

孕期營養與飲食

臺北市立聯合醫院 營養部

生命最初的 1000 天，是指媽媽懷孕到寶寶 2 歲的期間，此時是奠定幼年體格與智能的發展，甚至青少年及三、五十年後的成年健康狀況、疾病罹病率，都受到這 1000 天非常大的影響。研究指出孕媽咪的營養狀況與寶寶健康及認知發展有關：如，鐵質跟寶寶智力，鋅與胎兒生長發育；而孕期體重增加量，避免低出生體重新生兒、對胎兒健康與免疫力有關，也關係到孕媽咪本身的相關併發症！因此，孕期飲食不單純只是『一人吃兩人補』，現在的孕媽咪更要學會『吃得巧還要剛剛好』，才能快樂的迎接新生命的到來。

孕期飲食原則

- ❑ 維持適當增重速率，孕前 BMI 正常範圍者，孕程總體重增加 11.2~15.9 公斤，12 週後每週增加 0.44 公斤的體重速率。
- ❑ 依照建議份量，均衡攝取六大類營養素。
- ❑ 充足的水分攝取，增加高營養密度的食物，如蔬菜及水果、全穀根莖類來增加膳食纖維及礦物質、維生素。
- ❑ 減少高油脂、糖及過多鹽分食物的攝取，並避免煙燻加工品、醃漬食物、泡麵及其他過多食品添加物之食品。
- ❑ 空熱量食物如糖果、可樂、汽水等含糖飲料應避免。
- ❑ 懷孕期間如因食慾差，或其他因素導致攝取量減少或不均衡時，在醫護人員或營養師建議下搭配孕期維他命補充不足之營養素。
- ❑ 孕期每日飲食建議

	生活活動強度				懷孕 4 個月起
	低	稍低	適度	高	增加 300 大卡
熱量(大卡)	1450	1650	1900	2100	
全穀根莖類(碗)	2	2.5	3	3.5	0.5
未精製(碗)	1	1	1	1.5	0.5
精製(碗)	1	1.5	2	2	
豆魚肉蛋類(份)	4.5	4.5	5.5	6	
低脂乳品(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	0.5
水果類(份)	2	2	3	3	
油脂與堅果種子(份)	4	5	5	6	
油脂(茶匙)	3	4	4	5	
堅果種子(份)	1	1	1	1	

生活活動強度	
低	主要從事輕度活動，如看書、電腦及辦公桌等，一天約 1 小時不激烈動態活動，如步行等。
稍低	輕度勞動量工作型態，如櫃台、專櫃人員或開車等，一天約 2 小時不激烈動態活動。
適度	中度勞動量工作，如掃地、拖地、散步、走路等，一天約 1 小時較強動態活動，如快走。
高	熱量消耗較多的活動為主，如重物搬運、運動員；或一天中有 1 小時以上激烈動態活動，如游泳、登山等。

□ 孕期營養管理計畫

☆ 懷孕初期(0~3 個月)

胚胎器官分化關鍵時期，生活上要特別注意避免環境中的危險因子，如藥物、菸酒、二手菸等；飲食中則要稍微提高葉酸，維生素 B6、B12、C、D、E 及鎂、鋅、硒、碘等營養素的攝取；最重要的是葉酸，應從孕前一個月開始補充，以預防新生兒神經管缺陷。

☆ 懷孕中期(4~6 個月)

媽咪寶寶互動的甜蜜期，此階段每日需要增加 300 大卡的熱量、些許蛋白質及維生素 B 群，大多數的孕媽咪可以達到建議量；飲食中較易忽略蔬菜類、低脂乳品及全穀根莖類的攝取。此階段因應胎兒的發育，需要孕媽咪提供鈣質等礦物質，如果孕媽咪飲食中的鈣質不足時，可能容易出現抽筋等不適的情形，然飲食中除了增加富含鈣質食物攝取以外，還要避免碳酸飲料、高磷加工食品而影響鈣質吸收，並配合適量日曬，以提高體內維生素 D 來幫助鈣質吸收。

☆ 懷孕後期(7 個月~出生)

寶寶的成長衝刺期，體重增加速路亦較快速，因應孕媽咪的血液量增加及寶寶體內的鐵質儲存所需，此階段孕媽咪的鐵質需求大幅上升，當鐵質攝取不足時孕媽咪易疲倦、抵抗力降低，亦可能影響寶寶出生後的生長發育；除了高鐵食物外，增加維生素 C 的攝取有助於鐵質的吸收，並避免茶及咖啡因來干擾鐵質吸收；另外，需特別注意體重上升速度，尤其是妊娠高血壓、水腫及血糖異常的孕媽咪更要需要營養師進行個別營養諮詢，才能營造健康媽咪，生下活力寶貝！

◆ 以上建議，會因您的年齡、疾病狀況等因素而略有差異，如有特殊併發症，如妊娠高血壓、妊娠糖尿病、安胎、素食或有孕期不適症狀的孕媽咪，仍建議針對個別狀況進行營養諮詢。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康