

## 礦物質

- 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，如牛奶、小魚乾、海帶、海藻類食等。
  - 懷孕末期時(37週)鐵質的需要量增加，除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量儲存在胎兒體內，以供出生後4個月內使用。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。建議自懷孕後期至分娩2個月內，每日另以鐵鹽供應30毫克的鐵質。蛋黃、肝、肉、腰子、豬血、鴨血、雞血等皆是鐵質的良好來源。
  - 鈉的攝取量應依個人的體質和對鈉的容耐量而定；若有高血壓或水腫則應限制鈉的攝取量。
- 因胎兒迅速的生長發育，使孕婦的基礎代謝率隨之升高，同時甲狀腺分泌量亦增高，而碘是甲狀腺的組成物質，故應增加碘之攝取量。含碘豐富的食物如海帶、紫菜及海產類食物。

## 孕婦營養須知



專線：04-7229889  
健康諮詢專線：04-7229886  
院址：彰化市光復路53號



順安醫院 護理科製

## 熱量

- 孕婦在懷孕期的熱量攝取，依行政院衛生署建議，每日尚需增加300卡的熱量。但每個人每天的總熱量，則需視孕婦的年齡、活動量，懷孕前的健康狀況，工作類別的不同，而加以調整。
- 懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應避免攝取油膩的食物，此時熱量來源最好能以醣類來供應；懷孕末期，應增加蛋白質之攝取量，以免因醣類及脂肪攝食過多，造成皮下脂肪增加，使孕婦的負擔加重。
- 肥胖的孕婦在懷孕期間不適於限制飲食以免影響胎兒的發育。但避免體重一下子增加太快，應區分成三階段，以增加2，5，5公斤為體重準則。
- 哺乳婦熱量的需要往往因人需異，通常與產乳量成正比。哺乳期的婦女熱量以400-600卡(平均500卡)為宜。

## 蛋白質

- 如孕婦在懷孕前的營養狀況良好，在懷孕初期並不需要特別增加蛋白質的攝取；但在後半期因胎兒發育快，母體胎盤、子宮、乳房增大、羊水及血液量增加，所以每天需增加6-12公克的蛋白質。其中最好有一半是來自高生物價的動物性蛋白質，如：蛋、牛奶、肉、魚等，植物性蛋白質可增加豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品。
- 每日牛奶建議量為2-3杯，一杯約為240cc。

## 懷孕期間孕婦體重

以增加10-12公斤為宜

## 維生素

- 懷孕及哺乳期間所有維生素的需要量均增加，其中維生素B1、B2和菸鹼素的需要量是伴隨熱量的增加而升高的；只要孕婦、乳婦的蛋白質和熱量的攝取足夠，除了維生素A、C、D外，B群維生素的需要量也足夠了。深綠色及深黃色蔬菜、水果含有豐富的維生素A，必要時可食用魚肝油以增加維生素A之攝取，此外柑橘類則是維生素C的良好來源。

