



妊娠營養

孕婦的營養狀況，可以反應當時的社會經濟。四〇年代的台灣孕婦營養普遍不良，新生兒體重不足，婦幼營養是當時公共衛生的重要課題。到了九〇年代，質量均足以致超過，孕婦肥胖，高血壓及過重兒卻成了健康上的另一難題。

談到「妊娠營養」，相關的文章資料大家一定都有，但總覺得和實際生活有一段距離。因此個人就幾個簡單的原則介紹給各位準媽媽，希望大家能夠吃得愉快，吃得健康。

一、妊娠初期(一~三個月)

「害喜」是這個時期的普遍現象，因此少量多餐，甚至少零食果腹也無不可。這個時期的胎兒很小(數公分長)，營養需求不高，不必擔心害喜引起胎兒發育不良。另外可以服用一般綜合維生素(不含鐵劑為佳，以避免嘔吐加劇)，有助於預防胎兒畸形發生。

二、簡單的妊娠營養原則(四個月至哺乳期)

1. 均衡多樣的飲食

所謂營養五大要素，蛋白質、醣類、脂肪、維生素、礦物質。對孕婦而言，無一不是很重要的，此外纖維素，雖不具營養，但卻是消化排泄不可缺乏的物質。簡單而言最好每天各類的食物(如肉類、蔬菜類、穀物等)都能吃得到。而有些例外的情況，如因為宗教因素，不能食用牛肉或豬肉，不妨以雞肉、魚肉等其他肉類取代。如果是素食主義者，為避免缺乏完整蛋白質，可以多吃奶製品及種子類食物替代。

2. 以體重的增加做營養狀況的自我評估

我們知道孕婦是沒有權利減肥的。假設現在我們所攝取的食物以達均衡，那我們又怎麼知道我們吃得會不會太多或不足？這時候就可以以體重的增加作為評估個人營養狀況的指標。假設懷孕前是標準體重(45~55 公斤)，那我們希望懷孕時體重增加為 12~14 公斤；如果懷孕前體重小於 40 公斤，妊娠體重增加可以放寬到 14~16 公斤，而孕前體重如大於 60 公斤，則必須限制到 10~12 公斤。增加的 12~14 公斤如何分配呢？懷孕分為三期——初期、中期、末期。初期(及一~四個月)，這時候可能因為害喜吃不下，體重通常增加不多，甚至下降，原則上我們希望初期只增加一~二公斤。如果個人得天獨厚，也千萬不要猛吃高熱量食物，因為這時胎兒才數公分，過度的熱量變成了媽媽身上的脂肪。五個月後則希望每個月不超過 2 公斤，每週不超過半公斤。家裡不妨準備個輕便的體重計，如果一個月體重的增加小於一公斤或大於三公斤，我們就必須告知醫師，或是做營養諮詢。事實上現在的孕婦絕大部分不是體重不足，而是體重過重，以致造成胎兒過大，甚至生產傷害，母體也容易肥胖，高血壓，妊娠糖尿病等等。

3. 適量的添加品

「食補」是我們傳統文化，自古以來一人吃兩人補這種概念就深植人心。事實上如果以台灣目前的營養狀況，如果孕婦三餐正常，大概還須添加的就只剩下鐵、鈣、葉酸等。在門診時孕婦常從口袋拿 3、4 瓶什麼補？什麼多？事實上這些都是綜合維他命加上鐵、鈣等。因此只需任選一種，依個人情況是量增加即可，過多的維他命只會增加腎臟、

肝臟負荷，並不會更健康。如果產後哺乳，這些添加物應於哺乳期仍繼續補充。

4. 其他補充事項

- (1) 有時孕婦胃口甚佳，又擔心過量，這時我們可以再三餐外加一些粗糙的點心，例如吃蛋糕就不如吃片吐司，蛋糕爽口熱量高容易吃得較多，相對的簡單的吐司很快就會有飽食感。
- (2) 口味忌太濃：通常太鹹或太辣，鹽分都較高，容易水腫、高血壓。
- (3) 避免刺激性飲料如咖啡、濃茶。其實除了刺激性飲料，像是市面上的高甜份飲料，只可偶爾喝喝，口渴時還是以白開水最適合。
- (4) 多吃些高纖維素的食物，避免便秘。不妨摻一些糙米，不但有助於營養，還可以預防便秘。

若有任何問題可來電諮詢：(06)2748316 轉婦產科門診

祝您健康平安！