

懷孕期營養

■ 孕期營養定義

以均衡飲食為基礎，藉調整熱量、蛋白質及營養素的攝取，供給孕婦在懷孕期間所需的營養。

■ 孕期營養目的

提供適當的熱量、蛋白質及營養素，以維持孕婦本身的健康及胎兒的正常生長發育。

年齡(歲)	第一孕期		第二、三孕期
	活動量	稍低 適度	
食物總類	熱量(大卡)	1700 1950	增加300大卡
全穀雜糧類(碗) 		3 3	+0.5
未精製*(碗)		1 1	
其他*(碗)		2 2	
豆魚蛋肉類(份) 		4 6	+1
乳品類(杯) 		1.5 1.5	
蔬菜類(份) 		3 3	+1
水果類(份) 		2 3	+1
油脂與堅果種子(份) 		5 5	

*全穀雜糧類以「未精製」為主，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。



■ 孕期體重增加建議

依懷孕前體重做適當調整，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重。

懷孕前的BMI	建議增重量(kg)	第二和三期每週增加重量(kg)
<18.5	12.5-18	0.5-0.6
18.5-24.9	11.5-16	0.4-0.5
25.0-29.9	7-11.5	0.2-0.3
≥30	5-9	0.2-0.3

■ 多吃綠葉蔬菜，獲得足夠葉酸，避免神經管缺陷。

葉酸是胎兒腦部神經發展必需營養素，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



■ 選用加碘鹽及適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，有利於胎兒腦部發育。

胎兒神經發育受甲狀腺調控，故甲狀腺機能不足會傷害神經系統，並造成生長遲滯，嚴重會造成呆小症，建議孕婦應選擇添加碘之碘鹽取代一般鹽，並多吃含碘食物。



■ 加強鐵質的攝取

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，並將鐵貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後四個月內使用。



■ 足夠的鈣質攝取

胎兒的骨骼發育時期，如果孕婦飲食中缺乏鈣質，便會由母體的骨骼、牙齒中游離出鈣質，供給寶寶成長所需。因此要多攝取含有鈣質的食物，才足以維持媽媽的健康及胎兒所需。



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

孕期外食菜單設計

	第一孕期 (1700大卡)	第二、三孕期 (1700+300大卡)
早餐	(便利商店) 鮪魚御飯糰1個 鮮奶1杯 	(便利商店) 鮪魚御飯糰1個 鮮奶1杯
早點	-	(便利商店) 烤地瓜(小)1根 茶葉蛋1顆 
午餐	(麵攤) 陽春麵1碗 豆干1份 滷蛋1個 燙青菜1份 	(麵攤) 陽春麵1碗 豆干1份 滷蛋1個 燙青菜1份 滷蘿蔔1份
午點	原味優格1個 無調味堅果1份	原味優格1個+水果1份 無調味堅果1份 
晚餐	(自助餐) 糙米飯1碗 烤鮭魚1片 紅燒豆腐 青菜1碗 	(自助餐) 糙米飯1碗 烤鮭魚1片 紅燒豆腐 青菜1碗
晚點	水果2份	水果2份

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

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