

重視產前產後營養



產前營養

營養的重要

- 1.胎兒成長。
- 2.母體配合胎兒成長孕育所作之生理變化。

孕期生理

- 1.胎兒的成長：
細胞數增加。
細胞數增加及長大。
器官形成。
- 2.母體體重增加情形。

營養需求

- 1.熱量：BMR提高15~20%，增加150~350k cal/day。
- 2.蛋白質：10~20g/day。
嬰兒成長的材料。

母親子宮發育、乳腺。
以動物性蛋白占 $2/3 \sim 1/2$ 。
3.鈣：200~500mg/day。
供給胎兒骨骼及齒的成份
補充不足時，傷害母體之骨骼及齒。
牛奶、小魚乾、蝦米、藻類、海鮮（蛤）。

4.鐵：20~50mg/day。
血液量增加。
提供胎兒及胎盤所需。
豬血糕、鐵塩。

5.碘：10~20ug/day。
母體甲狀腺。
胎兒腺體發育→缺乏導致呆小症的發生。
由食塩及海藻類提供。

維生素：均衡攝取，可補充綜合維他命

飲食設計

食物類別	前 期	後 期
乳類	480cc	720cc
魚、肉、蛋、豆	5份	5份
五穀類	3~6份	3~6份
水果	3份	3份
蔬菜	2份	3~4份
油脂	3匙	3匙

每周補充肝臟一次
一份是指：魚或肉30g，蛋1個，豆腐一塊。

特殊飲食

- 1.噁心嘔吐：
與內分泌有關
採高醣食品：餅乾、吐司。
少量多餐，固體與流質分開食用。
少食油膩食品。
嚴重時就醫。
- 2.便秘：



胃腸蠕動減緩，及末期子宮壓迫大腸而形成。

運動，多補充水份。

食用富纖維質的食品：蔬菜，水果，如木瓜、柳橙、蘋果。

養成定時排便的習慣。

適當的睡眠、娛樂及新鮮的空氣。

3.貧血：

血液體積增加，血紅素、紅血球數。

補充鐵塩或葉酸治療。

4.妊娠毒血症：

原因不詳。

適當蛋白質攝取量。

限制鈉塩的攝取量。

產後營養

產後營養的重要

- 1.產後復原。
- 2.本身的需要。
- 3.供應寶寶乳汁能量。

營養需求

1.熱能:700k cal/day。

2.蛋白質:@80g/日。

牛奶、蛋、魚、肉較高轉換能力者。

3.飲食建議量表：

食物類	一般飲食	哺乳婦飲食
乳	240cc	720cc
魚、肉、蛋、豆	4份	8份
五穀類	3~6份	3~6份
蔬菜	3份	3份
水果	2份	3~4份
油脂	3匙	3匙

刺激乳汁分泌

- 1.嬰兒的吸吮。
- 2.催乳物質：如蒜、棉子、糖、啤酒、魚、花生、乳類。
- 3.豐富的流質，以助廢物的排除。

嬰幼兒營養

飲食建議量表。

哺餵注意事項。

- 1.時間，間隔3~4小時，1個小時內餵完。
- 2.清潔。
- 3.水份的補充。

奶粉的選擇：

- 1.何謂好奶粉
- 2.安全性

副食品的添加：

- 1.份量。

2.種類。

3.方式。

哺乳婦食譜

早餐

乾飯1碗

油豆腐釀肉（油豆腐1塊、豬肉1兩、做成2個）。

蒸蛋羹（蛋1個） 公斤。

炒菠菜（菠菜100克）。

油15克。

水果1份（尙柑類水果）。

早午餐間點心

牛奶1杯。

蛋糕1個。

午餐

乾飯2碗。

燻魚（魚1兩）。

宮保雞丁（雞1兩、青椒、紅辣椒少許）。

燉胡蘿蔔湯（加排骨燉）。

油20克。

水果1份。

午晚餐間點心

牛奶1杯。

晚餐

乾飯2碗。

豌豆蝦仁（蝦仁1兩半、豌豆、豆腐適量） 碗。

雞排（雞肉1兩）。

炒黃豆芽。

味噌湯（小魚乾10克、豆腐、味噌適量）。

水果2份。

油20克。