

飲食舉例

以上一篇155公分，理想體重51公斤，輕度工作者，她的孕前熱量需求為1530大卡左右，懷孕前期增加150大卡，後期增加300大卡，所以懷孕前期熱量需要1680大卡約等於1700大卡；後期則約需1830大卡。在五大類食物選擇上，前期只要增加1杯牛奶（170大卡）就足夠了；後期除了1杯牛奶

170大卡外，可增加1個水果（40大卡），1碟青菜（沒有熱量），及1份肉類（約73大卡）。如此，就足夠了。

各位準媽媽們審視一下你的飲食是否過量了，難怪體重增加超過15公斤以上，甚且20幾公斤的人大有人在。祝您有個愉快順利的懷孕過程，並擁有一個健康的小寶寶。

哺乳期的質與量

營養師／林麗媛

若是你選擇哺餵母乳，就不能輕忽哺乳期的營養。

乳是上天賜給嬰兒最好的食物，不但供給寶寶所需要且最適合的營養，且供給寶寶抵抗疾病的能力。所以專家學者都鼓勵媽媽哺餵母乳。

若是你選擇哺餵母乳，就不能輕忽哺乳期的營養。在懷孕後期，乳汁就開始積存預備產後分泌，並由嬰兒不斷的吸吮刺激才能不斷的分泌，而乳汁成分即“質”與“量”，便與母親的營養狀況及飲食有很大的相關性。

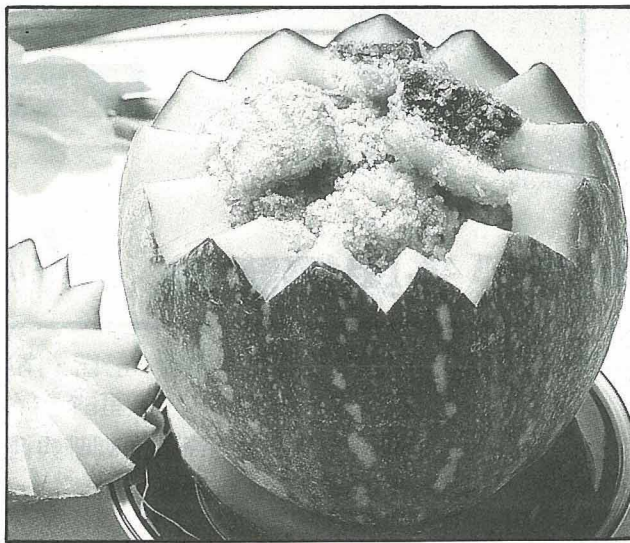
一般乳婦每天大約分泌850cc~1000cc的乳汁，分泌850cc的乳汁需消耗765大卡的熱量。一般婦女在懷孕期大約貯存2~4公斤體脂肪，以供泌乳所需，所以泌乳期的前三個月，這些體脂肪每天可供給200~300大卡，扣除體脂肪所供給的熱量，乳婦每天由食物中應再攝取500大卡左右。

乳婦每日所需的營養素，可參考前一篇“懷孕婦女應如何適度攝取營養”的列表。若換算成五大類食物，應如何呢？再以懷孕前熱量需求為1500大卡為例：

	懷孕前	哺乳期
熱量	1500大卡	→ 2000大卡
肉、魚、豆、蛋、奶	4份	→ 6份（哺乳期多2份牛奶）
五穀類	3碗	→ 3½碗
油脂類	2湯匙	→ 2湯匙
蔬菜類	3碟	→ 4碟
水果類	2個	→ 3個

可知哺乳期還得從五大類食物中均衡攝取，不要餐餐以麻油雞為主要食物。若肉類都吃麻油雞，除了2杯牛奶不能少外，其餘4份（即4兩）肉魚豆蛋可以由麻油雞取代，但其它四大類則不可少。

至於不哺餵母乳的母親，即因特殊原因必須以嬰兒配方奶粉哺餵寶寶的媽媽，飲食可要注意了，必須回到懷孕前的飲食，如此你的身裁才有重見天日的一天。



做月子期間不一定天天要吃麻油雞