# 懷孕哺乳時的每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

## 孕產期一日飲食建議量

| | | | | | 懷孕四個月後 | 哺乳期 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 生活活動強度 | 低 | 稍低 | 適度 | 高 | 增加 300大卡 | 增加 500大卡 |
| 熱量（大卡） | 1450 | 1650 | 1900 | 2100 | | |
| 全穀根莖類（碗） | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | +0.5 | +1 |
| 未精製（碗） | 1 | 1 | 1 | 1.5 | | +0.5 |
| 精製（碗） | 1 | 1.5 | 2 | 2 | +0.5 | +0.5 |
| 豆魚肉蛋類（份） | 4 | 4 | 5.5 | 6 | +1 | +1.5 |
| 低脂乳品類（杯） | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | | |
| 蔬菜類（碟） | 3 | 3 | 3 | 4 | +1 | +1 |
| 水果類（份） | 2 | 2 | 3 | 3 | +1 | +1 |
| 油脂與堅果種子類（份） | 4 | 5 | 5 | 6 | | +1 |
| 油脂（茶匙） | 3 | 4 | 4 | 5 | | +1 |
| 堅果種子（份） | 1 | 1 | 1 | 1 | | |

**全穀根莖類 1碗**

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯1碗(200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

**低脂乳品類 1份**

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

**油脂與堅果種子類1份**
(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒(8公克)

**豆魚肉蛋類 1份**
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 雞肉 30公克
= 豬肉、羊肉、牛腱 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

**蔬菜類1份**

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

**水果類1份**
(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個(190公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

## 生活活動強度

| | |
|---|---|
| 低 | 靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視…等。 |
| 稍低 | 站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。 |
| 適度 | 身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物…等。 |
| 高 | 身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山…等。 |

小叮嚀

懷孕媽媽的活動量應該要適當且視身體情況而定。

## 幸孕的祝福

歡心的一刻，繫上無限的祝福～

**天天開心，孕氣好！**

懷孕和哺乳，雖然辛苦，卻也甜蜜。
媽媽的好心情與爸爸的關心，寶寶都可以感受得到喔！

**均衡飲食，營養好！**

良好的飲食攝取，對媽媽和寶寶一樣重要，除了均衡飲食外，要避免攝取含咖啡因的食品、抽菸和喝酒。

**適度運動，身材好！**

準媽媽，做些適當的運動，如散步及伸展操，有益健康及生產；哺乳的媽媽可藉由運動，更快恢復身材！

**定期產檢，健康好！**

定期產檢可以瞭解胎兒的生長發育，讓媽媽寶寶的健康更有保障！

愉快的心情＋均衡的飲食＋適度運動＋定期產檢
＝健康快樂的媽媽與寶寶。

食品藥物消費者知識服務網
http://consumer.fda.gov.tw

孕產期營養

# 媽媽的營養 寶寶的健康

精子與卵子的浪漫相遇，伴隨著驗孕紙上漸漸劃過的紅線，告知一個小小的胚胎已悄悄地在子宮內宣告著暫住期…我與寶寶相約在九個月後相見


行政院衛生署
行政院衛生署 食品藥物管理局


廣告

## 孕期初體驗（0~3個月）

**懷孕了，記得要定期作產檢！**

懷孕初期，只要飲食均衡，體重僅須增加1~2公斤。妳吃的東西都會影響到妳和寶寶，除了留意飲食是否均衡外，要注意 …

- 多吃綠色蔬菜，可獲取寶寶神經發育有關的葉酸。
- 吃新鮮、衛生、當季在地的食物，不僅營養，又省荷包！
- 全素食者需要補充富含維生素$B_{12}$的食物，如海帶、紫菜等藻類；或服用維生素$B_{12}$補充劑。
- 避免食用含咖啡因食物，如：咖啡、茶及可樂等。
- 絕對不可飲酒和抽菸！準爸爸也不要讓媽媽與寶寶抽二手菸喔！
- 不隨便服藥，看病時記得告訴醫生「我懷孕了！」。

**小叮嚀**

有孕吐困擾的準媽媽，可以試試...

1. 早晨醒來時，吃些全穀根莖類食物，如全麥餅乾、全麥饅頭。
2. 少量多餐，且水或液體食物盡量在兩餐間攝取。
3. 選擇低脂且無刺激性的食物。
4. 情況嚴重者，就該請教醫生或營養師尋求改善！

## 生命的律動（4~6個月）

**隨著寶寶成長及母體變化，媽媽的體重會上升。**

懷孕4個月起，建議每週增加0.5公斤，整個孕期體重約增加10~14公斤，每天需要比懷孕前多吃300大卡的熱量。為了寶寶的健康，準媽媽需要...

- 一天喝1.5杯低脂乳品，或喝低脂優酪乳、多吃高鈣豆製品（如：傳統豆腐、五香豆干）獲取鈣質。
- 多吃全穀根莖類、蔬菜及水果，可得到各種維生素、礦物質及膳食纖維。

**愛的關懷**

愛美的準媽媽，面臨以下問題時

1. 惱人的便秘：多喝水及攝取含膳食纖維的食物、規律作息，並配合適度的運動。
2. 妊娠紋的困擾：塗抹孕膚霜＋輕柔按摩。

## 誕生的前奏（7個月~出生）

**加強鐵質的攝取是一定要的！**

懷孕時，準媽媽容易因為生理變化而貧血，寶寶出生到4個月大時，身體內的鐵量也需要在胎兒期先儲存。所以要記得：

- 常吃富含鐵質的海產類（如：文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不超過每日建議份量。
- 多吃深色蔬菜，如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等。
- 適量攝取富含n-3脂肪酸的魚類，如：鮭魚、鮪魚等，有利於胎兒腦神經發育。
- 請教醫生，適時補充鐵劑。

**小叮嚀**

懷孕後期，準媽媽如果有這些不適的狀況時...

1. 水腫：多休息、抬腿，避免長時間站立，並限制鈉的攝取，少吃鹽漬、罐頭等含鈉量高的食品。
2. 痙攣：補充足夠的鈣質；小腿抽筋時，按摩或抬高下肢可減輕疼痛。
3. 胃的壓迫不適感：進食速度放慢並徹底咀嚼、少量多餐。
4. 準爸爸應多陪準媽媽散步、運動，可提升產程順利及培養感情！

## 生命的初啼（哺乳期）

**母奶是寶寶最安全、衛生又營養的食物。絕大部分的媽媽，都有足夠的奶汁哺餵自己的寶寶。**

母乳是最完美的嬰兒食品，哺乳的媽媽每天要比懷孕前增加500大卡熱量，才有足夠的熱量及營養維持媽媽和寶寶的健康！

**哺乳媽媽飲食守則**

- 均衡攝取六大類食物對哺育母乳媽媽的健康是有幫助的。
- 肚子餓就吃，口渴就喝；在哺乳期不要刻意減重；低熱量飲食（小於1800大卡）可能會影響乳汁分泌。
- 適量的豆魚肉蛋類，可以獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質。
- 多攝取蔬菜、水果，可以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，並預防便秘。
- 多喝水份、湯汁或新鮮果汁等液體，以利生成足夠的乳汁。
- 如果寶寶躁動不安、不好睡，盡量在下午三、四點之後不要再喝含咖啡因的飲料，以降低對寶寶夜間睡眠干擾。
- 放鬆心情多休息，依寶寶需求多多哺乳，是促進乳汁分泌的重要原則。

**愛的關懷**

坐月子或哺乳時的一些民間禁忌，大多數都是不必要的。

1. 不要過量攝取豬腰、豬心、麻油雞、蹄膀燉花生等高熱量、高膽固醇的產後進補食品。
2. 喝水要充足以維持良好的新陳代謝。
3. 避免酒精或含咖啡因等刺激性飲料。
4. 影響奶水分泌的食物，對每個人影響不同，在均衡飲食的情況下，媽媽可以視個人情況來適量食用。促進乳汁分泌，如：魚湯、豬腳、花生等；抑制乳汁分泌，如：韭菜、生麥芽、人蔘等。