

一人吃兩人補

懷孕、產後健康飲食新主張

撰文／楊蕙萍 國泰綜合醫院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

孕育一個健康寶寶是每對父母最大的期望，懷孕時期，注意飲食、給寶寶充分的營養，讓寶寶在媽咪肚子裡健康的成長，就是準媽媽的最大的責任。因此，一套完整的孕產期照顧計劃應該包含：孕前準備、孕期照護與產後調理三大部分，不同的階段應配合不同的營養需求。

孕前準備期

大部分的女性在懷孕數週後才發現身體的變化，這時候一些決定性的影響已經形成，為了能夠順利生下健康的寶寶，懷孕前就應該注意飲食的均衡。婦女如在孕前營養狀況良好，並有足夠的營養儲存，即使在懷孕中飲食受限制，也能安全提供胎兒足夠的營養。

研究顯示，媽媽在懷孕前及懷孕時若得到充足均衡的營養，在懷孕期間較不會有併發症，胎兒也比較不容易早產且較健康。因此，計劃懷孕時最好多了解自己的身體狀況，才能做好適當的營養補充，因為這是胎兒健康最重要的基礎。

孕前的飲食重點包括：

1. 均衡的飲食：每天攝取六大類食物，每天食物要多變化，較容易攝取到足夠的營養素，如果平日有偏食的習慣，應及早改善。

2. 維持理想體重：體重是判斷母體健康狀況與影響胎兒生長發育及懷孕結果的重要參考指標，即

早調整體重至理想範圍，才能減低孕期疾病的罹患率與死亡率。**理想體重 = 身高(公尺)² × 22 (± 10% 都屬於理想體重範圍)**

3. 葉酸的補充：缺乏葉酸是造成「胎兒神經管缺陷」的主因之一，神經管缺陷在懷孕初期發生；要預防此

情況：應在懷孕前3個月開始補充。含葉酸豐富的食物包括：深綠葉蔬菜、枸橼類水果〈柳丁、桔子〉、肝臟、酵母、豆類、核果類、小麥胚芽、全穀類、蛋黃及強化葉酸的早餐穀類與營養品，如仍無法達到建議量，在醫師或營養師的評估下，可使用補充劑。

懷孕期的照護

胎兒的營養是透過母親的身體攝取而來，為了自己和胎兒的健康，準媽媽應更加小心並注意均衡營養的攝取。在不同時期中，準媽媽的營養需求應作不同的調整。

1. 熱量：第2、3期分別增加300大卡，提供胎兒生長發育所需，並為哺乳作準備。

2. 蛋白質：這是孕婦和產婦都非常需要的營養素，在一般的正常飲食中多能獲取，所以不須太過擔心。每日蛋白質攝取量應有1/2以上來自高生理價

營養素時期	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	鈣(毫克)	鐵(毫克)	維生素A(微克)	維生素D(毫克)	維生素B ₆ (毫克)	維生素B ₁₂ (毫克)	葉酸(微克)	維生素C(毫克)
成年女性	1800	50	1000	15	500	5	1.5	2.4	400	100
懷孕第一期	+0	+0	+0	+0	+0	+5	+0.4	+0.2	+200	+10
懷孕第二期	+300	+10	+0	+0	+0	+5	+0.4	+0.2	+200	+10
懷孕第三期	+300	+10	+0	+30	+100	+5	+0.4	+0.2	+200	+10
哺乳期	+500	+15	+0	+30	+400	+5	+0.4	+0.4	+100	+40



值蛋白質，如：奶、蛋、肉、魚、黃豆製品等。

3. 鈣質：提供胎兒骨骼發育所需。奶類的每日份量應安排在2~3份（1份奶類約240cc），另外，搭配高鈣食物的攝取，如：小魚干、牡蠣、黃豆製品、黑芝麻、海藻、花椰菜、甘藍…等，以確保足量的鈣質攝取。

4. 鐵質：懷孕末期增加30毫克攝取量，除選擇鐵質含量豐富的食物，如：紅肉類、肝臟、豬血、豆類、深綠葉蔬菜、全穀類、強化鐵質食品、葡萄乾及乾果等，可能必須考慮使用鐵劑，以補充食物中無法達到的建議量。

5. 維生素C與維生素A：懷孕期間維生素的需要量增加，蔬菜、水果的選擇更為重要，每天至少安排3份蔬菜及2份水果，並選擇深綠色或深黃色的蔬果。

6. 葉酸：在懷孕各期應增加200微克，懷孕第一期應特別注意。

7. 維生素B₁₂：吃全素者可能攝取不足，應請醫師或營養師協助，以免發生惡性貧血，影響胎兒發育。

8. 纖維質與水分：選擇纖維質含量豐富的蔬果及全穀類，配合每日6~8杯水水分攝取，以促進身體代謝與預防便秘發生。

9. 鈉：孕婦若為高危險妊娠，如：妊娠高血壓、妊娠毒血症等，應控制鈉（鹽分）的攝取量。應避免的食物，如：醃漬品、加工食品等。

10. 建議避免攝取酒、咖啡及茶，烈酒、濃茶與每日2杯以上的咖啡應絕對禁止。

體重的管理：不同時期，體重的增加有不同的變化：第1期增加約1~2公斤，第2、3期每週增加約0.4公斤。增加量依孕前狀況來調整，但不建議孕期中進行減重計劃。在感覺到胎動或懷孕20週時要開始為哺乳作準備，決定哺育母乳的孕婦，可容許體重上升較多，以備哺乳所需；若無法哺育母乳，體重增加的目標可適度下降，以促進產後體重能順利恢復。

產後調理期

懷胎及產程耗損了母體的資源，需要利用坐月子期間的補養來修復。傳統習俗認為：「坐月子是女性一生重要的大事，攸關日後身體的健康」，說明「休養生息」對母體體質調理的重要。因此，要好好考慮過多的食物限制是否適合。均衡與適度的坐月子飲食是每位產後媽媽所需要的，大魚大肉與過分

懷孕體重的管理

孕前體重	懷孕增加的體重
低於90%理想體重	14~15公斤
90%~110%理想體重〈不哺乳〉	10公斤
90%~110%理想體重〈哺乳〉	12公斤
超過120%理想體重	7~8公斤
懷雙胞胎	18公斤

*懷孕20週前決定是否哺乳，以便設定20週後體重增加的目標。

的食物禁忌對現代婦女已經不適用；但為了窈窕身材，在坐月子與哺乳期間嚴格的限制熱量攝取也是不允許的。均衡健康的飲食才是產後飲食的基礎。

1. 不要設定太多的飲食禁忌，越多的飲食限制，愈不容易獲取足量的營養素，影響產後復原的速率。

2. 選擇營養素含量豐富的六大類食物，哺乳媽媽在質與量上都需要增加，以提供熱量與營養素於泌乳時的需要；而不哺乳媽媽不需要增加熱量與營養素的攝取，但應注意飲食的品質。

3. 飲食避免油膩、重口味及辛辣刺激性食物，以多變化的新鮮食材為選擇原則。

4. 傳統的觀念上，有許多的蔬菜、水果是坐月子的飲食禁忌，但提供充足的蔬菜及水果，可以減少便秘發生及提高維生素、礦物質的攝取。

5. 攝取適當的水分，避免咖啡及酒精飲料。

減重計畫的執行：為了讓身體獲得足夠的補養，產後不適合馬上進行減重，最好經過6週的休養後再實行。以每週降低0.5~1公斤的速率，在產後10個月至1年內將體重恢復至懷孕前的狀況，以迎接未來的挑戰。

結論

醫師常說：「有健康的媽咪，才有健康的寶寶」，所以如何營造一個舒適、健康的懷孕過程，讓寶寶在媽咪的肚子裡正常的成長，是每個母親懷孕時期最重要的功課。

均衡足夠的營養是寶寶能否健康發育最重要的因素之一，因此孕婦「吃的營養、吃的均衡」，充分提供寶寶成長所需，並且在懷孕時期避免各種不利寶寶發育的因子及定期產檢，才能為寶寶造就先天的好體質。

正確與適當的飲食計畫，可以幫助準媽媽們順利的渡過懷孕及生產期間。產後也不要忘了獎賞與鼓勵自己，安排足夠的休養計畫，以迎接另一新的挑戰。