

# 目 录

怀孕哺乳时的生理变化.....	1
孕产期营养教育指导重点方向.....	4
孕产期膳食营养素参考摄取量 .....	4
孕期初体验（0-3 个月） .....	8
生命的律动（4-6 月） .....	11
诞生的前奏（7 个月 - 出生） .....	14
生命的初啼（哺乳期） .....	17
营养补充剂是否需要？ .....	21
怀孕哺乳时的每日饮食建议.....	22
六大类食物的主要营养成分 .....	23
六大类食物的份量说明 .....	24
一份食物提供的热量及主要营养素量 .....	25
不同生活活动强度的孕产期每日饮食建议摄取量 .....	27
生活活动强度分类 .....	28
小叮咛 .....	29

# 怀孕哺乳时之生理变化<sup>(1)</sup>

怀孕及哺乳是女性一段特别的生命历程，宝宝的生长发育完全依赖母体，是妈妈宝宝最亲密的时刻，但也对准妈妈、爸爸的生活造成影响。这段旅程辛苦却也甜蜜，妈妈和宝宝有了爸爸的陪伴与关怀，备感温馨、甜美！

孕产期	宝宝的生长发育状况	妈妈的生理状况及注意事项 <sup>*</sup>	(准)爸爸守则
0-3 个月 (孕期初体验)	<p>受精 3 周：神经管形成</p> <p>4 周末：头、躯干的发育，可看见眼睛及耳朵的雏型</p> <p>2 月末：身体已具有人形</p> <p>3 个月：由听诊器可听到胎儿心跳、可确定性别</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>怀孕 0-3 个月体重只要增加 1-2 公斤即可。</li><li>常见恶心、呕吐现象，可尝试一些饮食改善方法（如早晨醒来下床前吃些饼干）、放松心情并注意营养均衡。</li><li>剧吐、营养状况差的孕妇，应看医生及考虑使用营养补充剂。</li><li>此时期容易疲累、久站晕眩，应多休息。</li><li>胎儿的神经系统开始发展，需注意叶酸的补充。</li><li>胎儿的器官分化、躯体形成期，对畸形因子，如药物、烟酒、含咖啡因的可乐及浓茶特别敏感，应尽量避免食用。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>太太的情绪起伏较大、胃口改变，需要你的耐心及爱心。</li><li>太太胃口不好时，多准备她喜爱的食物、陪她进食。</li><li>不要让妈妈宝宝吸二手烟。</li></ol>

## 怀孕哺乳时的生理变化

4-6 个月 (生命的律动)	4 个月：开始有吞咽反射及吞饮羊水  5 个月：骨骼发展及胎动、长毛发  6 个月：链接视网膜及脑神经纤维、器官功能在子宫内运作良好	1. 随着宝宝长大，妈妈体重每周需增加 0.5 公斤，常有妊娠纹及因胎儿器官功能在子宫内运作良好压迫肠胃引发便秘的困扰，可擦孕肤霜加上轻微按摩来改善妊娠纹，以多吃蔬果和五谷杂粮类增加纤维质摄取（也含丰富维生素及矿物质）、补充水分、养成规律的生活作息及适度运动来改善便秘。  2. 胎儿骨骼发展的时期，建议每日喝 1.5 杯牛奶或原味、低糖酸奶、豆浆，多吃豆制品及小鱼干…等增加钙质摄取。	1. 别忘了提醒太太定期作产检，并且陪她一起去。  2. 帮太太按摩、擦孕肤霜。  3. 摸摸胎动，感受宝宝的活动，和宝宝说说话。  4. 为妈妈及宝宝准备衣物。  5. 陪伴太太运动、散步、练习呼吸法。  6. 一人吃两人补，注意太太的饮食，但自己可别当垃圾桶，你胖了可不容易减掉哦！
7 个月 - 出生 (诞生的前奏)	7 个月：肺泡发育趋于成熟、眼睛偶尔张开  8 个月：听力已发展，会对母亲言语产生反应、活动更有力、皮下脂肪及体重迅速增加  9 个月：体内储存的铁、钙、肝醣元等增加，身体器官的分化与成熟	1. 体重每周增加 0.5 公斤，适度运动有助生产。  2. 怀孕中后期，有些孕妇会有水肿、痉挛或胃的压迫不适感，可由饮食、生活习惯及姿势的改变或多休息达到改善。  3. 为防止缺铁性贫血及母婴需求，多摄取含铁食物，如肝脏、红肉及深色蔬菜，并适当使用铁补充剂（需经由医生指示）。	

哺乳期 (生命的初啼)	<p>刚出生的宝宝需要妈妈细心照料，哺喂母乳是增加母婴情感最佳的时机，母乳最符合宝宝的营养需要，且可增加免疫力，也是最安全卫生又经济的食物。</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 哺乳妈妈需要摄取足够的热量、蛋白质、铁、钙、牛奶及水分，才能提供质与量均佳的母奶及帮助母体恢复。</li><li>2. 国人坐月子进补的习俗，多是吃麻油鸡、麻油腰花、猪脚等高蛋白、高普林或高胆固醇的食物进补，应注意饮食均衡，多吃蔬果及喝水。</li><li>3. 产后忧郁的妈妈，需要身心调适、家人的协助及鼓励。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 家庭生活重心可能变成宝宝而不是你了，成熟的你应该很快就适应了。</li><li>2. 和太太一起照顾婴儿，共享宝宝成长的喜悦。</li></ol>
----------------	--	---	--

\*<sup>1</sup> 本表乃针对怀孕前体重在正常范围且健康的妇女，建议整个怀孕期约增加 11.5–16 公斤，而怀孕前体重过重（此时不宜减肥，且至少须增加 7–11.5 公斤）或过轻（可增加至 12.5–18 公斤）、患有疾病者，需评估身体及营养状况后，再依个人状况作调整<sup>(2)</sup>。

\*<sup>2</sup> 适度运动，如散步、伸展操、腹式呼吸运动，可帮助孕妇体重控制及生产，有助于产妇的健康及身材恢复。



# 孕产期营养教育指导重点方向



## 孕产期膳食营养素参考摄取量

怀孕及哺乳时期，由于热量需要、生理代谢改变和宝宝成长所需，要增加多种营养素的摄取。因此除了重视饮食的量是否足够外，需要留意饮食的质量，才能提供妈妈及宝宝成长所需的热量及营养素。孕产期膳食营养素参考摄取量如下：

营养素	热量	蛋白质	维生素 A	维生素D	维生素 E	维生素 K
单位	大卡	公克	微克	微克	毫克	微克
	(kcal)	(g)	( $\mu$ g RE)	( $\mu$ g)	(mg $\alpha$ -TE)	( $\mu$ g)
19 - 50 岁女性	1450-2100	50	500	5	12	90
怀孕	第一期	+0	+10	+0	+5	+2
	第二期	+300	+10	+0	+5	+2
	第三期	+300	+10	+100	+5	+2
哺乳期	+500	+15	+400	+5	+3	+0

营养素	维生素 C	维生素 B <sub>1</sub>	维生素 B <sub>2</sub>	烟碱素	维生素 B <sub>6</sub>	维生素 B <sub>12</sub>
单位	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克
	(mg)	(mg)	(mg)	(mg NE)	(mg)	( $\mu$ g)
19 - 50 岁女性	100	0.9	1.0	14	1.5	2.4
怀孕	第一期	+10	+0	+0	+0.4	+0.2
	第二期	+10	+0.2	+0.2	+0.4	+0.2
	第三期	+10	+0.2	+0.2	+0.4	+0.2
哺乳期	+40	+0.3	+0.4	+4	+0.4	+0.4

## 孕产期营养教育指导重点方向

营养素	叶酸	胆素	生物素	泛酸	钙	磷
单位	微克 ( μ g)	毫克 (mg)	微克 ( μ g)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)
19 - 50岁女性	400	390	30. 0	5. 0	1000	800
怀孕	第一期	+200	+20	+0	+1. 0	+0
	第二期	+200	+20	+0	+1. 0	+0
	第三期	+200	+20	+0	+1. 0	+0
哺乳期	+100	+140	+5. 0	+2. 0	+0	+0

营养素	镁	铁	锌	碘	硒	氟
单位	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	微克 ( μ g)	微克 ( μ g)	毫克 (mg)
19 - 50岁女性	320	15	12	140	55	3. 0
怀孕	第一期	+35	+0	+3	+60	+5
	第二期	+35	+0	+3	+60	+5
	第三期	+35	+30	+3	+60	+5
哺乳期	+0	+30	+3	+110	+15	+0

## 营养素的重要食物来源

营养素名称	食物来源
蛋白质	肉类、鱼类、豆类、蛋类、奶类
镁	全谷类、坚果、绿色蔬菜
碘	含碘食盐、海带
锌	蛋、核桃、海鲜类、全谷类
钙	牛奶、奶酪、小鱼干等
铁	肝脏、海藻、鱼、蛋黄、红肉、全谷类、深绿色蔬菜
维生素 A	全脂牛奶、奶酪、鱼油、深黄色蔬菜和水果
维生素 D	添加维生素 D 的牛奶、蛋黄、皮肤经阳光照射产生维生素 D
维生素 E	蛋黄、花生、植物油、蔬菜、干果、全谷类
维生素 B <sub>1</sub>	糙米、全谷类、坚果、豆类、猪肉
维生素 B <sub>2</sub>	酵母、全谷类、绿色蔬菜、牛奶、蛋
维生素 B <sub>6</sub>	全谷类、鱼、肉类、水果、干果、蔬菜
维生素 B <sub>12</sub>	肉、鱼类、牛奶、蛋、味噌、健素、酵母粉
维生素 C	各种水果，如番石榴、柑橘类、番茄、蔬菜
叶酸	深绿色蔬菜、瘦肉、黄豆制品
烟碱素	肉类、鱼类、全谷类、核果、豆类
膳食纤维	全谷类、蔬菜、水果、干豆类、核果类、种子类

## 孕期体重增加指引

怀孕期间，孕妇体重应依怀孕前体重做适当调整，以增加 10-14 公斤为宜，且须注意体重增加的速度，怀孕期间不适于减重，孕期体重增加指引如下：

### 孕期体重增加指引

怀孕前的身体质量指数 (BMI) <sup>*</sup>	建议增重量 公斤 (磅)	第二和三期每周增加重量 公斤 / 周 (磅 / 周)
< 18.5	12.5-18 (28-40)	0.5-0.6 (1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16 (25-35)	0.4-0.5 (0.8-1)
25.0-29.9	7-11.5 (15-25)	0.2-0.3 (0.5-0.7)
≥ 30.0	5-9 (11-20)	0.2-0.3 (0.4-0.6)

\* 身体质量指数 BMI= 体重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)  
数据源：美国妇产科学会 (ACOG)

怀孕前的身体质量指数 (BMI) <sup>*</sup>	建议增重量 公斤 (磅)	12 周后每周增加重量 公斤 / 周 (磅 / 周)
双胞胎	体重 15.9- 20.4 (34-45)	0.7
三胞胎	总重 22.7 (50)	

\* 身体质量指数 BMI = 体重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)  
数据源：American Dietetic Association



## 孕期初体验（0-3 个月）

怀孕了，记得要定期作产检！怀孕初期，只要饮食均衡，体重仅须增加 1-2 公斤。孕妇吃的东西都会影响到自己和宝宝，除了留意饮食是否均衡外，要注意：

### 1. 多吃绿叶蔬菜，可获取宝宝神经发育有关的叶酸。

叶酸能帮助宝宝神经系统的发育与活化，在怀孕期间孕妇若缺乏叶酸则可能引发自发性流产及胎儿神经管缺陷。国内婴幼儿神经导管缺陷发生率，以 1993 年至 2002 年通报神经管缺陷的出生人口调查发现，十年来神经管缺陷发生率介于千分之 0.4-1，平均发生率约为万分之 7。依据美国实证研究显示，孕期摄取足够的叶酸可以预防胎儿脑及脊髓的先天性神经管缺陷的比例，可减少 50-70% 胎儿的脑及脊髓的先天性神经管缺陷的发生。

孕妇饮食中叶酸摄取不足，除了容易导致宝宝神经管缺陷，孕妇本人则易发生疲倦、情绪低落、晕眩、贫血等症状。自怀孕初期一天即应增加摄取 200 ug (=0.2 mg) 的叶酸，可以多吃富含叶酸的全谷类食品、绿叶蔬菜、肝、瘦肉、黄豆制品。

### 2. 选用加碘盐及适量摄取含碘食物，如海带、紫菜等海藻类食物，有利于胎儿脑部发育。

妇女怀孕时，若碘严重不足，可能会影响胎儿脑部发育，造成新生儿生长迟滞和神经发育不全，甚至增加婴儿

的死亡率。因为胎儿与新生儿时期神经组织髓鞘化作用最活跃，并且受甲状腺素控制。胎儿甲状腺机能不足会严重地伤害神经系统，最严重的后果就是短小性痴呆症，伴有严重智障、体型矮小、聋哑症、痉挛等缺陷。建议孕妇应选择添加碘的碘盐取代一般盐，并多吃含碘食物，如海带、紫菜等海藻类食物，额外补充身体所需碘量<sup>(6)</sup>。目前市面上很多盐品并无碘含量，民众购买时，可以挑选包装上有注明「加碘」的加碘盐，但甲状腺病人应咨询相关医生意见。

3. 适度日晒，且多食用富含维生素 D 的食物，如鱼类、鸡蛋、乳品、菇类（黑木耳、香菇）等。
4. 吃新鲜、卫生、当季在地的食物，不仅营养，又省钱！
5. 全素食者需要补充富含维生素 B<sub>12</sub> 的食物，如紫菜、红毛苔、强化维生素 B<sub>12</sub> 的营养酵母等食物或服用维生素B<sub>12</sub> 补充剂。

母亲维生素 B<sub>12</sub> 于缺乏或是不适当的状态下，可能会导致胎儿神经管缺陷<sup>(2)</sup>。动物性食品是食物中维生素 B<sub>12</sub> 的主要食物来源，其中以肝脏、肉类等含量较丰富，一般植物性食品不含有维生素B<sub>12</sub>。对于全素食者，应特别注意维生素 B<sub>12</sub> 的补充。

6. 避免食用含咖啡因食物，如：咖啡、茶及可乐等。

7. 绝对不可饮酒和抽烟！准爸爸也不要让妈妈与宝宝抽二手烟喔！

8. 不随便服药，看病时记得告诉医生「我怀孕了！」

### 恶心与呕吐的发生

大约有一半的孕妇在怀孕初期会因激素分泌过量，刺激中枢神经系统使生理产生变化，或是因情绪因素，而引发轻微的恶心、呕吐及食欲不振。但有少数（约 2%）孕妇会有剧吐，导致体内脱水、电解质失调及体重减轻等现象。恶心与呕吐的情形在怀孕三个月之后，通常会逐渐消失。

### 改善轻微孕吐的方法<sup>(1)</sup>

1. 通常在清晨较容易发生不适感，可在醒来起床前，先吃一些全穀杂粮类食物，如全麦饼干、全麦馒头…等以改善孕吐，但切忌与水或液体一起吃。
2. 液体及固体食品分开进食，液体尽量在两餐间饮用。

3. 吃不下时，可以少量多餐，尽量减少空腹的时间。
4. 尽量选择低脂肪及无刺激性的食物，少吃刺激性食物，如：辣椒、胡椒、咖哩…等。
5. 情况严重者，就该请教医生或营养师寻求改善，若饮食摄取不均衡时可考虑服用综合营养补充剂。
6. 妊娠性剧吐与潜伏精神压力有关，应重视心理因素。

### 生命的律动（4-6 个月）

随着宝宝成长及母体变化，妈妈的体重会上升。怀孕4个月起，建议每周增加0.5公斤，整个孕期体重约增加10-14公斤，每天需要比怀孕前多吃300大卡的热量。为了宝宝的健康，准妈妈需要：

1. 多吃杂粮类、蔬菜及水果，可得到各种维生素、矿物质及膳食纤维。
2. 一天喝1.5杯牛奶，或喝原味、低糖酸奶，多吃高钙豆制品（如：传统豆腐、五香豆干）获取钙质。

宝宝的骨骼发育时期，如果孕妇饮食中缺乏钙质，便会由母体的骨骼、牙齿中游离出钙质，供给宝宝成长所需。另外，怀孕期间因血流量增加不少，易使孕妇血压上升，而钙质与血压的恒定有关。因此要多摄取含有钙质的食物，如牛奶、小鱼干…等，才足以维持妈妈的健康及宝宝所需。

## 食物中钙质的含量

食物名	100 g 食物中钙含量 (mg)	日常食用量之钙含量	
		食用量	钙含量 (mg)
全脂鲜乳	100	1 杯, 240 c. c.	240
低脂鲜乳	98	1 杯, 240 c. c.	235
全脂发酵乳	90	1 杯, 240 c. c.	216
低脂发酵乳	59	1 杯, 240 c. c.	142
全脂奶粉	912	30 g *	274
部份脱脂奶粉	543	25 g *	136
切片干酪(干酪)	606	45 g *	273
低脂切片干酪(干酪)	598	35 g *	209
小鱼干	2213	10 g	221
五香豆干	273	35 g	96
小三角油豆腐	216	2 块, 55 g	119
传统豆腐	140	3 小格, 80 g	112
虾米	1075	15 g	161
草虾仁	20	50 g	10
猪小排	33	35 g	12
豆浆	15	1 杯	29
鸡蛋黄	158	1 个, 19 g	30
红苋菜	218	1 份, 100 g *	218
芥兰菜	181	1 份, 100 g *	181
苋菜	146	1 份, 100 g *	146
红凤菜	122	1 份, 100 g *	122
地瓜叶	105	1 份, 100 g *	105
小白菜	103	1 份, 100 g *	103
油菜	88	1 份, 100 g *	88
芥菜	72	1 份, 100 g *	72
绿豆芽	56	1 份, 100 g *	56
黑芝麻(熟)	1479	4 茶匙, 10 g	148
黑芝麻粉	1449	10 g	145

原味杏仁果	253	5 粒, 7 g	18
开心果	107	15 粒, 10 g	11
花生粉	115	1 汤匙, 13 g	15
带膜花生仁 (生)	91	10 粒, 13 g	12

\*蔬菜 1 份为可食部分生重 100 g, 经烹调后, 收缩较多的蔬菜(苋菜、地瓜叶等)约 1/2 碗, 收缩较少的蔬菜(芥兰菜、青花菜等)约 2/3 碗。

\*蔬菜因为含有植酸及纤维, 人体对蔬菜所含的钙质吸收率较差。

\*参考行政院卫生署台湾常见食品营养图鉴。

注: 参考台湾食品营养成分数据库<sup>(11)</sup>。

## 如何从一日饮食中摄取 1000 毫克钙

例如: 1.5 杯牛奶(钙 353 mg) +1 份芥兰菜(钙 181 mg) +1 碗海鲜粥(加入虾米、小鱼干、吻仔鱼等) + 2 片五香豆干(钙 191 mg)

## 爱的关怀

爱美的准妈妈, 面临以下问题时

1. 恼人的便秘: 多喝水及摄取含膳食纤维的食物、规律作息, 并配合适度的运动。
2. 妊娠纹的困扰: 涂抹孕肤霜+轻柔按摩。



## 诞生的前奏（7个月-出生）

加强铁质的摄取是一定要的！怀孕时，母体会因生理变化而增加血容量，在分娩时也会大量失血而增加铁质的耗损。在宝宝方面，需在胎儿时期预先储存出生至4个月大前体内的铁质。而铁质是制造母体及胎儿血红素所需，因此建议所有孕哺妇女需要补充铁质。一般人膳食中每1000大卡热量约仅含6毫克铁，而孕产期需要量为每天45毫克，所以要由饮食中摄取足够的铁质，需要比较费心摄取含铁量高的食物。如果孕妇由饮食中摄取的铁质严重不足，可以在医生指示下，适时使用铁剂补充。怀孕初期补充铁剂可能会加重恶心的不适感，因此除非孕妇贫血，否则一般建议怀孕7个月以后及哺乳期才补充<sup>(1)</sup>。

### 如何补充铁质？<sup>(1)</sup>

1. 常吃富含铁质的海鲜类（如：文蛤、章鱼、海蛎等）、肝脏、红色肉类，但不超过每日建议份量。
2. 多吃深色蔬菜，如：苋菜、甜豌豆、红凤菜等。
3. 适量摄取富含n-3脂肪酸的鱼类，如：鲑鱼、鲭鱼等，有利于胎儿脑神经发育；部分大型鱼类（如：鲨、旗、鲔及油鱼）体内蓄积的甲基汞比率较高，则减量摄取。
4. 请教医生，适时补充铁剂。
5. 富含维生素C的食物，如柑橘类水果、番石榴，可以与含铁的食物一同进食，帮助铁质吸收。
6. 钙及铁产生竞争吸收，因此钙质含量丰富的食物（如牛

奶、豆制品) 或补充剂，应该与铁剂的补充时间错开。

另外，使用高铁高钙奶粉时，吸收率可能不如预期好。

- 茶叶、咖啡中的单宁酸和咖啡因会阻碍铁的吸收，应避免与铁剂和含铁高的食物一同食用。

### 食物中铁质的含量

食物名	100 克食物中 铁含量 (mg)	日常食用量之铁含量	
		食用量	铁含量 (mg)
鸭血	15.6	165 g	25.7
章鱼	6.1	55 g	3.4
鸡肝 (肉鸡)	3	40 g	1.2
羊肉	2	35 g	0.7
牛小排	2.1	35 g	0.7
猪血糕	12.8	35 g	4.5
猪肝	10.2	30 g	3.1
牡蛎	5.2	65 g	3.4
五香豆干	5.5	35 g	1.9
猪血	28	110 g	30.8
文蛤	8.2	160 g	13.1
全鸭 (去皮)	3.1	20 g	0.6
猪肾	7.2	45 g	3.2
猪心	4.1	45 g	1.8
传统豆腐	2	80 g	1.6
鸡心 (肉鸡)	4.4	45 g	2.0
豆腐皮	4.7	30 g	1.4
板腱	2.4	35 g	0.8
鸡蛋黄	5.5	19 g	1.0
紫菜	56.2	3 张, 10 g	5.6
红苋菜	11.8	1 份, 100 g *	11.8
红凤菜	6	1 份, 100 g *	6.0
苋菜	4.6	1 份, 100 g *	4.6

甜豌豆莢	2.1	1 份, 100 g *	2.1
莴苣	1.6	1 份, 100 g *	1.6
茼蒿	1.5	1 份, 100 g *	1.5
玉米筍	1.3	1 份, 100 g *	1.3
黑枣	2.4	25 g	0.6
葡萄干	1.5	33 个, 20 g	0.3
红枣	1.7	10 个, 25 g	0.4

\*蔬菜 1 份为可食部分生重 100 克, 经烹调后, 收缩较多的蔬菜(苋菜、地瓜叶等)约 1/2 碗, 收缩较少的蔬菜(芥兰菜、青花菜等)约 2/3 碗<sup>(1)</sup>。

\*蔬菜因为含有植酸及纤维, 人体对蔬菜所含的铁质吸收率较差<sup>(1)</sup>。

## 小叮咛

怀孕后期, 准妈妈如果有这些不适的状况时:

1. 水肿: 多休息、抬腿, 避免长时间站立, 并限制钠的摄取, 少吃盐渍、罐头等含钠量高的食品。
2. 痉挛: 补充足够的钙质; 小腿抽筋时, 按摩或抬高下肢可减轻疼痛。
3. 胃的压迫不适感: 进食速度放慢并彻底咀嚼、少量多餐。
4. 准爸爸应该多陪准妈妈散步、运动, 可提升产程顺利及培养感情!





## 生命的初啼（哺乳期）

母乳是宝宝最安全、卫生又营养的食物。绝大部分的妈妈，都有足够的乳汁哺喂自己的宝宝。母乳是最完美的婴儿食品，哺乳的妈妈每天要比怀孕前增加 500 大卡热量，才有足够的热量及营养维持妈妈和宝宝的健康！

### 哺乳妈妈饮食守则

1. 均衡摄取六大类食物对哺育母乳妈妈的健康是有帮助的。
2. 肚子饿就吃，口渴就喝；在哺乳期不要刻意减重；低热量饮食（小于 1800 大卡）可能会影响乳汁分泌。
3. 适量的豆鱼蛋肉类，可以获得足够的蛋白质、钙质及铁质。
4. 多摄取蔬菜、水果，可以获取维生素、矿物质及膳食纤维，并预防便秘。
5. 多喝水、汤汁或新鲜果汁等液体，以利生成足够的乳汁。
6. 如果宝宝躁动不安、不好睡，尽量避免喝含咖啡因的饮料，以降低对宝宝夜间睡眠干扰。
7. 放松心情多休息，依宝宝需求多多哺乳，是促进乳汁分泌的重要原则。
8. 适度日晒，且多食用富含维生素 D 的食物，如鱼类、鸡蛋、乳品、菇类（黑木耳、香菇）等。

## 产后进补的迷思

坐月子或哺乳时的一些民间禁忌，大多数都是不必要的：

1. 不要过量摄取猪腰、猪心、麻油鸡、蹄膀炖花生等高热量、高胆固醇的产后进补食品。
2. 喝水要充足以维持良好的新陈代谢。
3. 避免酒精或含咖啡因等刺激性饮料。

早期妇女往往因为物资缺乏，加上在家庭中地位较低，大多长期处于营养不良的状态，因此生产后需要多吃高热量、高蛋白质的补品来调养身体。而现代人生活水平及饮食型态改变，妇女的营养状况已大有改善，热量、蛋白质和脂肪常摄取过多，缺乏的为一些维生素及矿物质等微量营养素。传统产后进补的食物，如麻油鸡，麻油腰花、猪腰、猪心…等，虽然有助于母体恢复，但因为这些食物大多含的蛋白质、脂肪、胆固醇及嘌呤较高，且较缺乏维生素、矿物质及膳食纤维，大量吃这些食物容易造成营养不均衡、肥胖及便秘，因此适量摄取即可，还是要注意饮食均衡、多吃蔬菜水果。

以传统产后进补的麻油鸡为例，其所含的主要成分及功能如下：

1. 麻油：成分 100% 为脂肪，热量很高。不饱和脂肪酸高达 72%，部分会转变成前列腺素，有对抗肾上腺素作用，可达到降低血压、促进子宫收缩及排除恶露的功效。
2. 鸡肉：富含蛋白质，可以提供分泌乳汁及母体恢复所需的蛋白质，也含有吸收率佳的铁质及丰富的维生素B 群。
3. 米酒：一般米酒的酒精含量约 20%，可以产生热量及促进血液循环。

麻油鸡虽具有一些生理功能，但为高热量、高脂肪及蛋白质的食物，产后不宜只吃此类食物进补，应搭配全谷杂粮类、乳品类及蔬果类。建议每天可以选一餐吃麻油鸡，且每次吃 4-6 小块去皮的鸡肉，并搭配主食、青菜<sup>(1)</sup>。

此外，传统习俗中坐月子不能喝水，因此许多人烹调麻油鸡等补品时，完全以纯酒烹煮，不加水稀释也不额外喝水，因此哺乳后常见宝宝脸蛋红红的，看似睡得很甜，其实是因为哺乳妇每天吃纯米酒煮成的麻油鸡，酒精进入乳汁，造成宝宝喝醉了。以健康的观点来看，煮麻油鸡只要用几汤匙米酒就足够，美国也建议哺乳妇女每日酒精摄取量应低于每公斤体重 0.5 克 (g)。米酒的作用是促进血液循环，若是不加水只用米酒烹煮，米酒经过煮沸虽然部分酒精会挥发，但残留的酒精会透过乳汁使新生儿睡眠、

脑部发育受到酒精影响。所以产后食用酒所蒸煮的补品时，应该适量摄取，并注意在产后一周起才可在食物中添加酒，以免抑制子宫收缩，并记得补充足够水分，多喝汤、水及牛奶。

### 如何知道宝宝获得足够的乳汁？

宝宝饥饿暗示：频繁的吸吮动作、吐舌头、舔嘴唇、吸手指，头转来转去或蠕动等主动寻找乳头的动作。

宝宝饱食暗示：吃饱后很满足入睡，全身放松减少吸吮，推开或远离乳房。

获得乳汁的足够表现：观察宝宝的大小便次数及体重变化。





## 营养补充剂是否需要？

由于孕产期对许多营养素的需要量增加，因此很多怀孕及哺乳妇女担心无法由饮食中得到足够的营养，故使用营养补充剂甚为普遍。

一般而言，专家及学者建议贫血及怀孕后期的孕妇和哺乳妇女可补充铁剂；由于国内孕哺妇女钙的摄取普遍不足，故可视钙质摄取情况补充钙片；因为维生素 B<sub>12</sub> 主要存在肉、鱼、蛋和乳品类等动物性食物，所以吃全素的孕哺妇女可多食用维生素 B<sub>12</sub> 含量高的食物或额外服用维生素 B<sub>12</sub> 补充剂。

若孕哺妇女因呕吐严重或特定原因导致饮食摄取不均衡，担心营养不足时，专家也多倾向于建议采用综合营养补充剂，而不使用单一营养补充剂，以防止剂量过高而产生毒性。怀孕前营养状况较差的孕哺妇女，应该及早请医生、营养师评估营养状况，早日改善偏差的营养问题。



# 怀孕哺乳时的每日饮食建议

我们身体的热量来自六大类食物，但是依据生活型态的不同，所需要的热量也会不同。每天都要吃到六大类食物，在每类食物中宜多加变化。下面的扇形图是针对怀孕哺乳时所提出的每日饮食建议量。



扇形图代表每日饮食中均应包含六大类食物以及各类食物的建议食用量。六大类食物所含的主要营养素、食物示例及份量说明如下。



## 六大类食物的主要营养成分

身体所需的热量及营养素来自于各种类的食物，要摄取到足够的热量及营养素必须注意饮食的均衡性以及食物量。所谓均衡饮食是饮食中能够包括六大类食物，各类食物主要提供的营养成分为：

食物类别	主要营养成分	次要营养成分
全谷杂粮类	醣类	精制米、面：蛋白质、脂肪、磷 未精制之谷类：蛋白质、脂肪、维生素 B <sub>1</sub> 、维生素 B <sub>2</sub> 、膳食纤维
乳品类	蛋白质、钙、维生素 B <sub>2</sub>	维生素 B <sub>12</sub> 、维生素 A、磷
豆鱼蛋肉类	蛋白质、维生素 B <sub>1</sub> 、维生素 B <sub>2</sub>	蛋：维生素 A、维生素 B <sub>12</sub> 、磷 黄豆及其制品：脂肪、维生素 E、叶酸、钙、铁、磷 鱼：维生素 B <sub>2</sub> 肉（家畜及家禽肉）：脂肪、烟碱素、维生素 B <sub>6</sub> 、维生素 B <sub>12</sub> 、维生素 A（内脏类）、叶酸（内脏类）、磷、铁
蔬菜类	维生素 C、膳食纤维	深绿及深黄红色蔬菜： 维生素 A、维生素 E、叶酸、钙、铁、钾、镁 浅色蔬菜：钙、钾、镁
水果类	水分、维生素 C	维生素 A、钾、膳食纤维
油脂与坚果种子类	脂肪	植物油类：维生素 E 核果及种子类：维生素 B <sub>1</sub> 、钾、镁、磷、铁



## 六大类食物的份量说明

同一类食物中所有的三大营养素（蛋白质、脂肪、醣类）含量相似，但是维生素和矿物质含量并不完全相同，因此日常饮食除了能包含六大类食物外，在同一类食物中经常变换食物种类，更能确保摄取到各种营养素。下表为扇形图中各大类食物的食物示例及份量说明。

杂粮类 1 碗 (碗为一般家用饭碗、重量为可食重量)	= 糙米饭 1 碗或杂粮饭 1 碗或米饭 1 碗 = 熟面条 2 碗或小米稀饭 2 碗或燕麦粥 2 碗 = 米、大麦、小麦、荞麦、燕麦、麦粉、麦片 80 公克 = 中型芋头 4/5 个 (220 公克) 或小番薯 2 个 (220 公克) = 玉米 2 又 2/3 根 (340 公克) 或马铃薯 2 个 (360 公克) = 全麦馒头 1 又 1/3 个 (120 公克) 或全麦吐司 2 (120 公克)
豆鱼蛋肉类 1 份 (重量 为可食部分 生重)	= 黄豆 (20 公克) 或毛豆 (50 公克) 或黑豆 (25 公克) = 无糖豆浆 1 杯 = 传统豆腐 3 格 (80 公克) 或嫩豆腐半盒 (140 公克) 或小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克) = 鱼 (35 公克) 或虾仁 (50 公克) = 牡蛎 (65 公克) 或文蛤 (160 公克) 或白海参 (100 公克) = 去皮鸡胸肉 (30 公克) 或鸭肉、猪小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克) = 鸡蛋 1 个
乳品类 1 杯 (1 杯 =240 毫升全脂、 脱脂或低脂 奶份 ) =1	= 鲜奶、保久乳、酸奶 1 杯 (240 毫升) = 全脂奶粉 4 汤匙 (30 公克 ) = 低脂奶粉 3 汤匙 (25 公克 ) = 脱脂奶粉 2.5 汤匙 (20 公克 ) = 奶酪 ( 干酪 ) 2 片 (45 公克 ) = 优格 210 公克

蔬菜类 1 份 (1 份为可食部分生重约 100 公克)	= 生菜色拉（不含酱料）100 公克 = 煮熟后相当于直径 15 公分盘 1 碟或约大半碗 = 收缩率较高的蔬菜如苋菜、地瓜叶等，煮熟后约占半碗 = 收缩率较低的蔬菜如芥兰菜、青花菜等，煮熟后约占 2/3 碗
水果类 1 份 (1 份为切块水果约大半碗 -1 碗 )	= 可食重量估计约等于 100 公克 (80-120 公克 ) = 香蕉 ( 大 ) 半根 70 公克 = 榴莲 45 公克
油脂与坚果种子类 1 份 ( 重量为可食重量 )	= 芥花油、色拉油等各种烹调用油 1 茶匙 (5 公克 ) = 杏仁果、核桃仁 (7 公克 ) 或开心果、南瓜子、葵花子、黑 ( 白 ) 芝麻、腰果 (10 公克 ) 或 各式花生仁 (13 公克 ) 或瓜子 (15 公克 ) = 色拉酱 2 茶匙 (10 公克 ) 或蛋黄酱 1 茶匙 (8 公克 )



## 一份食物提供的热量及主要营养素量

六大类食物的分类主要依据为蛋白质、脂肪、醣类三种营养素的含量，这三种营养素为热量的主要来源，其中蛋白质及醣类每公克可产生 4 大卡的热量，脂肪每公克可产生 9 大卡的热量。下表为六大类食物之一份食物份量中含有的三大营养素量。

## 怀孕哺乳时的每日饮食建议

六大类食物单位份量的热量及三大营养素含量（1份，1 portion size）：

六大类食物	热量及三大营养素含量			
	热量（大卡）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖类（克）
全谷杂粮类	70	2	+	15
豆鱼蛋肉类	75	7	5	+
乳品类	150	8	8	12
蔬菜类	25	1		5
水果类	60	+		15
油脂与坚果种子类	45		5	

+：表微量



## 不同生活活动强度的孕产期每日饮食建议摄取量

卫福部建议饮食三大营养素摄取量占总热量的比例为：  
蛋白质 10–20%，脂肪 20–30%，醣类 50–60%。依不同生活活动强度的孕产期的热量需要及此热量分配原则计算出每日饮食建议摄取量如下表。依据个人「生活活动强度」（低、稍低、适度或高），即可知道每日饮食建议摄取量。

### 孕产期一日饮食建议量

生活活动强度	低	稍低	适度	高	怀孕 4 个月后	哺乳期
	增加 300 大卡	增加 500 大卡				
热量(大卡)	1500	1700	1950	2150		
全穀杂粮类(碗)	2.5	3	3	3.5	+0.5	+1
未精制*(碗)	1	1	1	1.5		+0.5
其他*(碗)	1.5	2	2	2	+0.5	+0.5
豆鱼蛋肉类(份)	4	4	6	6	+1	+1.5
乳品类(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5		
蔬菜类(份)	3	3	3	4	+1	+1
水果类(份)	2	2	3	3	+1	+1
油脂与坚果种子类(份)	4	5	5	6		+1
油脂类(茶匙)	3	4	4	5		+1
坚果种子类(份)	1	1	1	1		

\*「未精制」主食品，如糙米饭、全麦食品、燕麦、玉米、地瓜等。

「其他」指白米饭、白面条、白面包、馒头等，这部分全部换成「未精制」更好。



## 生活活动强度分类

个人日常生活活动强度与每日饮食需要量息息相关，日常生活偏为静态活动者所需的热量较低，饮食量也就较少，反之从事重度劳动量工作者就需要有较多的食物才能符合身体需要。

日常生活活动量可区分成四种强度：低、稍低、适度及高。下表为日常生活活动强度的判断参考。

低	静态活动，睡觉、静卧或悠闲的坐着。例如：坐着看书、看电视... 等。
稍低	站立活动，身体活动程度较低、热量较少。例如：站着说话、烹饪、开车、使用电脑。
适度	身体活动程度为正常速度、热量消耗较少。例如：在公交车上站着、用洗衣机洗衣服、用吸尘器打扫、散步、购物 ... 等。
高	身体活动程度较正常速度快或激烈、热量消耗较多。例如：上下楼梯、打球、骑脚踏车、有氧运动、游泳、登山、打网球、运动训练... 等运动。

\* 怀孕妈妈的活动量应该要适当且视身体情况而定。

# 小叮咛

## 幸孕的祝福

欢心的一刻，系上无限的祝福 -

天天开心，孕气好！

怀孕和哺乳，虽然辛苦，却也甜蜜。

妈妈的好心情与爸爸的关心，宝宝都可以感受得到哦！

均衡饮食，营养好！

良好的饮食摄取，对妈妈和宝宝一样重要，除了均衡饮食外，要避免摄取含咖啡因的食品、抽烟和喝酒。

适度运动，身材好！

准妈妈，做些适当的运动，如散步及伸展操，有益健康及生产；哺乳的妈妈可藉由运动，更快恢复身材！

定期产检，健康好！

定期产检可以了解胎儿生长发育，让妈妈宝宝的健康更有保障！

愉快的心情 + 均衡的饮食 + 适度的运动 + 定期的产检  
= 健康快乐的妈妈与宝宝。

