



# 準媽咪孕期營養聰明吃 寶寶健康成長

懷孕是一段充滿期待與挑戰的旅程，不但需要額外營養來維持胎兒發育，還要應對各種不適症狀，因此衛福部國民健康署整理出孕期常見的營養問題，幫助孕媽咪聰明健康吃。

文字撰寫 | 張茗暄

資料提供 | 衛生福利部國民健康署

## 懷孕初期常孕吐 清淡飲食有幫助

懷孕初期(未滿 13 週)的胎兒尚無額外熱量需求，建議懷孕期間每天額外增加 10 公克蛋白質攝取，維持胎兒組織和器官發育。

然而初期常有孕吐及食慾不振的問題，建議孕媽咪選擇清淡食物或改以少量多餐，並將液體和固體食物分開吃，另額外補充維生素B6，亦有助於緩解孕吐及食慾不振。

此外營養素補充亦相當重要，例如「葉酸」及「維生素B12」能幫助寶寶神經系統發展；「鐵」能預防孕媽咪貧血、降低早產風險；「碘」有助於寶寶腦部發育、預防生長遲緩；如在日常飲食中攝取不足，建議在醫師處方下，額外食用營養品補充。

## 胎兒快速成長期 按部就班改進用餐規劃

懷孕中期(13 週至未滿 29 週)的胎兒成長快速，需要孕媽咪每天額外攝取熱量(約 300 大卡)，健康的點心就是不錯的選擇，例如：一顆蛋及一碗水果，加上一杯鮮奶，或是選擇無糖的豆漿、優酪乳。

為幫助胎兒骨骼成形，除攝取乳品類(如鮮乳、起司、優酪乳)、小魚乾、小方豆干、黑芝麻等優質高鈣食物外，還需適度曬太陽，使身體能合成維生素D。另外建議每週餐食選擇可安排 12 次富含DHA的鮭魚、鯖魚或沙丁魚，以促進胎兒腦部及視覺系統發育。

此時期孕媽咪應注意，胎兒成長會逐漸壓迫腸胃，造成便秘問題，建議每天補充足夠水份，並攝取全穀、豆類、蔬果等高纖食物，促進腸胃蠕動。

## 卸貨倒數計時 懷孕晚期營養面面觀

懷孕晚期(29 週以上)階段，孕媽咪每天需攝取 45 毫克的鐵質，如紅肉、深綠色蔬菜和全穀類食物，飯後可搭配富含維生素C的水果，幫助鐵質的吸收。

此階段，孕媽咪每日除需攝取足量鈣質以支持寶寶的骨骼、牙齒成長外，也需要控制鹽分攝取及定期適量運動，以改善水腫症狀。

上述內容除專業建議外，孕媽咪可以按照自己的需求靈活調整飲食，確保在孕期中保持好心情，讓寶寶健康成長！