

恭喜！恭喜！哪時候生個奶娃兒給公公婆婆抱啊！要努力喔！在婚禮上，總有許多的長輩如此的關心著，即使是多想過過兩人生活，結婚之後相信很快便會有愛的結晶。在此時，未來的準媽媽們便要開始注意均衡的營養攝取；好營造一個最佳的『居住環境』，為可愛寶寶奠定健康的基礎。

準媽媽在懷孕前的營養狀況及懷孕期間的營養攝取，都會影響整個孕期結果。在妊娠（懷孕期間）的第一個月或之前，營養狀況都要良好，此時期胎盤的形成才能健全。

卵子受精後開始細胞分裂，並緩緩下降至子宮約 3-4 天，受精卵再停留 2-5 天才著床於子宮內膜上，並進入內膜層開始吸取子宮內膜細胞的營養；作為胚胎成長及發育，該提供胚胎營養的方式，一直持續到第二個月（第 8 週）。同樣的；胚胎是形成身體主要器官的時期。自第 3 個月起到出生，發育中的生命就稱之為胎兒，提供胎兒的營養便由胎盤來負責。胎兒從母親的飲食或體內貯存獲得營養素，因此；胎兒的健康與否決定於母親營養攝取情形。

「良好的營養」是由平時均衡的飲食習慣所養成的，而非只是在懷孕期間才開始注重，攝取的食物種類都要考量到質、量、均衡等因素。

整個懷孕期可分為三期，這期間，最明顯的變化是體型的改變及體重的增加，整個孕期體重的增加平均為 11kg（一般 10-15kg）分別是

第一期：懷孕起到第三個月（12 週）；1-2kg

第二期：四到六個月（24 週）；5kg

第三期：七到九個月（36 週）甚至到生產前；5kg

從受精卵開始（約 10mg）到胎兒完全成熟（約 3.4kg 左右），在整個孕期中胎兒快速成長及發育，母親額外需要更多的營養素；包括熱量、蛋白質、維生素、礦物質、纖維質及水。

**熱能的需求：**為供給母體、胎兒和胎盤的發育，必需增加熱量的攝取，為達到增加代謝負荷及節省蛋白質可作為建造組織之用，懷孕媽媽在懷孕的第二、三期時，每日要增加 300（仟）卡的熱量。

第一期：不須增加

第二期：大部分熱量用來作為子宮及母體組織成長。

第三期：則是提供為胎兒和胎盤成長。

**蛋白質的需求：**胎兒組織成長和母體懷孕時組織的成長（以供胎兒成長之所需）都需要蛋白質。且對於貧血的預防及治療有很大的幫助。懷孕時，血液量會逐漸的增加，胎兒營養的運送及廢物的排除，子宮擴增並充滿羊水，乳房的發育—做為哺乳的準備，都需要不可或缺的—蛋白質。不同時期必需增加 2g、6g、10g 的蛋白質。魚類、肉類（雞、鴨、豬、牛、羊等）、豆類（黃豆、豆腐、豆乾、豆漿等豆製品）、蛋品、奶類（牛奶、起士、優酪乳等各奶製品），都是富含蛋白質的食物來源。

**維生素的需求：**懷孕婦女需要增加某些維生素，但也需要避免攝取過量而造成對胎兒的傷害。懷孕時因代謝的增高，必須增加的水溶性維生素有

（1）維生素B群包括：維生素B1、B2、B6、菸鹼酸等，這都是參與熱能、營養素的代謝。在深黃、綠色蔬菜、魚類、肝臟、豆類、瘦肉、蛋品等中含量豐富。

（2）增加維生素C：是因可將葉酸轉化成活化型；幫助鐵質吸收，並能協助結締組織的形成。各類新鮮蔬果中含有豐富的維生素C。

（3）增加葉酸：因細胞於有絲分裂時；若缺乏會導致正常細胞分化的延遲或缺陷，母體若缺乏葉酸，有可能會導致胎兒神經導管缺陷。葉酸普遍存在於各類食物中，尤其是深綠色蔬菜、南瓜、肝臟、瘦肉、豆類、香蕉、全穀類等中含量豐富。懷孕期間若飲食控制不佳的婦女，可以選擇商業配方以補充攝取量（請諮詢於醫師或營養師）。

脂溶性維生素中，維生素A、D、E、K，若攝取過量易造成中毒，而導致胎兒畸型，除非是有缺乏症（也必需經過醫師的診斷），不然；不可以冒然增加脂溶性維生素的攝取。

**礦物質的需求：**礦物質可構成身體結構，母體與胎兒也都需要礦物質來建造組織。

（1）鈣質：人體中含量最多的礦物質，而骨骼是鈣質儲存的場所。對營養情況良好的懷孕婦女，胎兒對鈣質的需求並不會對骨骼造成負面的影響。鈣質含量較高有牛奶及其製品、小魚乾、黃豆製品。

（2）鐵質：在懷孕期，由於胎兒生長，胎盤的形成，母體血液量及紅血球數量增加，均會促使鐵質的需求量大增。當開始產檢時，建議攝取富含鐵質的食物如：各種肉類（尤其紅肉）、肝臟、蛋品、綠葉蔬菜。

（3）鋅：鋅物質並不來自母體組織（身體中儲存量微少），而是要不斷的由食物中攝取而來。因鋅參與DNA和RNA的合成是生長及修補組織所必需，若缺乏容易有胎兒過小、發育不良及早產情形。最佳來源為紅肉（牛肉）、貝殼類（東方牡蠣 121mg，西方牡蠣只有 17mg）、豆子、含胚芽穀類。

（4）磷及鎂：骨骼的形成除鈣以外還需要磷及鎂，故需求量也要增加約 1.5 倍。

（5）碘：碘物質是甲狀腺素的組成份，也是控制代謝過程所必需之要素，缺乏碘；將導致甲狀腺腫大、地域性呆小症及黏液水腫。海鹽中並未含碘，故在台灣地區的食用鹽中都有添加碘物質。

**纖維質及水：**孕婦應攝取足夠量的纖維質（30g）及水，避免便秘。纖維質含量較高有蔬果類、全穀類食物等。一天攝取量約含4份蔬菜（400g）、2份水果（約2-3拳頭大）和半碗到一碗全穀類（指糙米、燕麥、裸麥等纖維含量高的穀類）。孕婦的水份攝取每天應要6-8杯（至少1500-200cc），因為食物攝取量增加更需要增加水分的攝取，以利加速消化代謝速率及廢物的排出。

為了能有健康的寶寶；懷孕期一定要避免—

1. 酗酒：過度酒精攝取易產下胎兒酒精性症候群（腦部發育不全、小眼等）。
2. 咖啡因：在研究結果中有提出，易有自發性流產、孕期發育延遲、出生體重低下、嬰兒猝死等情形，故在孕期必要限制咖啡因量的攝取。
3. 煙草：孕婦若每天抽一包以上，早產及死產機會增加，出生嬰兒體重過輕且死亡率增加。
4. 毒品：古柯鹼可透過胎盤並可殘留於胎兒腸道中長達8週以上，慢性古柯鹼癮，將造成胎兒體重不足及腦部發育不全的情形。
5. 軟乾酪和罐頭加工食品等：最主要是擔心李斯特氏病菌的感染。李斯特氏病菌會從母體傳給子宮內的胎兒，更可怕的是母親本身並無症狀。母親若感染會造成流產，或新生兒易產生敗血症或腦膜炎。李斯特氏菌易發生在加工罐頭滅菌不完全、煙燻製品、即食食品如：熱狗或已受污染的軟乾酪中等繁殖。李斯特氏菌是細菌性感染，對胎兒而言是劇毒，新生兒致死率為30%。孕婦在吃任何食物都要加熱完全，並要以新鮮食物為主要選擇原則。

懷孕期間常見的問題及併發症：

### 一. 所常碰見的問題有

- (1) 害喜/晨吐：因荷爾蒙的改變造成食慾不振、噁心和嘔吐、唾液分泌過多等症狀，該症狀依人而異，通常在懷孕初期常發生。建議於起床前先吃些餅乾類，避免油膩食物，餐與餐之間喝液體飲料，少量多餐，睡前可選擇高蛋白質點心。
- (2) 腳抽筋：有可能會是鈣、磷攝取量不平均（血漿中血鈣濃度降低而引起神經肌肉興奮），此時可增加鈣質的攝取，以降低血磷的含量。也可以在睡前熱敷或按摩小腿，舒緩肌肉之緊張。
- (3) 便秘：由於子宮增大壓迫到腸子易造成便秘，適量的飲水，適度運動，高纖飲食可以減輕紓解便秘情形。
- (4) 心灼熱感：體內荷爾蒙的改變，造成食道和胃中間的賁門瓣膜放鬆，而增大的子宮促使橫隔膜向上的壓力增加，導致胃液逆流到食道中，而產生灼熱感。

### 二. 懷孕期間的併發症有

- (1) 妊娠劇吐：在懷孕14週以後若仍有嘔吐情形則稱之為妊娠劇吐，嚴重者將造成脫水、電解不平衡、體重下降及可能威脅生命安全，必須住院治療。
- (2) 妊娠性高血壓：懷孕8週以後所呈現，徵兆包括高血壓、水腫、及蛋白尿。又

稱為初期子癩—子癩症候群，它是威脅母體及胎兒生命危險因子。食物方面要選擇新鮮食材、清淡口味的飲食和高蛋白值攝取（以補充由尿液中流失的蛋白質），並要臥床休息。良好產前的照顧，包括體重的監控、血壓及驗尿等，可降低妊娠性高血壓危險性。

（3）妊娠性糖尿病：某些婦女在懷孕期間，會產生假性糖尿病，妊娠性糖尿病可由葡萄糖耐受性試驗測出，此檢查為產檢例行之項目。一般在生產後便自然消失，但是在年老後易罹患第2型糖尿病。

在一生中不同的階段裡，許多的營養素需求也不同，在社會的發展、經濟變遷及生理狀況都會影響營養狀態。於人類最原始的成長階段，若沒有必要營養素的支持，那麼組織和器官都將會受到永久性的傷害。為防患未來，必需經由每位準爸爸、準媽媽們用心經營，我們才能有幸福快樂的每一天。