

孕乳婦飲食

■ 定義

本飲食是以均衡飲食為基礎，藉調整熱量、蛋白質及營養素的攝取，供給孕乳婦在懷孕及哺乳期間所需的營養。

■ 目的

提供適當的熱量、蛋白質及營養素，以維持孕乳婦本身的健康及胎兒的正常生長發育。

■ 適用對象

懷孕及哺乳之婦女

■ 一般原則

- 準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，並維持健康體重，以作為懷孕之準備。
- 體重：懷孕期間孕婦體重依懷孕前體重做適當調整，整個孕程以增加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。
- 熱量：
 - 懷孕期的熱量攝取，依據國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，自懷孕第二期起，每日尚需增加300大卡的熱量。但每個人每天的總熱量，需視孕婦的年齡、活動量、懷孕前的健康狀況及體重增加情形，而加以調整。
 - 哺乳婦熱量的需要依據國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，每日以增加500大卡為宜。
- 蛋白質：
 - 懷孕前的營養狀況良好者，懷孕初期不需要特別增加蛋白質的攝取。自第二期起因胎兒發育速度較快，母體胎盤、子宮、乳房增大，羊水及血液量增加，每日需額外增加10公克的蛋白質。食物來源以豆魚肉蛋類為主，建議每日總量約增加1.5兩肉類，或增加牛奶、豆漿約300cc。
 - 哺乳期間每日母乳的分泌量平均達約850毫升，因乳汁含有1.1%的蛋白質，所以哺乳婦每日應增加15公克蛋白質的攝取，建議每日需增加2兩肉。
 - 懷孕或哺乳期，維生素及礦物質攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。
- 礦物質：
 - 鈣：懷孕／哺乳期應攝取充足的鈣質，以滿足胎兒／嬰兒的生長和母體的需要。鈣質豐富的食物，如：乳製品、豆干、深綠色蔬菜等。



- 鐵：懷孕時鐵質的需要量增加，除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後四個月內使用。鐵質豐富的食物，如：蛋黃、肝、肉、腰子、豬血、鴨血及雞血等。國人日常膳食中之鐵質攝取量不足以彌補婦女懷孕、分娩失血及泌乳時的損失。建議自懷孕第三期起至分娩後兩個月內，需增加高鐵食物的攝取，或持續補充孕期專用維生素礦物質補充劑。
- 碘：因胎兒迅速的生長發育，使得孕婦的基礎代謝率隨之升高，同時甲狀腺分泌量亦增高，而碘是甲狀腺素的組成物質，故應增加碘的攝取量，含碘豐富的食物，如：海帶、紫菜。
- 鈉：懷孕期若有高血壓或水腫等症狀，則應減少鈉的攝取量。
- 維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加。
- 維生素B1、B2、B6和菸鹼素的需要量是伴隨熱量及蛋白質的增加而升高。
- 葉酸：葉酸是胎兒腦部中經發展必需營養素，缺乏會引起胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷，準備懷孕的婦女在懷孕一個月前，即應開始注意葉酸的攝取，達到每日建議量400微克，懷孕後增加200微克，含葉酸豐富的食物，如：新鮮的綠色蔬菜、肝、腰子、瘦肉等。建議您可增加深色蔬菜與瘦肉的選用，或與營養師討論補充劑之使用事宜。
- 維生素B12：對於全素食者，應特別注意維生素B12的補充。素食者維生素B12的食物來源，如：藻類食物及酵母。
- 食物的選擇要均衡，孕、乳婦應減少或避免攝取下列食物：
 - 菸、酒、咖啡與濃茶。
 - 含脂肪多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
 - 煙燻加工食物，如醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
 - 空熱量食物，如糖果、可樂、汽水等。
- 懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物，早晨醒來時，可吃些五穀類食物，如餅乾、饅頭等改善孕吐。
- 不明來源及用途的中藥，應避免食用之，或經合格中醫師確認用量及用法。
- 每日宜適量運動，並注意運動相關安全事項。



■ 每日飲食攝取量建議表：

生活活動強度	你的生活活動強度				懷孕4個月起 增加300大卡	哺乳期 增加500大卡
	低	稍低	適度	高		
熱量(大卡/天)	1450	1650	1900	2100		
全穀根莖類(碗)	2	2.5	3	3.5	+0.5	+1
未精製(碗)	1	1	1	1.5	-	+0.5
精製(碗)	1	1.5	2	2	+0.5	+0.5
豆魚肉蛋類(份)	4	4	5.5	6	+1	+1.5
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	-	-
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	+1	+1
水果類(份)	2	2	3	3	+1	+1
油脂與堅果種子類(份)	4	5	5	6	-	+1
油脂(茶匙)	3	4	4	5	-	+1
堅果種子(份)	1	1	1	1	-	-

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位 / 日期：營養室/108.08.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮