

孕婦如何吃出健康？

孕婦良好的營養攝取是寶寶健康的基礎，懷孕婦女要別注意均衡飲食及各種營養素攝取。

營養素(單位)	一般婦女	懷孕期(增加量)			食物來源	
		第一孕期	第二孕期	第三孕期		
熱量(卡路里)	1,450-2100	+0	+300	+300	6大類食物如奶類、澱粉類、肉類(包含海產、蛋、豆製品)、水果、蔬菜等	
蛋白質(克)	50-60	+10	+10	+10	奶類製品、豆漿、豆腐、豆干、魚、肉、蛋	
礦物質	鈣(毫克)	1,000	+0	+0	低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜	
	鐵(毫克)	15	+0	+0	+30	紅肉、深綠色蔬菜、豆類、肝臟
	碘(微克)	140	+60	+60	+60	海帶、海藻、貝類
	鎂(毫克)	320-380	+35	+35	+35	菠菜、萵菜、甘藍菜、胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類、香蕉
	鋅(毫克)	12-15	+3	+3	+3	肝臟、瘦肉、牡蠣、全穀、甲殼魚類
	維生素	維生素B1(毫克)	0.9-1.2	+0	+0.2	+0.2
維生素B2(毫克)	1-1.3	+0	+0.2	+0.2	牛奶、乳製品、強化穀類	
維生素B6(毫克)	1.5	+0.4	+0.4	+0.4	肉類、全穀類	
維生素B12(微克)	2.4	+0.2	+0.2	+0.2	肝臟、肉類、紫菜、海帶	
菸鹼素(毫克)	14	+0	+2	+2	動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋奶類、乳酪、胚芽米、香菇、紫菜	
葉酸(微克)	400	+200	+200	+200	綠色蔬菜、肝臟、豆類	

資料來源：衛生福利部國民健康署膳食營養素參考攝取量修訂第七版及孕婦健康手冊

懷孕期間體重應增加多少才適當呢？

應以其孕前身體質量指數(BMI)值來計算，作為孕期體重參考，建議增加10-14公斤為宜，且須注意體重增加速度。

孕前身體質量指數(BMI)	建議增重量 公斤(磅)	第二期和第三期每周增加重量 公斤(磅/週)
<18.5	12.5-18 (28-40)	0.5-0.6 (1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16 (25-35)	0.4-0.5 (0.8-1)
25-29.9	7-11.5 (15-25)	0.2-0.3 (0.5-0.7)
≥30	5-9 (11-20)	0.2-0.3 (0.5-0.7)
懷孕胎數	建議增重量 公斤(磅)	12週後每週增重量 公斤(磅/週)
雙胞胎	總重15.9-20.4(34-45)	0.7
三胞胎	總重22.7(50)	-

資料來源：衛生福利部國民健康署孕婦健康手冊

守護孕媽咪及寶寶的健康資源管道

- 孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870
- 孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw/>
- 送子鳥資訊服務網 <https://ibaby.mohw.gov.tw/>
- 臺北市政府衛生局 <http://health.gov.taipei/>
- 臺北市社區心衛中心孕產期心理衛生專區 <http://mental.health.gov.tw/WebForm/External/DownloadFileList.aspx?Type=07>

資料來源：衛生福利部國民健康署新婚健康手冊及孕婦健康手冊



臺北市政府衛生局關心您

國民健康署運用菸捐經費支應

孕前3招助好孕

孕期體重營養要注意



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

廣告