

【順產】

懷孕怎麼吃才健康？

婦產部 許沛揚醫師



受到兄弟之託，來講一下孕期的營養補充。

這是一個很重要的課題，幸好很多的媽媽教室都會討論這個主題，筆者也受邀講過多場相關的題目，以下就將孕期要注意的飲食課題做一個大解析，文長，但相信會有助釐清許多疑問，請準備或正在懷孕的準媽媽們耐著性子看一下囉！

首先是大哉問：『懷孕的飲食跟沒有懷孕的時候真的不一樣嗎？』

事實上，確實有一點不一樣。甚至在開始準備要懷孕前，就應該要開始變得不一樣。

正在準備懷孕的女性，就可以開始吃綜合維他命，尤其是含有葉酸（400～800 微克）的那種。維生素的缺乏可以造成多種疾病，包括貧血，而補充葉酸目前已有科學證據顯示可以預防胎兒出現神經管缺損及胎兒異常的發生，而且最好是在懷孕前就開始補充較有效。

懷孕期間，由於胎兒的生長發育需要多種營養素，因此飲食要盡量均衡，以避免只吃某些特定的食物而造成攝入的營養成分太單一。同時，孕期也需要補充綜合維他命。**第一孕期**最重要的維生素成分就是**葉酸**，所需補充的劑量是 400～1000 微克（少數狀況需要補充到 4000～5000 微克）。但要注意的是過猶不及，維生素的補充也不要過量，尤其是維生素 A，目前已知若補充的維生素 A 的量每日超過 10,000 國際單位，可能有致畸胎性。

目前坊間的孕產婦專用的綜合維他命，大多會注意到這一點。但是，有的準媽媽們求好心切，以為多補充多好，於是一天吃好幾個不同廠牌的綜合維他命，這時候反而可能造成補充過量！切記，筆者不反對多吃幾種牌子，但請**每天吃一種牌子的綜合維他命就好**。

此外，要**避免生食**，尤其生菜沙拉、未煮熟的肉類、未經高溫壓消毒的乳製品，可能帶有各種細菌，而若感染這些細菌（如李斯特菌）甚至可能造成胎死腹中及流產。所以，請暫別這些美食吧！

『那我到底該吃些甚麼？怎麼吃呢？』

基本上就是剛才講的均衡，也就是蛋白質(奶蛋魚肉豆類)、碳水化合物(五穀根莖類為主)、脂質(油脂類)、蔬菜、水果，通·通·都·要。

這當然是最理想的狀況，但實際狀況是，第一孕期的時候整天噁心，第二孕期終於好一點，但到第二孕期晚期以至於第三孕期子宮整個頂到胃，想吃的也都不想吃了，而且還有一種東西叫做挑食。

所以筆者在這裡提出比較人性化的作法：

第一孕期（0～14 週）：

想吃甚麼就吃吧！先別管公婆說甚麼，能吃得下就不錯了，別挑三揀四了！在這個階段，胚胎發育所需的熱量很少，所以並不需要額外補充熱量，只要能夠維持體重不要下降就好。懷孕在 16 週以前是較容易孕吐的時候，食慾常常較差。如果真的吐得很厲害，請找你的產檢醫師開止吐藥，孕期其實有很安全的止吐藥，不會對胎兒造成不良影響，請安心使用！反而是一直吐吃不下最後脫水，反而會對胎兒造成影響喔！

減少孕吐的作法原則上是少量多餐，餓過頭會更想吐。同時考慮避免吃起來或聞起來味道很重的食物，不過筆者也有產婦就只有麻辣鍋吃得下，那就吃吧別客氣，麻辣鍋其實也是熱量啊！

吐得很厲害的準媽媽記得監測一下自己的體重，如果有體重明顯下降的狀況，請及早回診與你的醫師討論飲食計畫。整個第一孕期正常來說只需增加約 1-2 公斤的體重即可，沒增加的之後再補回來就好。

第二孕期（14～28 週）到第三孕期（28～40 週）：

這個階段胎兒開始需要額外的熱量，第二孕期平均每天要增加 340 大卡，第三孕期平均每天需要增加 450 大卡，熱量的來源還是要均衡，主要是增加蛋白質和碳水化合物的攝取。

講大卡很抽象，簡單來說就是在第二孕期增加平常飲食的五分之一的量，第三孕期的時候增加平常飲食的四分之一的量。增加量的多寡也要考量日常生活的消耗量，若活動量不大，可以補充約 300 大卡或以下即可。

增量的同時要監測體重，以體重來評估自己是不是攝入了足夠的熱量，再漸進的調整飲食。體重增加的量與孕前的身體質量指標（BMI）有關，第二孕期到第三孕期每週約需增加 0.5 公斤，孕前身體質量指標愈高的（也就是比較圓潤的）需要增加的體重愈少，孕前身體質量指標愈低的（也就是太瘦的）需要增加的體重愈多！

這段時間要注意補充鐵質與鈣質，由於胎兒生長發育會大量消耗這兩種礦物質，因此會消耗孕媽咪的庫存，造成母體的貧血與鈣質低下。根據美國疾病管理局的建議，準媽媽每日應額外補充 30 毫克的鐵。每天須攝取到 1,000 毫克的鈣質（也就是額外補充 200～400 毫克，視個人飲食而定）及額外補充 400～600 國際單位的維他命 D，以促進胎兒的骨骼發育。

另外要注意碘的補充，孕婦每天需要約 250 微克的碘，碘的缺乏可能引發母體及胎兒的甲狀腺功能低下，甚至影響胎兒的神經發育！孕婦可以考慮使用含碘的鹽來做菜，或是考慮補充每天 150 微克的碘，這可以從綜合維他命裡面補充即可。

『那有甚麼懷孕不能吃的嗎？』

首先是絕對要避免的，就是前面提到的生食，還有就是酒精飲料，應該盡量避免。

魚類請吃巴掌大小左右的魚。大型魚類由於站在食物鏈的較上端，體內通常累積了較多的汞，攝取過量可能導致胎兒神經發育的異常，不是不能吃，但不要常吃。

咖啡跟茶可以喝，但不能過量，一般一天不超過兩杯。咖啡因目前認為可能與自然流產及胎兒體重過輕有關。其他的空熱量的食物，例如說珍奶啦、炸雞啦，可以吃，但請淺嚐則止。

最後，請勤洗手，注意飲食衛生及安全。希望每位準媽媽都能吃出健康，準備迎接彩色的人生吧！

第一孕期

熱量不須增加

避免油炸、口味重的刺激性食物
(考慮五穀類、餅乾、饅頭等)

少量多餐

補充孕婦專用的綜合維他命

第二至第三孕期

每日增加**340-450大卡**熱量
(六大類飲食要均衡攝取)

多吃**蛋白質豐富**的食物，如：
瘦肉、奶類、蛋類、魚類、黃豆類

補充鐵質、鈣質、碘

本文歡迎轉載，也請告訴你的家人朋友，把健康傳出去！若有任何問題，歡迎來信討論，或至 Facebook 搜尋『[婦產科醫生 許沛揚](#)』留言討論喔！