

準媽媽的飲食控制

準媽媽們不可因為怕影響身裁而不肯增加體重，但也不能讓體重肆無忌憚的增加。

一般婦女一生當中，營養素的需要量以懷孕期間及哺乳期間最多。孕婦不但要攝取足夠的營養維持母體的健康，還要供給不斷成長中的胎兒及子宮、胎盤、羊水、乳房等器官的發育需求。所以懷孕期間對各種營養素的攝取，不能不加以重視，否則，不但影響胎兒智力與體格的發展，孕婦本身也會受到損失。

體重增加的理想數

每一位婦女懷孕後都當知道，無論是外表、生理及心理方面都將會有很大的變化。外觀方面除了腹部一天天的隆起，肩部、胸部、臀部、大腿等亦會隨著懷孕週數的增加而肥厚，準媽媽們不可因為怕影響身裁而不肯增加體重，因為體重的增加，並不只是母親本身，還有胎兒的重量及胎盤、羊水的重量。此外，母體為孕育一個健康的寶寶，提供他一個舒適理想的生長環境而增生的一些組織與體液，因此，體重的增加是必需的。但也不能讓體重肆無忌憚的增加。

醫師建議，婦女在懷孕期間體重以增加10~12公斤為宜，但很多懷孕期間體重增加超過15公斤，甚且20多公斤。近年來醫界放寬體重增加量為12~15公斤都尚稱標準。前期約增加1~2公斤，中期約增加5~6公斤，後期約增加5~6公斤。但若懷孕前體重過重者，不需增加那麼多；孕前體重過輕者，則可再增加多一點。

若在懷孕前期體重便增加了很多，當然不能維持在末期只增加12~15公斤。因嚴格的飲食限制，將影響到胎兒營養的供應；同樣的，一個孕婦在懷

孕的大部分時間都無法達到理想的體重增加數，也不能期待在末期能彌補體重增加的不足，這二種情況便需找營養師來幫您控制及指導。

營養素需要量

懷孕期的營養需要量，確實比一般婦女多，在①熱量方面：前期約增加150大卡，後期約增加300大卡。

②蛋白質：前期約增加10公克，後期約增加20公克，如牛奶、肉類、蛋、豆腐等豆製品都是好的蛋白質來源。

③礦物質：礦物質中鈣、鐵在孕期較容易發生缺乏，而胎兒骨骼與牙齒的形成均需大量的鈣，孕婦飲食中若缺乏鈣，胎兒則優先利用孕婦本身的鈣，而使孕婦骨骼各牙齒中的鈣量減少，造成牙齒損壞、脫落，甚至骨質疏鬆症的情形。孕婦最好每天能喝2杯牛奶，不然帶骨小魚、蝦米、大骨湯、蛤、牡蠣都是鈣質的良好來源。至於鐵的需求在懷孕二、三期可另外給予鐵鹽供應約20~50毫克。

④維生素：懷孕期間維生素的需求也會增加，但若蛋白質及熱量攝取足夠，維生素B群應不致於缺乏，水果、深綠色、深黃色蔬菜則是維生素A、C的最好來源，維生素D則可從晒太陽光中獲得，再者；口服維生素丸是被接受的，但需依照醫師處方服用。

以下將行政院衛生署建議哺乳婦、孕婦與一般婦女的每日營養素攝取量，列表比較：

| 營養素 | 一般婦女 | 懷孕前期 | 懷孕前期 | 哺乳期 |
|-------------------------|-------|------|--------|--------|
| 熱量(大卡) | 依個人而定 | +150 | +300 | +500 |
| 蛋白質(公克) | 60 | +10 | +20 | +20 |
| 鈣(毫克) | 600 | +200 | +500 | +500 |
| 磷(毫克) | 600 | +200 | +500 | +500 |
| 鐵(毫克) | 15 | | +20~50 | +20~50 |
| 碘(微克) | 105 | +10 | +15 | +25 |
| 維生素A(國際單位) | 6000 | | +800 | +3000 |
| 維生素D(國際單位) | 200 | +200 | +200 | +200 |
| 維生素E(毫克) | 10 | | +2 | +3 |
| 維生素B ₁ (毫克) | 0.9 | +0.1 | +0.2 | +0.2 |
| 維生素B ₂ (毫克) | 1.2 | +0.1 | +0.2 | +0.3 |
| 菸鹼酸(毫克) | 14 | +1 | +2 | +30 |
| 維生素B ₆ (毫克) | 1.7 | +0.2 | +0.5 | +0.5 |
| 維生素B ₁₂ (微克) | 3 | | +1 | +1 |
| 葉酸(微克) | 400 | | +400 | +200 |
| 維生素C(毫克) | 60 | +10 | +20 | +400 |