

# 孕期三階段飲食 孕媽咪養胎不養肉

◎新北市立土城醫院營養治療科營養師 許琬苡

**從**懷孕的那一刻起，準媽媽們就開始想把最好的給寶貝，在開始著手準備各種孕產婦用品之前，別忘記要先顧好準媽媽的營養，因為媽媽吃得營養，寶寶才會健康！

那麼，吃什麼對寶寶最好呢？什麼東西不能吃？要補充營養品嗎？這些是許多準媽媽們最常提出的疑問。首先，我們先要知道孕期的幾個營養原則：(1) 體重控制：一般來說單胞胎以增加 10~14 公斤為宜，但是仍會依每個準媽媽懷孕前的體位而有所不同，媽媽們可以參考表一；(2) 飲食要均衡：食物多樣化是一件很重要的事情，建議攝取多種不同的食物種類及來源，營養才能均衡；(3) 特殊狀況的飲食禁忌：要禁止抽菸、飲酒、避免攝取生菜、生魚片等生食、減少咖啡因攝取量（建議每天咖



**專長**

體重管理、慢性疾病飲食衛教、團體膳食

啡因含量不超過 200 毫克，約是 2 杯美式咖啡)、避免高油、高糖、高鈉的飲食、避免加工食物及精緻澱粉類點心。

整個孕期有 280 天這麼長，在飲食營養的規劃上我們可以分為三個階段，分別為 0~12 週、13~28 週及 29~40 週，以下我們將針對不同階段的飲食重點來為大家做詳細的介紹。

表一、孕期體重變化參考表

懷孕前的身體質量指數 (BMI)*	建議增重量	第二、三期的每週增加重量
< 18.5	12.5~18 公斤	0.5~0.6 公斤/週
18.5~24.9	11.5~16 公斤	0.4~0.5 公斤/週
25.0~29.9	7~11.5 公斤	0.2~0.3 公斤/週
≥ 30.0	5~9 公斤	0.2~0.3 公斤/週

\*身體質量指數 BMI= 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>) (資料來源：衛生福利部國民健康署 - 食在好孕)

### ● 第一階段 (0 ~ 12 週)

這個時間寶寶的發展還處在胚胎時間，在這3個月寶寶的發展重量約25公克，此時準媽咪在飲食部分是不需要增加熱量的，但是在營養素部分就要特別注意，葉酸、鐵、鈣質、碘及維生素D的攝取必須足夠，因為調查中發現，上述這些營養素都是孕婦容易攝取不足。而第一孕期葉酸尤為重要，因為這個時期是胎兒神經管發育的重要時期，若是葉酸不足，可能會引發自發性流產及胎兒神經管缺陷。葉酸每日建議量是600微克，動物肝臟、深綠色蔬菜、蛋黃與堅果類等食物含有豐富葉酸，要注意的是動物肝臟雖然營養素豐富，但仍屬內臟類，所以要適量攝取。還有一個營養素要特別提醒各位媽媽的就是碘，在最新第8版國人膳食營養素參考攝取量中調整了碘的建議攝取量，建議成年媽媽從第一孕期開始就需要增加攝取到每日225微克，因為調查發現碘攝取不足的比例高達50%以上，碘豐富的食物來源有乳品、起司、牡蠣、甲殼類、含碘鹽、海帶、紫菜及海藻等。

### ● 第二階段 (13 ~ 28 週)

進入第4個月，寶寶的成長就會非常明顯，所以這個時期媽媽需要較第一階段增加每日300大卡的熱量攝取，以均衡營養的原則，約是每天增加2份全穀雜糧類、1份豆魚蛋肉類、1盤蔬菜及1碗水果。

第二階段的主要營養素與攝取量和第一階段大致相同，除了熱量之外，還需要注意纖維質和DHA的攝取。寶寶開始長大可能會壓迫到媽媽的腸道，造成孕媽咪經常會有便秘的問題，所以纖維質的建議量會建議增加至每天32公克以促進腸道蠕動。而可促進腦部發育的DHA在這個時期也可以開始補充，建議量是每日200毫克，富含DHA的食物主要來自深海魚類，如鯖魚、鮭魚、沙丁魚、藻類、海帶等。

### ● 第三階段 (29 ~ 40 週)

進入到最後的孕期階段了，每個媽媽的體重及寶寶的體重也達到一定的重量，在整個孕期媽媽的血液體積會增加，為了生產做準備，這個時期最重要的營養素就是鐵質，進入第三階段鐵質的建議攝取量要比平常多2倍，也就是每天要攝取至45毫克。鐵質豐富的食物有動物肝臟、魚、蛋黃、紅肉、全穀類、海藻、海帶、紫菜、鷹嘴豆、黑豆等。另外可以在餐前或餐後2小時內補充富含維生素C的水果，可以促進鐵質吸收。其他的營養素及熱量都與第二階段相同，不用再多增加食物的攝取量。

父母都希望自己的孩子贏在起跑點上，許多準媽媽從知道懷孕的那一刻起，只要聽人說對胎兒有幫助的食物或營養品就會想買來吃，希望一人吃兩人補。但營養補充一定要遵循上述原則，也可諮詢醫師及營養師，才能讓孕媽咪們吃得健康沒有負擔！