



骨感美迷思 當心有礙健康

孕媽咪&胎兒

■採訪撰文/巫曉嵐 ■訪後/雙和醫院產部主治醫師陳碧華
■模特兒/拉奧瑪琳Iris & 薛妮兒Isabelle
■妝髮/賴慧貞 ■攝影/米萊攝影 (0418-356564)

體重過輕要注意



在以「瘦」為審美標準的現代社會，許多孕媽咪在懷孕期間仍刻意保持身材，當心可能對母嬰健康有不良影響！另外，胎兒體重過輕，恐有健康疑慮，孕媽咪除了補充均衡營養外，定期接受產檢是觀察寶寶是否健康成長的關鍵！

孕期別追求骨感美！

許多現代女性因為怕身材走樣，在懷孕期間仍然刻意節食，以追求四肢消瘦、只大肚子的輕盈身形，殊不知孕媽咪太瘦，對於母體及胎兒健康均有不良影響。雙和醫院產部主治醫師陳碧華指出，胎兒的成長需仰賴母體的營養供給，而母體本身也必須適當儲備能量，以為將來的生產及哺乳做好準備，因此懷孕期間的體重增加最好控制在10公斤上下。

孕媽咪胖或瘦，由BMI值判定

陳醫師表示，妊娠期間的體重管理不能單看增加的公斤數，最準確的判定方法是參考BMI (body mass index，身體質量指數) 數值。BMI計算公式為體重(公斤)除以身高²(公尺)，例如一位身高160公分、體重60公斤的孕媽咪，她的BMI值計算方式是 $60 \div (1.6)^2 = 23.4$ 。

以亞洲人的體型，BMI值介於18.5到24，屬於標準體

重；BMI值小於18.5，屬於體重過輕；BMI值大於24即為過重，大於27屬於肥胖。

紙片人孕婦可能遭遇的4大問題

體重過輕、體型過瘦的紙片人孕媽咪，在懷孕期間可能會遭遇下列4大問題：

1 胎兒恐有發育遲緩現象

陳碧華醫師指出，針對孕媽咪體重過輕的狀況，首先應排除孕前及懷孕早期的病因，如B肝發炎、罹患感染疾病、甲狀腺機能亢進、妊娠劇吐，以及是否有抽菸、酗酒等不良習慣，如果孕媽咪長時間缺乏營養，容易發生貧血、缺鈣等營養不良問題，也將影響胎兒的營養吸收，大幅提昇胎兒發育遲緩的風險。

2 妊娠期併發症發生率提高

各種醫學研究資料均顯示，過瘦的孕媽咪發生流產、早產、胎兒發育不良的機率，均高於體重正常的孕媽咪。英國有研究顯示，孕媽咪BMI值低於18.5，懷孕前3個月流產的風險高達70%；日本早稻田大學綜合研究機構也曾發佈一項研究結果，若孕媽咪的BMI值低於18.5，寶寶出生體重低於2500公克的風險將增加，而低體重兒容易罹患第二型糖尿病、原發性高血壓、缺血性心臟病、代謝症候群、血脂異常、神經發育異常等疾病。

3 分娩困難、產程延長

太過纖瘦的孕媽咪，有體質瘦弱、體力不支的傾向，體內也可能缺乏部分營養素，而這些微量元素可能對分娩發揮重要影響，例如鈣可以強健骨盆、減緩疼痛；鉍能夠加速分娩速度，因此，缺乏這些營養素將可能使產程延長，孕媽咪忍受疼痛的耐受力也較低，分娩時將比正常體重的孕媽咪來得辛苦！

4 腹部缺乏適當保護力

孕媽咪腹部的生理構造，由外而內有肚皮、皮下脂肪、羊水，層層守護著腹中寶寶的安全，而現在有越來越多太過纖瘦的孕媽咪，皮下脂肪和羊水比正常體重的孕媽咪來得薄，無法給予胎兒充足的保護，先前便曾有案例，一名太瘦的孕婦在開啟冰箱門時不慎撞擊腹部，造成寶寶胎死腹中！

骨感孕媽咪進補計畫

陳碧華醫師提醒，懷孕期間孕媽咪應保持每日攝取均衡營養的好習慣，每一餐最好都能攝取到6大類食物，另外在第一孕期應加強補充及葉酸，第二孕期多吃富含鈣質、維生

素D與蛋白質的食物，第三孕期增加鐵質攝取，如此一來即使體重增加不多，對母體及胎兒的健康也能妥善顧全。

第一孕期（1~3個月）營養重點

有些孕媽咪在第一孕期會開始出現明顯的孕吐反應，害喜可能使食慾降低，可採取少量多餐的進食方式，體重增加控制在2~3公斤為宜。

這段時間是胎兒神經管生長的關鍵期，陳碧華醫師建議，孕媽咪每一餐都應攝取足量的深綠色蔬菜及全穀類等富含葉酸的食物，以預防寶寶發生神經管病變。

▶ 富含葉酸的天然食物

全穀類	小麥胚芽、糙米
深綠色蔬菜類	綠花椰菜、菠菜、地瓜葉、芥藍菜、萵苣、龍鬚菜、油菜
水果類	奇異果、橘子、草莓、櫻桃、香蕉、檸檬、桃子、葡萄、梨子
肉蛋類	豬肝、雞肉、牛肉、羊肉、雞蛋

第二孕期（4~6個月）營養重點

懷孕中期是胎兒器官快速發育的重要階段，孕媽咪日常所攝取的營養，對胎兒開始發揮較大的影響，建議每日可增加300卡的熱量，體重較輕及運動量較大的孕媽咪，每日可攝取約2000~2300卡的熱量，體重增加控制在4~5公斤。

第二孕期對鈣質的需求大增，胎兒需要較多的鈣質來促進骨骼及大腦發育，母體也需要補充鈣質以降低子癩前症的發生率；此外，身體還需要維他命D的幫忙，才能增進鈣質吸收；懷孕中期開始，每天應增加10公克的優質蛋白質攝取量，以供給胎兒充足的營養、促進生長發育。

▶ 富含鈣質的天然食物

豆魚肉蛋類	豆干、豆腐、豆皮、豆包、小魚乾
乳品類	牛奶、起司、優格、乳酪
蔬菜類	芥蘭菜、金針、九層塔、莧菜、紅鳳菜、花椰菜
堅果類	黑芝麻、杏仁果、腰果、開心果

▶ 富含維生素D的天然食物

魚肉類	鱈魚、鮭魚、鯖魚、動物肝臟
奶蛋類	蛋黃、奶油、乳酪

▶ 富含優質蛋白質的天然食物

豆魚肉蛋類	豆腐、豆漿、魚、雞胸肉、牛肉、雞蛋
乳品類	牛奶、起司

第三孕期（7~10個月）營養重點

陳碧華醫師指出，到了懷孕最後階段，胎兒的成長更加迅速，孕媽咪的體重也可能急遽上升，體重增加盡量控制在4~5公斤。這個階段除了持續增加鈣質、維生素D及蛋白質等營養素攝取之外，還要額外補充鐵質，以防止孕期及生產過程流失鐵質，同時提升母體的造血功能。

富含鐵質的天然食物

全穀根莖類	燕麥、黑麥、馬鈴薯
蔬菜類	紫菜、髮菜、梅乾菜、紅苜蓿、黑木耳
海鮮類	牡蠣、貝類
肉類	動物肝臟、豬里肌肉、羊肉、鴨肉、雞胸肉、鴨血
豆類	紅豆、花豆、甜豌豆、黑豆、皇帝豆
堅果類	花生、黑芝麻、南瓜子

纖瘦孕媽咪好孕守則

1 定期接受產前檢查

陳碧華醫師提到，太瘦的孕媽咪更需要定期接受產檢，觀察胎兒生長發育有無異常現象；此外，瘦媽咪的腹部空間較小，將增加臍帶纏繞風險，平時要多留意寶寶的胎動，如有異常應立即就醫檢查。

2 充分休息、睡好覺

纖瘦的孕媽咪有體質較弱的傾向，在懷孕過程中保持充足的休息與足夠的睡眠，不僅有助於增強免疫力，對寶寶的成長發育亦十分重要。



胎兒的體重是衡量發育的重要指標。

3 防止碰撞腹部

陳碧華醫師提醒，瘦媽咪的腹部脂肪層較薄，若發生碰撞可能對胎兒或胎盤發生不良影響，建議懷孕期間走路應放慢腳步，同時改穿防滑性較佳的鞋子。

輸在起跑點的胎兒體重

看著肚子裡的寶寶一天成長，是準爸媽最大的喜悅，偏偏有些寶寶生長進度落後，陳碧華醫師表示，胎兒生長遲滯可能是由於母體健康欠佳，或是胎兒患有先天性異常疾病的徵兆，提醒孕媽咪務必定期接受產檢，密切觀察胎兒的生長狀況。

胎兒身長體重預測

陳碧華醫師指出，胎兒的體重是衡量發育的重要指標，懷孕到了中、後期，產檢醫師會使用超音波掃描來測量胎兒的頭圍（BPD）、腹圍（AC）、大腿骨長度（FL），這3個參數會隨著週數而逐漸增加，綜合以上參數以公式計算後便可推估胎兒的體重，不過以此獲得的體重數值僅供參考，與實際體重仍有300公克左右的誤差，例如計算出胎兒的體重為2000公克，實際體重可能介於1700~2300公克之間。

將胎兒的體重對照該妊娠週數的胎兒生長曲線，可以得知其生長狀況，假設胎兒的體重低於該懷孕週數胎兒的第10個百分位，表示在100個相同懷孕週數的胎兒當中名列倒數10名，且小於同週數胎兒2週以上，就稱之為「子宮內生長遲滯」，若有此狀況，往後的產檢便需要密切注意胎兒是否持續有生長落後的狀況。

胎兒生長遲滯發生原因

陳碧華醫師提到，胎兒生長遲滯又可區分為兩類，其一是頭圍和腹圍均落後，稱為「對稱型生長遲滯」；其二是頭圍發育正常但腹圍數值落後，稱為「不對稱型生長遲滯」。

對稱型生長遲滯成因

- ① 母體營養欠佳。
- ② 子宮內發生感染，常見有德國麻疹、巨細胞病毒、病毒性肝炎、梅毒及弓漿蟲症。
- ③ 胎兒先天性發育異常，如染色體異常、先天性心臟病。

- ④ 妊娠初期藥物不當使用。
- ⑤ 胎兒患有侏儒症候群或遺傳性疾病，如先天性成骨不全症。
- ⑥ 父母皆為瘦小體型，胎兒的體重落點也會偏低。

不對稱型生長遲滯成因

- ① 母親患有慢性血管或腎臟疾病。
- ② 母親有發紺性心臟病，體內有慢性缺氧之症狀。
- ③ 母親患有缺鐵性貧血、地中海型貧血疾病。
- ④ 母親有使用毒品、吸菸或酗酒等不良嗜好。
- ⑤ 臍帶發生異常影響血液輸送，如臍帶打結。
- ⑥ 胎盤機能不佳，如早期鈣化、缺血。
- ⑦ 多胞胎妊娠。
- ⑧ 懷孕達41週以上的過期妊娠。



子宮內生長遲滯的胎兒，發生胎死腹中、周產期窒息、低血糖、低血鈣、多血症、低體溫，以及合併有外觀及各器官的畸形等機率較高，且有早產風險，妊娠期間需格外小心。

陳碧華醫師表示，使用超音波儀器預測胎兒體重時，數字落差超過2週以上，就算是體重不足，如果相差值超過4週，就會懷疑是子宮內生長遲滯。當發現胎兒體重不足時，應先檢查是否為功能性問題或疾病因素所致，以便加以適當控制。

瘦寶寶體重追進度

許多孕媽咪在懷孕期間拼命補充營養，結果胖了自己，卻不見寶寶體重隨著增加，陳碧華醫師表示，懷孕早期若體重增加太快，通常是胖在媽媽身上，要到懷孕中、後期，胎兒才會從母體吸收較多的養分，因此不代表媽媽體重增加，寶寶也跟著快速成長！

孕媽咪平時應遵照正確的營養攝取重點，萬一若被產檢醫生告知寶寶體重落後時，陳碧華醫師提醒孕媽咪，懷孕後期胎兒生長速度相對較快，此時孕媽咪可適量補充一些高熱量的食物，比方說巧克力、甘蔗汁、榴槤，或是牛肉等高蛋白食物，皆有助於增進胎兒體重發展。

孕媽咪平時應遵照正確的營養攝取重點，萬一若被產檢醫生告知寶寶體重落後時，陳碧華醫師提醒孕媽咪，懷孕後期胎兒生長速度相對較快，此時孕媽咪可適量補充一些高熱量的食物，比方說巧克力、甘蔗汁、榴槤，或是牛肉等高蛋白食物，皆有助於增進胎兒體重發展。



陳碧華

學歷：中國醫藥大學醫學系
 經歷：臺中榮民總醫院婦產科住院醫師、臺北醫學大學婦產科研究醫師、宜蘭博愛醫院婦產部主治醫師、高雄義大醫院婦產部主治醫師
 現職：雙和醫院婦產部主治醫師

瘦寶寶健康養胎計畫

可是明明自己的體重已經增加不少，卻被醫生告知肚子裡的寶寶體重不足，想必孕媽咪遇到這樣的狀況一定感到十分憂心，其實掌握正確的營養補充對策，還是有機會幫助寶寶在出生前補足體重！

胎兒生長遲滯的健康隱憂

假如胎兒的體重、頭圍、身長都低於各曲線的第10個百分位，通常表示有先天性異常症狀，胎兒難以正常發育及成長，且常合併有多重器官異常的問題；若是胎兒的頭圍和身長在正常範圍內，僅有體重不足的現象，推估是胎兒無法獲得足夠的養分及氧氣所致，通常胚胎發育及器官生成未受到太大影響，預後狀況較為良好。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。