



希望生下健康的寶寶

# 懷孕期應攝取充分營養

陳秀卿

胎兒的生長發育，由受精卵開始。受精卵（即胎兒）在母體的子宮內發育成長，大約經 266 天左右便成熟分娩。

預產期的算法一般係用最後一次月經的第一日（約在受孕前半個月）來推算，如自最後一次月經的第一日算起約經 280 天即是預產期。計算預產期的公式為：

(1) 最後一次月經的第 1 日加 7 日加 9 個月或

(2) 最後一次月經的第 1 日加 7 日加 1 年減 3 個月。

例如：某孕婦其最後一次月經的第 1 日為 67 年 3 月 20 日，其預產期為 67 年 12 月 27 日。

(67 年 3 月 20 日加 9 個月加 7

日 = 67 年 12 月 27 日)。

又如：某孕婦最後一次月經的第 1 日為 67 年 10 月 30 日，則其預產期為 68 年 8 月 6 日。

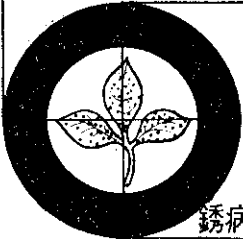
(67 年 10 月 30 日加 7 日加 1 年減 3 個月)。

胎兒發育的子宮是個極具擴張性的器官，在懷孕期間其重量增加約 20 倍，即由原來的 50 克 (1 $\frac{1}{2}$  兩) 增加為 1,000 克 (1 $\frac{1}{2}$  斤)。子宮的容量也大大增加，以便孕育不斷成長的胎兒，例如胎兒在懷孕第 3 個月時重約 28 克 (不到 1 兩) 長約 8 公分，在第 5 個月時胎兒長約 25 公分，重約 230 克 (0.4 斤) 此時孕婦的腹部已明顯突出，第 7 個

月時胎兒即發育為 38 公分長，重為 1.1 公斤 (1.83 斤) 如果此時早產，胎兒有生存的機會，妊娠第 9 個月時胎兒重達 3 公斤左右 (5 台斤)，長約 50 公分，其呼吸、循環與消化器官均已發育完成，此時大部份胎兒已降至下腹部準備誕生。

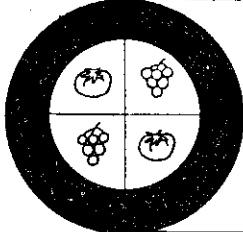


# 專家的選擇



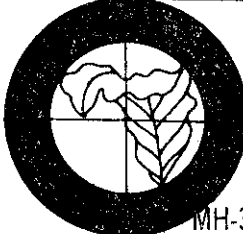
銹病·優  
銹病·優  
銹病·優  
銹病·優

銹病(紅菇)特效藥



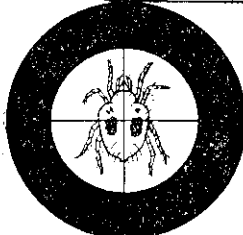
## 樂福

生長調節劑



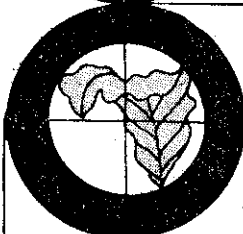
## 速樂

MH-30腋芽抑制劑



## 敵蟻

特效殺蟻劑



菸草·優  
速樂·優  
速樂·優  
速樂·優

菸草抑芽劑



發順農藥

台灣總代理：  
發順企業股份有限公司  
台北市杭州南路一段25號3樓  
電話：(02) 3912985 • 3912986

美國 **UNIROYAL** 藥廠出品



下：胎兒七個月時  
中：胎兒四個月時  
上：胎兒二個月時



孕婦體重，在妊娠第5個月後迅速增加，整個妊娠期共增加9~11公斤。體重的增加有一定的比例，體重突然增加太多並非正常，有時是母體本身體重增加或是水腫，以下是每個妊娠月體重增加的參考標準（單位為公斤）：

第3個月增加0.5，第4個月增加1.0，第5個月增加2.0，第6個月增加2.5，第7個月增加2.5，第8個月增加1.5，第9個月增加1.0，第10個月增加0.5。

體重的增加會使孕婦感到負擔加重，腹部的增大與突出，使孕婦容易失去平衡，行動不便並且易感疲勞嗜睡，常覺得背痛及輕度腹部不適。

正確的姿勢是很重要的，背部挺直可以減少疲勞，白天最好每小時能休息10分鐘，午間最好小睡片刻以恢復體力，妊娠末期最好採側臥，將頭、手臂放在枕頭上，以減少背部及乳房受壓。穿高跟鞋容易跌倒而且疲勞，最好穿平底鞋。

由於挺出的肚子使得彎腰困難，因此避免穿繫鞋帶的鞋子，衣服應以保暖、舒適、寬鬆不壓迫腰、腹部為原則。至妊娠末期，腹部增大而且下垂，若背痛厲害，可用棉布作成的托腹帶以減輕不適。

### 孕期營養

胎兒由肉眼看不見的受精卵發育成爲一個成熟的重達5公斤的新生兒，這全靠母體吸收的營養來供給，胎兒與母體的循環係透過臍帶相通的，母體的營養分便是透過臍帶輸送給胎兒的。除此以外，胎盤的生成，子宮的增長，乳腺增生，以及血液量

食物類別	一般婦女需要量	懷孕婦女需要量 (“+”表示比一般婦女多加的量)
水果	一個(含維生素C較豐富的如橘子、柳丁等)	一個(含維生素C較豐富的如橘子、柳丁等)
蔬菜類	一碟深色的(深綠、黃、紅等)=3兩 一碟其他的=3兩	深色+1兩 其他的+1兩
油類	3匙=45克=1.2兩	3匙=45克=1.2兩
五穀類 (如米)	320克米=8.5兩,相當於 4碗飯(每碗8分滿)	+40克米=360克米=9.6兩 相當於4碗飯(每碗9分滿)
肉	1兩(37.5克)	+0.5兩
魚	1兩	+0.5兩
豆腐	1塊=2.6兩	1塊
蛋	1個	1個
奶	1杯=180CC	+1杯

的增加均須靠母體所吸收的營養成分來提供的。

孕前健康的身體及良好的營養狀況，對於胎兒的發育與母體的健康非常重要。因此婦女在平日便應養成良好的飲食習慣，即每日由五大類食物——水果類，蔬菜類、肉、魚、蛋、奶及豆類，油脂類及五穀類(米、麵、蕃薯、馬鈴薯等)攝取平衡的營養。

孕期的營養與孕產婦、胎兒及幼兒健康有密切的關係；孕產婦的死亡率與孕期的營養不良密切相關，體重不足的新生兒與嬰孩早期的死亡、疾病有關係，同時對於嬰、幼兒的身心發育也有不良的影響。足月生產但體重不足(在2,500克以下者)的新生兒，除與母體得到合併症如妊娠毒血症、德國麻疹或其他炎症有關外，子宮內營養不良亦是重要的原因。營養不良的孕婦除新生兒體重較輕外，骨骼的發育也較差，若孕婦營養極不良時，新生兒腦的發育也可能受影響。

正常的血液生成必須有充分的營養，例如血色素的產生必須有充分的蛋白質及熱量，充分的熱量可防止過量的蛋白質發生新陳代謝，另一方面也必須有充分的礦物質與維生素。

懷孕期間，由於胎兒的生長發育的需要，母體的紅血球量必須增加，若營養不足很容易發生因蛋白質、鐵質等營養素缺乏的貧血症。一般孕、產婦常因鐵質缺乏而導致貧血。

另一方面，孕期營養必須考慮到為應

付生產時可能發生的出血及產後哺乳所需的營養。因此孕期營養鐵質與蛋白質的攝取必須增加，肝臟、蛋黃、瘦肉、豬血、雞鴨血是鐵質很好的來源。

鈣質是胎兒骨骼發育最重要的成分，牛奶是鈣質及蛋白質良好的來源，孕婦最好每日喝二杯牛奶，否則可由小魚乾(必須連骨食用)補充。

由以上知孕婦的營養必須着重蛋白質、鐵、鈣與維生素等。營養專家建議攝取的蛋白質至少有一半應來自動物性的蛋白質如肉類、魚類、蛋類與牛奶類，而另一半可來自植物性的蛋白質，如各種豆類食品。

澱粉類食物如米、麵、甘薯，只要增加少許即可。

上表是營養專家對於一般婦女及懷孕婦女建議的一日的食物攝取類別及份量。



健康的寶寶(林湧地)