

# 孕乳婦飲食

2001 年 06 月高雄榮總營養室製訂

2024 年 02 月高雄榮總營養室四修

## 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，應將身體調理至健康狀態，並維持理想體重，以為懷孕做準備。
2. 懷孕婦女較容易發生便秘。建議主食應多選擇全穀雜糧，並攝取充足的蔬菜、水果，獲取足夠的膳食纖維，以預防便秘。
3. 懷孕/哺乳期許多維生素、礦物質的需求增加，攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量。孕婦應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，請應以天然食物來源為主要，而非選擇單一營養素或礦物質補充劑。
4. 懷孕期間，孕婦體重應依孕前體重做適當調整，以增加10-14公斤為宜，並注意運期間體重增加速度；孕期間不適於減重，體重增加指引請參考下表。

孕期體重增加指引

單胞胎孕婦孕前 身體質量指數 (BMI)	建議增重量 (公斤)	第二期和第三期每週增加 重量 (公斤/週)
< 18.5	12.5~18	0.5
18.5~24.9	11.5~16	0.5
25.0~29.9	7~11.5	0.3
> 30.0	5~9	0.25

雙胞胎孕婦孕前 身體質量指數 (BMI)	建議增重量 (公斤)
18.5~24.9	16.8~24.5
25.0~29.9	14.1~22.7
> 30.0	11.4~19.1

資料來源：美國醫學研究院 (The Institute of Medicine, IOM)

## 5. 熱量

- 依據國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 建議，懷孕自第二期起，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、孕前的健康狀況及體重增加情形，而加以調整。
- 哺乳婦熱量的需要每日以增加500大卡為宜。

## 6. 蛋白質

- 自懷孕第一期起，因胎兒發育所需，每日需額外增加10公克的蛋白質。蛋白質來源中一半以上來自優質蛋白質，如：奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、蛋、肉等。
- 哺乳期間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優質蛋白質。
- 孕婦及哺乳婦可能對部分重金屬（如：甲基汞...等）的危害較為敏感，所以對於重金屬濃度偏高的大型肉食性魚類（如：鯊魚、旗魚、長鰭鮪、油魚...等），建議應減量攝取，但可透過適量攝取其他小型魚類，獲取所需營養，並分散風險。

## 7. 礦物質

- 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。
- 鐵：懷孕時鐵質的需要量增加，孕期第一期及第二期建議攝取15毫克/天，第三孕期與哺乳婦建議則增加攝取至45毫克/天，鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量貯存胎兒體內，以供應嬰兒出生後六個月內使用。孕期鐵營養不足可能對胎兒的腦部與精神症狀造成不良影響。鐵質豐富的食物，如：蛋黃、肝臟、海鮮類（如：文蛤、章魚、蚵仔等）紅色肉類，及深色蔬菜（莧菜、紅鳳菜等）。

- 碘：孕期碘嚴重攝取不足時可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲緩和神經發育不全，甚至增加胎兒死亡率。孕婦碘攝取建議225微克/天，哺乳婦建議250微克/天；飲食中使用含碘鹽並適量攝取含碘豐富食物，如：海帶、紫菜等。
- 鈉：懷孕期若有高血壓或水腫等症狀，則應限制鈉的攝取量。
- 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。
- 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。
- 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。

8. 維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加。

- 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
- 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。
- 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。
- 維生素 D：每日建議攝取量為10微克，主要經由陽光暴曬於皮膚上產生，故建議露出臉部、手臂等身體部位接受適度日曬，且多攝取富含維生素D的食物，如魚類、雞蛋、乳品、菇蕈類(黑木耳、香菇)等。
- 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。

9. 食物的選擇要均衡，孕乳婦應減少或避免攝取下列食物：

- 菸、酒、咖啡與濃茶。
- 脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
- 煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。

- 空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。
10. 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，可吃少量五穀類食物，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。
  11. 不明來源的中藥非經合格中醫師確認用藥量及用法者，應避免食用之。
  12. 每日宜適量運動，並注意運動相關安全事項。
  13. 食物禁忌：
    - 產後禁人蔘、 菜，以免影響乳汁的分泌，但若不親自哺乳，則無此禁忌。
    - 以少量多餐方式進食。
    - 忌生冷、寒涼食物，例如：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。
    - 少吃烤、炸、辣、刺激性食物、醃漬品。
    - 少吃鹽，食物以清淡為主。
    - 食物一定要煮熟，且溫熱食用。
    - 傷口若有紅腫疼痛時，禁止吃麻油、酒。
  14. 適宜的食物：
    - 蔬菜：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、菠菜、芹菜、紅菜、綠椰菜。
    - 水果：蘋果、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、柳橙。
    - 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。
  15. 坐月子食補
    - 產後 1~5 天（剖腹產 2~7 天），清淡易消化食物為主。如：蚵仔麵線、海鮮粥、魚片粥、豬肝粥、蛋棗湯、酒釀蛋湯、虱目魚湯、鱸魚湯、花鰱湯、香菇雞湯、排估湯、豬肝清湯、豬腳花生湯（乳汁過少者用）。
    - 產後 6~12 天（剖腹產 8~14 天）。如：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。
    - 自然產 13 天以後（剖腹產 15 天）。如：麻油雞、燒酒蝦、酒雞、棗紅蟳、歸河鰻湯、全花鰱湯。

## 食譜舉例

早餐：麻油蛋包麵線

午餐：金針銀耳燒小排

西芹牛肉

炒青菜

四物燉雞

午點：紅豆薏仁湯

晚餐：茄汁蝦

鮑魚菇炒肉片

炒青菜

杜仲腰花

晚點：牛奶

藍莓酥

## 資料來源

國民健康署出版孕婦衛教手冊

中華民國營養師全國聯合會

台灣營養學會