



媽媽吃得好，寶寶也會長得健康喔

一般原則

1. 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。
2. 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。
3. 熱量：
 - (1) 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。
 - (2) 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。
4. 蛋白質：
 - (1) 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。其中最好有一半以上來自高生理價值的蛋白質，如：蛋、奶類製品、肉、魚、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品。
 - (2) 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

孕乳婦飲食

定義：

本飲食是以均衡飲食為基礎，藉調整營養素及熱量的攝取，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，同時減少胎兒早兒、流產、難產的發生率。

適用對象

懷孕及哺乳之婦女

公克蛋白質的攝取，其中一半以上應來自高生理價值蛋白質。

5.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。

6.礦物質：

(1) 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、小魚乾等。

(2) 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，

每日另以鐵鹽供給 30 毫克的鐵質。

(3) 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。

(4) 鈉：懷孕期若有高血壓或水腫等症狀，則應限制鈉的攝取量。

7.維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加。

(1) 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。

(2) 葉酸：為了確保胎兒神經管發育正常，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。如攝取不足，

應增加葉酸補充劑。

(3) 維生素 B12：對於全素食者，應特別注意維生素 B12 的補充。維生素 B12 豐富的食物，如：藻類食物。

8.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) 含脂肪多的食物，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。

9.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。

10.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。

11.每日宜適量運動，並注意運動相關安全事項。

12.每日飲食攝取量建議表

	蛋 魚 肉 類 豆 類	五 根 莖 類 穀 類	油 脂 類	蔬 菜 類	水 果 類	奶 類
正 常 期	4 份	3-6 碗	2-3 湯 匙	3 碟	2 個	1-2 杯
懷 孕 期	5 份	3-6 碗	3-4 湯 匙	3-4 碟	3-4 個	2 杯
哺 乳 期	5-6 份	3-7 碗	3-4 湯 匙	3-4 碟	3-5 個	2 杯

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印 中華民國 95 年 12 月

圖片來源：行政院衛生署網站