建議 355mg/ 天。

**鎂含量較高的食物，如：**菠菜、莧菜及甘藍菜、胚芽、堅果及香蕉等。

**鋅 (Zinc)：**孕婦的鋅營養狀態不足時，可能會造成胎兒在子宮生長遲緩與神經管缺陷。建議每日攝取量為 15mg。

**鋅含量較高的食物，如：**動物性來源如肝臟、瘦肉、牡蠣，甲殼類的鋅含量高。

**錳 (Manganese)：**懷孕時期所必需補充的微量元素，可以幫助胎兒骨骼的發育，在懷孕初期特別重要。錳元素缺乏會導致胎兒成長遲緩，並且可能發生內耳的發育畸形。

**錳含量較高的食物，如：**藍莓、萵苣、鳳梨等。

**碘 (Iodine)：**孕婦的基礎代謝速率因為胎兒迅速生長而逐漸升高，同時甲狀腺的分泌量也隨之增加，而碘是甲狀腺素的組成物質，所以在孕期應增加碘的攝取量為 200 微克 / 天。除了影響孕婦本身的

甲狀腺功能，若碘不足，容易造成死胎與流產，或生出呆小症的嬰兒，如孕婦本身有甲狀腺疾病，相關碘量請諮詢醫師。

**碘含量較高的食物，如：**海帶、紫菜、海藻類及海產魚等。日常烹調所添加的食鹽均有添加碘，但不建議以食鹽作為碘的主要來源，尤其是有高血壓與水腫現象的孕婦更應審慎控制食鹽的攝取量。

## **維生素**

懷孕期間，所有維生素的需要量均增加，以滿足伴隨熱量及蛋白質、脂質和醣類等營養素攝取量增加的代謝需要，以維護孕婦身體的健康以及供應胎兒、嬰兒生長發育之需要。

**維生素 B12：**母親缺乏維生素 B12，可能會導致胎兒神經管缺陷，對於全素食者，應特別注意維生素 B12 的補充。

**維生素 B12 含量較高的食物，如：**主要為動物性食物，如肝臟、肉類等含量最為豐富。

**葉酸：**是維生素 B 家族中的一員，與核酸合成及細胞分裂息息相關，對於細胞快速分裂時的需求有極大的幫助。懷孕期間（尤其是第一期）缺乏葉酸，會造成胎兒的神經管缺陷而造成畸胎。研究顯示葉酸對防止一些嚴重的先天缺陷有幫助。建議在準備懷孕前至少 4 週到懷孕第 1 期期間，每天都應該補充 400-600 毫克葉酸。

**葉酸含量較高的食物，如：**綠葉蔬菜、肝臟、蛋黃、桔子、豆類等。懷孕期間每一期的需要量應比未懷孕時增加 200  $\mu\text{g}$ 。若孕婦綠色蔬菜補充不足，則建議用補充劑加以補充。

**維生素 C：**在胎兒的免疫系統發育及鐵質的吸收上扮演非常重要的角色，且有助孕婦和胎兒牙齦及其它組織的健康，需注意適量攝取。懷孕期間每一期的需要量以未懷孕期間之量增加 10mg，可由水果、蔬菜中攝取。

**維生素 C 含量較高的食物，如：**蕃石榴（芭樂）、奇異果、柑橘類（柳丁、檸檬、柚子、文旦）、木瓜、草莓、甜瓜、鳳梨、蕃茄、青椒、高麗菜，和硬花甘藍等。亦可以添加劑加以補充，但添加劑不可以當作糖果般隨便食用，以免胎兒處於高濃度的維生素 C，出生後卻因不適應低濃度維生素 C 的環境，產生維生素 C 缺乏的現象。

**維生素 A：**維他命 A 可以幫助胎兒眼睛初期的發育，幫助胎兒身體

細胞的成長，同時也可以保護孕婦的眼睛。但每日攝取量不宜超過 3000  $\mu\text{g}$ ，以免造成中毒及胎兒畸形。

**維生素 A 含量較高的食物，如：**魚肝油、肝臟、深綠色及深黃色的蔬菜、水果。

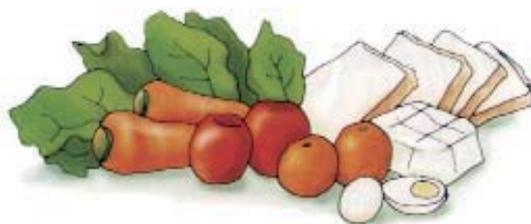
**維生素 D：**維他命 D 是一種脂溶性維他命，可幫助鈣質的吸收。此外，近年來有研究指出維他命 D 亦具有免疫調節及刺激胰島素分泌等功能。懷孕時若缺乏足夠的 1,25-OHD 將導致鈣質吸收不全，嚴重時可能導致胎兒侏儒症、新生兒骨折，甚或新生兒抽搐。另有部分資料顯示懷孕時維他命 D 不足可能與子癲前症、胎兒體重低下、妊娠糖尿病、早產或子代氣喘有關，此部分仍待更多研究證實。對孕婦而言多高的濃度才足夠，目前並沒有一致的標準，文獻範圍從 20ng/mL (50nmol/L) 到 32ng/mL(80nmol/L)。

維生素 D 孕婦一日所需建議劑量		
無高風險族群	200 - 2000 IU	
25(OH)D 濃度小於 20 ng/mL (確定維他命 D 缺乏者)	4000 IU	須先接受四至六周之高劑量治療 (每週 20000 IU)

**維生素 D 含量較高的食物，如：**人體可從食物如魚肝油、富含脂肪的魚類、蘑菇、蛋黃和肝臟等處攝入少數維他命 D<sub>2</sub>，但絕大多數是來自皮膚受到日曬後合成的維他命 D<sub>3</sub>。維他命 D 必須經過肝臟轉換維 25-OH-D，再於腎臟轉換為具有活性的 1,25-OH-D，才能發揮生理作用。維生素 D 存在食物中有限，若無法得到充足的日曬時，宜以補充劑加以補充，但要注意攝取量，以免過量造成中毒。

**纖維質：**孕婦應攝取適量的纖維質及水分，以防止便秘。

**纖維質含量較高的食物，如：**芹菜、竹筍等蔬菜及梨子、蘋果等水果。懷孕最後兩個月的維生素及礦物質補充不足，對胎兒腦部的發育影響極大；因此，除應攝取足量的鈣質供胎兒的成長所需外，並且應注意礦物質及維生素足量的補充，如鐵質、銅、鋅及維他命 B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>，以幫助胎兒的健康發育。



## 孕期不適症狀的營養調理

不適症狀	時間	飲食調理
晨吐 morning sickness 或孕吐	第 6~12 週	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 起床前先吃高醣低脂點心，如：如蘇打餅乾、吐司。</li> <li>2. 少量多餐，預防空腹，選擇富含蛋白質、醣類的食物。</li> <li>3. 避免油膩（如，油炸類）、味道重與易脹氣的食物。</li> <li>4. 水份在二餐中補充，正餐時要限量。</li> <li>5. 可與醫師討論補充維生素 B6。</li> <li>6. 薑茶可舒緩胃部不適，改善噁心的症狀。</li> <li>7. 聞檸檬、薄荷味或口含酸梅、檸檬 / 薄荷錠劑抑制噁心感。</li> <li>8. 避免在用餐時喝湯及開水，最好在餐後 30 分鐘才喝。</li> <li>9. 孕吐後可用開水漱口，以去除噁心味。</li> </ol>
便秘	第 2~3 孕期	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選擇富含纖維素的食物，如：全穀類食品、新鮮的蔬菜與水果。</li> <li>2. 喝足量的水，每日至少 6-8 杯，以使糞便柔軟，幫助排便。</li> <li>3. 黑棗汁〈Prune juice〉可能可以改善症狀。</li> </ol>
脹氣 消化不良	懷孕第 2 孕期 ~ 生產	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少量多餐，細嚼慢嚥。</li> <li>2. 避免汽泡式飲料、油炸及高脂肪等不易消化的食物及辛辣刺激性食物。</li> <li>3. 輕鬆的用餐氣氛，餐後勿立即躺臥。</li> </ol>
心灼熱	第 2 孕期末 ~ 第 3 孕期 平躺或進食後 症狀最明顯。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少量多餐，細嚼慢嚥。</li> <li>2. 水份攝取應安排在二餐之間，避免正餐時喝水造成胃部過度擴張。</li> <li>3. 在愉快的環境中用餐。</li> <li>4. 去除會造成不適的食物如，如：油膩、燒烤、刺激性食物。</li> <li>5. 進食後 1-2 小時內勿立即平躺，躺臥時將上半部墊高。</li> </ol>
抽筋	懷孕末期	可能需增加鈣質的攝取。
水腫	懷孕末期	避免吃太鹹或含鈉量過高的食物。

## 懷孕期飲食注意事項

### 避免：

- 含**過敏原**的食物
  1. 避免已知的過敏原
  2. 如果家族有過敏史的話，媽媽對食物過敏原則要小心。
  3. 常見造成過敏的食物有：牛奶、蛋白、花生。
  4. 過敏常因個人體質而異，因此不建議媽媽在哺乳時期大量攝取某種食物。
- 含**咖啡因**的食物
- 含**脂肪多**的食物
- **鹹的或燻製**的食物
- 只提供熱量而**無營養價值**的食物，如：糖果、巧克力、甜點等
- **刺激性的**調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩等
- 菸、酒

### 產後飲食的注意事項

- 不要設定太多的飲食禁忌，越多的飲食限制，愈不容易獲取足量的營養素，影響產後復原的速率。
- 選擇營養素含量豐富的六大類食物，哺乳媽媽在質與量上都需要增加，以提供熱量與營養素於泌乳時的需要；而不哺乳媽媽不需要增加熱量與營養素的攝取，但應注意飲食的品質。
- 飲食避免油膩、重口味及辛辣刺激性食物，選擇多變化的新鮮食材。
- 傳統的觀念上，有許多的蔬菜、水果是坐月子的飲食禁忌，但提供蔬菜水果，可以減少便秘發生及提高維生素或礦物質的攝取。
- 攝取適當的水份，避免咖啡及酒精飲料。



## 每日營養素建議攝取量

行政院衛生署 ( Recommended Daily Nutrient Allowances ) 中華民國八十二年修訂

營養素	熱量	蛋白質	鈣	鐵 <sup>a</sup>	碘	維生素 A		維生素 D	維生素 E
						微克 <sup>b</sup> ( $\mu\text{g}$ R.E.)	國際單位 <sup>b</sup> (I.U.)		
單位	大卡 (Kcal)	公克 (g)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	微克 ( $\mu\text{g}$ )	微克 <sup>b</sup> ( $\mu\text{g}$ R.E.)	國際單位 <sup>b</sup> (I.U.)	微克 <sup>c</sup> ( $\mu\text{g}$ )	毫克 <sup>d</sup> (mg $\alpha$ -T.E.)
<b>懷孕</b>									
第一期	+0	+2	+0	+0	+0	+0	+0	+0	+0
第二期	+300	+6	+500	+0	+15	+0	+0	+5.0	+2
第三期	+300	+12	+500	+30	+15	+100	+850	+5.0	+2
<b>哺乳期</b>									
	+500	+15	+500	+30	+25	+350	+3000	+5.0	+3

a: 日常國人膳食中之鐵質攝取量，不足以彌補婦女懷孕、分娩失血及泌乳時之損失，建議自懷孕第三期至分娩後兩個月內每日另以鐵鹽供給 30 毫克之鐵質。

b: R.E ( Retinol Equivalent ) 即視網醇當量，I.U.( International Unit ) 即國際單位。

$1 \mu\text{g R.E.} = 1 \mu\text{g 視網醇 ( Retinol )} = 6 \mu\text{g } \beta\text{-胡蘿蔔素 ( } \beta\text{-Carotene )}$ 。

c: 維生素 D 係以維生素 D3( Cholecalciferol ) 為計量標準。 $1 \mu\text{g} = 40 \text{ I.U.}$  維生素 D3。

d:  $\alpha$ -T.E.(  $\alpha$ -Tocopherol Equivalent ) 即  $\alpha$ -生育醇當量。

$1\text{mg } \alpha\text{-T.E.} = 1\text{mg } \alpha\text{-Tocopherol}$ 。

營養素	維生素 B1	維生素 B2	菸鹼素 <sup>#</sup>	維生素 B6	維生素 B12	葉酸	維生素 C
單位	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg N.E.)	毫克 (mg)	微克 ( $\mu\text{g}$ )	微克 ( $\mu\text{g}$ )	毫克 (mg)
<b>懷孕</b>							
第一期	+0	+0	+0	+0.2	+0.2	+200	+0
第二期	+0.2	+0.2	+2.0	+0.5	+0.2	+200	+10
第三期	+0.2	+0.2	+2.0	+1.0	+0.2	+200	+10
<b>哺乳期</b>							
	+0.3	+0.3	+3.0	+0.5	+0.6	+100	+40

# N.E.( Niacin Equivalent ) 即菸鹼素當量。菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺，以菸鹼素當量表示之。

$1\text{mg N.E.} = 1\text{mg 菸鹼素} = 60\text{mg 色胺酸}$ 。

## 二、產婦飲食簡介

本院針對產後婦女供應產後哺乳與非哺乳飲食：

本飲食由營養師精心設計，配合坐月子習俗，提供清爽、溫和且不油膩的食物，供應各類補血、滋養的餐點，希望能提供您營養均衡的坐月子佳餚。另外配合產婦的需要，本院亦提供麥芽水、韭菜，並有營養諮詢的服務，請將您的選擇告訴醫師或醫護人員，我們將竭誠為您提供最完善的服務。



### 產後泌乳不發福營養補充餐簡介

本部針對產後乳汁不足的新手媽媽提供滋補的發乳餐，讓妳有足夠的奶水來哺育你的小寶貝，歡迎您告知醫師或護理人員，您需要供餐服務。

如有疑問請洽—營養部客服電話：(02) 2312-3456 分機 1234，如需產婦飲食，請告知醫師或護理人員。

- 另有陪病餐服務，提供陪產家人用餐，歡迎訂餐，謝謝。

