

如何成為好孕媽

林口長庚營養治療科營養師 劉家華



懷孕是件令人充滿喜悅的事情，大家都希望給寶寶最充足的營養，因此懷孕期間媽媽的營養狀況對胎兒生長及誕生有極為重要的影響。在懷孕的10個月裡要如何攝取適當的熱量、蛋白質及補充維生素礦物質，更是極為重要的課題。懷孕期間媽媽適當的增加體重是提供胎兒生長發育所需之物質、奠定嬰兒之健康基礎，且會促使媽媽乳腺發育及乳汁分泌，以利產後哺母乳。一般認為媽媽們在整個孕期可增加 11.5 至 16 公斤，且需注意體重增加的速度，但在懷孕前體重不在正常範圍內（BMI < 18.5 或是 BMI > 24.9）的媽媽們，體重增加的

幅度就需適情況增加或減少。體重增加過多可能會增加妊娠糖尿病、高血壓、難產、需緊急剖腹產、傷口發炎及產後大出血等併發症；體重不足可能會有早產、胎兒過小等問題。但要注意的是孕婦千萬不可做任何減輕體重的節食行為。

● 熱量及蛋白質

攝取足夠熱量才能提供胎兒及母體代謝需求，尤其胎兒快速生長，熱量需求應增多。依據第 7 版國人膳食營養素參考攝取量建議，第一孕期不需增加熱量的攝取，自懷孕第二孕期開始，每日

孕期體重增加指引 (Guidelines for prenatal weight gain)

懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量 (公斤)
< 18.5	12.5 18
18.5 24.9	11.5 16
25.0 29.9	7 11.5
> 30.0	5 9
雙胞胎	15.9 20.4

BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺)

資料來源：美國婦產科協會 (ACOG)

需增加 300 大卡的熱量；蛋白質攝取量建議自第一孕期起，因胎兒開始發育，每日需額外增加 10 公克的蛋白質，其中一半以上須來自高生物價的蛋白質，如：低脂奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、肉、蛋。

● 第一孕期

第一孕期是懷孕的第 0 至第 3 個月，初期懷孕的這段期間正值胎兒器官重要發育期，媽媽不需特別增加熱量，但要注重營養攝取，並矯正在懷孕前不適當的飲食習慣。飲食原則：(1)控制食量(2)調整飲食習慣(3)攝取六大類食物均衡飲食(4)足量攝取礦物質及維生素。其中又以葉酸的補充最為重要，根據國人膳食營養素參考攝取量，育齡婦女每日建議攝取 400 微克葉酸，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取 600 微克的葉酸，提供媽媽自身與胎兒所需。葉酸廣泛存在於許多食物中，如：綠色蔬菜、瘦肉、肝臟、酵母、綠色蔬菜及黃豆製品。葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師處方指導下，可補充葉酸錠劑。

● 第二孕期

第二孕期是懷孕的 4 至 6 個月，此時期是胎兒發育成長的重要階段，其器官持續發展形成，心臟血液循環開始及臉部特徵明顯，媽媽的體重以每週 0.5 公斤的速度成長，因此胎兒在此階段體

重也會快速增加。本孕期的媽媽除了應攝取足量的熱量及蛋白質供胎兒的成長所需外，並且應注意礦物質及維他命的補充，如鐵質、銅、鋅、碘、錳及維他命 B 群，可以幫助胎兒的骨骼、神經系統、腺體的發育及紅血球的形成，攝取量可參考國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。

● 第三孕期

第三孕期是懷孕的 7 至 9 個月，此時期胎兒的體重迅速上升、胎動頻繁，並且是胎兒各部位發育的重要時期，因此需要特別注意補充足量的營養素。

1. 鐵質：第一孕期及第二孕期建議攝取量為 15 毫克/天，第三孕期與哺乳婦女則建議增加攝取至 45 毫克/天，鐵的補充除了供應媽媽本身及胎兒所需外，並且可大量貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後 4 個月內使用。鐵質豐富的食物，如：深綠色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。
2. 鈣質：大部分的國人鈣質攝取量都無法達到每日建議攝取量 1000 毫克/天，因此在懷孕期間的媽媽應攝取充足的鈣質，以滿足胎兒的生長和媽媽身體的需要。鈣質豐富的食物，如：低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜等。

此外，孕婦應避免攝取以下的飲品或食物，例如：富含咖啡因的飲料（咖啡、濃茶等）；或含脂肪多的食物，如肥肉、油炸食物；或具刺激性的調味

品，如辣椒、咖哩、胡椒，或是只含熱量而營養成分少的食物，如糖果、巧克力、甜點、汽水、可樂；或是含鈉量高的食物，如鹹蛋、火腿、醃肉、鹹魚、豆腐乳等；且絕對禁止孕婦吸菸及喝酒。

懷孕是一個奇妙的過程，是媽媽最重視健康的時候，因此在選購任何營養補充品或飲食上有任何問題時，應請教醫師或營養師的意見。且應在合法藥局

購買適合孕婦補充之營養補充品，營養補充品要有完整的食品標示，包含：劑量、成分、製造日期、保存期限等，切勿自行購買來路不明之營養品，避免服用後影響媽媽及胎兒的健康。

最後，筆者提供 3 日 1800 大卡的飲食範例供懷孕的讀者參考，但每位媽媽仍需適自己的營養狀況調整熱量及蛋白質的攝取量。☺

三日 1800 大卡飲食範例

第一天	
早餐	肉包 1 個 + 蘇打餅乾 2 片 + 無糖豆漿 240ml
點心	低脂牛奶 240ml
午餐	五穀飯 1 碗 + 豆瓣黃魚 3 兩 (約 1 個手掌大) + 炒紅莧菜 1 碗 + 炒海耳 1 碗
點心	中型芭樂 1 個 (約棒球大小)
晚餐	糙米飯 1 碗 + 梅干扣肉 3 小塊 (約 3 兩) + 豆芽炒韭菜 1 碗 + 金針湯 1 碗
點心	木瓜 1/4 個
第二天	
早餐	厚片吐司 1 片 + 低脂牛奶 240ml
點心	茶葉蛋 1 個
午餐	糙米飯 1 碗 + 紅燒排骨 3 塊 + 涼拌蘆筍 1/2 碗 + 燙花椰菜 1 碗
點心	小番茄 1 碗
晚餐	白飯 1 碗 + 宮保雞丁 1/2 碗 + 涼拌黃瓜 1/2 碗 + 炒小白菜 1 碗 + 冬瓜湯 1 碗
點心	火龍果 1/2 顆
第三天	
早餐	稀飯 2 碗 + 涼拌干絲 1/2 碗 + 魚鬆 2 湯匙 + 湯高麗菜 1/2 碗
點心	低脂牛奶 240ml
午餐	五穀飯 1 碗 + 烤雞腿 1 隻 + 涼拌苦瓜 1/2 碗 + 炒 A 菜 1 碗
點心	橘子 1 顆
晚餐	白飯 1 碗 + 清蒸鱈魚 3 兩 (約 1 個手掌大) + 炒芥藍菜 1 碗 + 味噌湯 1 碗
點心	奇異果 1.5 顆