

孕乳婦飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂
2008年09月高雄榮總營養室修正
2015年01月高雄榮總營養室修正

定義

本飲食是以均衡飲食為基礎，調整營養素及熱量的攝取，供給婦女在懷孕及哺乳期間所需營養的飲食。

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、嬰兒的正常生長發育，同時減少胎兒早產、難產以及其他併發症的發生率。

適用對象

懷孕及哺乳之婦女。

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，孕期體重增加指引請參考下表。

孕期體重增加指引 (Guidelines for prenatal weight gain)

懷孕前的 身體質量指數 (BMI) *	建議增重量	12週後每週增重量
	公斤 (磅)	公斤/週/ (磅/週)
< 19.8	12.5~18 (28~40)	0.5 (1)
19.8~26.0	11.5~16 (25~35)	0.4
26.0~29.0	7~11.5 (28~40)	0.3
> 29.0	至少 7.0 (15)	
其他：		
雙胞胎	總重 15.9~20.4 (34~45)	0.7
三胞胎	總重 22.7 (50)	

*身體質量指數BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)

資料來源：American Dietetic Association.

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。自第二期起因胎兒的發育速度較快，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，如：蛋、奶類製品、肉、魚及豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品。

(2) 哺乳期間每日母乳的分泌量平均約達 850 毫升，因乳汁含有 1.1 % 的蛋白質，母乳提供幼兒的蛋白質約為 10 公克，所以建議哺乳婦每日應增加 15 公克蛋白質的攝取，蛋白質來源中一半以上應來自高生物價蛋白質。

5. 礦物質：

(1) 鈣：懷孕/哺乳期應攝取足夠的鈣質，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、紅肉、腰子、豬血、鴨血、雞血及雞血等。國人日常膳食中之鐵質攝取量，常不足以彌補婦女懷孕、分娩失血及泌乳時的所需。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、紫菜等。

(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。

(5) 鎂：懷孕期間鎂攝取增加，可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率。IOM 訂定的懷孕期間除食物與飲料來源外，補充劑的上限為 350 毫克/天。

(6) 鋅：孕乳婦飲食中鋅缺乏，並不會引發骨骼內鋅量移動，因而容易造成鋅營養狀況過低情形，且鐵劑的補充亦會抑制鋅的吸收，因此鋅的攝取量應加以注意。應鼓勵孕乳婦多攝取含鋅量高的食物。

- (7)其他：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. 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：婦女預備懷孕前至少一個月，即應開始注意葉酸的攝取，達到每日建議量 400 微克，以確保胎兒神經管發育正常。懷孕後每日增加 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。如果攝取不足，應添加葉酸補充劑之使用。
- (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：發酵豆類或維生素 B₁₂補充劑。
- (4)其他：維生素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。
7. 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)脂肪含量多的食物，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。
8. 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。在懷孕末期，避免碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂肪增加。
9. 每日宜適量運動，並注意運動相關安全事項。
10. 中醫認為，生化湯有生新血、化瘀血、促進子宮收縮之功效。由於現在婦產科對產後均有適當的處置及藥物給予，所以基本上無需額外增加生化湯的使用，但習慣上以傳統中藥作為產後調理者，需經合格中醫師確認用量及用法，以免造成不良併發症。原則上生化湯建議在兩餐之間飲用，與飯後的用藥時間錯開，但產婦飲用後若有不正常出血、腹痛、便秘、腹瀉、發燒、傷口發炎等症狀出現時，都必需立即停止使用並請教醫師。
11. 食物禁忌
- (1)產後禁人蔘、韭菜，以免影響乳汁的分泌，但若不親自哺乳，則無此禁忌。
- (2)以少量多餐方式進食。
- (3)忌生冷、寒涼食物，如：冰品、飲料、梨、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃

茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、豆腐、蛤蜊、海帶。

(4)少吃烤、炸、辣、刺激性食物、醃漬品。

(5)少吃鹽，食物以清淡為主。

(6)食物一定要煮熟，且溫熱食用。

(7)傷口若有紅腫疼痛時，禁止吃麻油、酒。

12. 適宜的食物

(1)蔬菜：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、菠菜、芹菜、紅菜、綠花椰菜。

(2)水果：蘋果、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、柳橙。

(3)蛋白質：溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肉、排骨、豬小腸、豬肚、豬肝、腰子、紅蟳、蝦。

13. 坐月子食補

(1)產後 1~5 天（剖腹產 2~7 天），清淡易消化食物為主：

*麵：蚵仔麵線

*粥：海鮮粥、魚片粥、豬肝粥

*蛋：蛋棗湯、酒釀蛋湯

*魚：虱目魚湯、鱸魚湯、花鱸湯、土虱魚湯

*雞：香菇雞湯

*排骨湯

*豬肝清湯

*豬腳花生湯（乳汁過少者用）

(2)產後 6~12 天（剖腹產 8~14 天）

*麻油蛋包麵線

*麻油炒腰子

*麻油豬肝湯

*杜仲腰子湯

*蓮子豬肚湯

*薏仁排骨湯

*八寶甜粥

*當歸豬心湯

(3)自然產 13 天以後（剖腹產 15 天）

- *麻油雞
- *燒酒蝦
- *燒酒雞
- *黑棗紅蟳
- *當歸河鰻湯
- *十全花鱸湯

食譜舉例

餐別	品名
早餐	麻油蛋包麵線
午餐	1.白飯 2.金針銀耳燒小排 3.西芹牛肉 4.炒青菜 5.四物燉雞
午點	紅豆薏仁湯
晚餐	1.白飯 2.茄汁蝦 3.鮑魚菇炒肉片 4.炒青菜 5.杜仲腰花
晚點	1.牛奶 2.藍莓酥