

## 孕乳婦飲食原則

一、準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，以作為懷孕之準備。

1. **體重**：懷孕期間，孕婦體重依懷孕前體重做適當調整，以增加 10~14 公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重。

### ★★孕期體重增加指引★★

| 懷孕前的身體質量指數 (BMI) | 建議增重量        | 12 週後每週增重量 |
|------------------|--------------|------------|
|                  | 公斤           | 公斤/週       |
| <19.8            | 12.5-18      | 0.5        |
| 19.8-26.0        | 11.5-16      | 0.4        |
| 26.3-29.0        | 7-11.5       | 0.3        |
| >29.0            | 至少 7.0       | 0.25       |
| 其他               |              |            |
| 雙胞胎              | 總重 15.9-20.4 | 0.7        |
| 三胞胎              | 總重 22.7      | 0.8        |

\* 身體質量指數 BMI = 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)

\* 資料來源：臨床營養工作手冊

2. **熱量**：(1) 孕婦自懷孕第二孕期起，每日需增加 300 大卡  
(2) 哺乳婦每日需增加 500 大卡

### 3. 蛋白質：

- (1) 哺乳期間每日母乳的分泌量平均約達 850cc，所以建議哺乳婦增加蛋白質攝取。
- (2) 蛋白質來源中一半以上來自高生物價的蛋白質，如：蛋、奶類製品、肉、魚及豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品。
- (3) 適量攝取富含 n-3 脂肪酸的魚類，如鮭魚、鯖魚等有利胎兒腦神經的發育。

#### 4. 礦物質：

##### (1) 鈣：

- (A) 多吃高鈣豆製品(如:傳統豆腐、五香豆干)與鈣質豐富的食物
- (B) 乳製品、小魚干、一天喝 1.5 杯牛奶或原味低糖優酪乳以獲取足夠鈣質。

##### (2) 鐵：

- (A) 深色青菜(如:莧菜、甜碗豆、紅鳳菜)與文蛤、章魚、蛋黃、肝、紅色肉類等鐵質豐富的食物。
- (B) 可預防準媽媽貧血與胎兒期鐵質的儲存。
- (C) 部分大型魚類(如:鯊、旗、鮪魚、油魚)體內蓄積甲基汞比率較高，則減量攝取。

##### (3) 碘：攝取含碘豐富的食物，如:海帶、紫菜等海藻類食物，以利胎兒腦部發育。

#### 5. 維生素需要量增加：

##### (1) 維生素 B1、B2、B6 和菸鹼酸。

##### (2) 葉酸：新鮮的綠色蔬菜、肝、腰子和瘦肉等。

##### (3) 維生素 B12：

- (A) 對於全素食者，應注意維生素 B12 的補充。
- (B) 維生素 B12 豐富的食物，如：紅毛苔、紫菜或維生素 B12 補充劑。

##### (4) 維生素 D：適度日曬與多攝取維生素 D 的食物，如魚、蛋、乳製品、菇蕈類(黑木耳、香菇)…等。

### 二、食物的選擇要均衡，孕、乳婦應減少或避免攝取下列食物：

1. 菸、酒、咖啡與濃茶。
2. 脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸、食物等。
3. 煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
4. 空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。

### 三、懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象：

1. 應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物。
2. 早晨醒來時，可吃些全穀類食物，如全麥餅乾、全麥饅頭等改善孕吐。

#### 四、懷孕後期

1. 水腫：應少吃鹽漬罐頭製等含鈉量高的食品。
2. 痙攣：應補足夠鈣質
3. 胃部壓迫感部放慢進食速度、少量多餐與細嚼慢嚥。
4. 避免碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂肪增加。

五、非經合格中醫師確認用量及用法之不明來源的中藥，請避免食用。

#### 懷孕、哺乳期的每日飲食建議



\* 資料來源:衛生福利部國民健康署 107.04