

孕期體重控制

恭喜你懷孕了！孕期媽咪的飲食奠定胎兒營養的基礎，確保孕期體重合理的增加並兼顧寶寶營養的需求可以減少孕期併發症的產生。過去有「一人吃兩人補」的錯誤觀念，往往造成母親的肥胖與胎兒體重過重，孕期肥胖不僅在未來生產時容易導致產程延長，甚至發生難產、產後大出血等，如何吃得營養讓寶寶健康成長，又不會讓媽媽體重增加過多呢？讓營養師來告訴妳

懷孕期飲食原則

1. 合理增加體重

一般建議懷孕婦女整個懷孕的過程，體重增加宜為 10-14 公斤左右，且需注意體重增加的速度，懷孕期間不適合減重，孕期體重增加指引請參考下表。

孕期體重增加表

懷孕前的 身體質量指數(BMI)	建議增加體重(公斤)
體重過輕 < 18.5	12.5-18
體重正常 18.5-24.9	11.5-16
體重過重 25.0-29.9	7-11.5
肥胖 ≥ 30.0	5-9
雙胞胎	15.9-20.4
三胞胎	22.7
身體質量指數(BMI): 體重(公斤)/身高(公尺) ² 資料來源: 美國糖尿病學會	



2. 養成定時定量、均衡飲食

孕期媽咪的飲食內容著重於各種營養素均衡的攝取，每天均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應主要來自天然食物，而非選擇單一營養素或礦物質補充劑，且食物種類的變化愈多，愈容易攝取足夠的營養素。



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：

台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051

馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂



3. 足夠熱量及蛋白質

熱量:第二及三期每日需增加 300 大卡的熱量，需配合孕婦的年齡、活動量及孕前健康狀況及體重增加情形，而加以調整。

蛋白質:第二期及三期每日需額外增加 10 公克蛋白質，來源中一半以上來自高生理價的蛋白質，如：低脂奶、豆類、魚、肉、蛋等。

4. 攝取充足的水分

在懷孕最初及最末三個月，因胎兒壓迫膀胱而有頻尿現象，不要故意減少水份攝取，建議懷孕婦女一天水份攝取量含飲食中水分，如：湯品、牛奶等共約2000cc。為減少夜間頻尿，可於晚餐後減少水分攝取。

5. 注意食品衛生安全

肉類及海產製品需注意新鮮度、食品衛生安全，尤其小心淡水海產類容易有寄生蟲。孕婦的免疫系統較弱，容易從食物中感染細菌或病毒，因此建議懷孕婦女應盡量選擇全熟食物。

6. 避免含咖啡因之飲食，即少喝茶、可樂、咖啡等。

7. 小心高鈉食品、醃漬物及加工食品。

8. 定期監測體重

9. 配合適度的運動，有助體重控制，詳細孕期的運動類型請參照媽媽手冊。



懷孕各期營養素攝取與體重控制重點

【懷孕初期（第Ⅰ期，一～三個月）】

這個時期中，胎兒的五官、心臟與神經系統開始形成，母體為了提供胎兒一個良好的生長環境，需要足夠的維生素（尤其是**葉酸**）及礦物質，不過這個時期不須增加攝取的熱量。

飲食重點：

1. 均衡的從不同的食物中攝取各種營養素有助寶寶成長。

2. 需要的熱量與平日相似，可以不用增加熱量。

3. 攝取足夠的**葉酸**、**維生素B群**：此期為胎兒神經系統形成期，葉酸不足會造成神經管缺損。因此建議由富含葉酸的食物來補充，如新鮮綠色蔬菜。此外，**維生素B₁₂**會促進葉酸合成，如豬肝、蛋、奶等。

《**葉酸**》肝臟、蛋、酵母粉、深綠色蔬菜、豆類、柳橙類、香蕉

《**維生素B₁**》糙米、全穀類、堅果類、豆類、豬肉、內臟、新鮮蔬果。
《**維生素B₂**》酵母粉（健素糖）、全穀類、綠色蔬菜、牛奶、蛋。
《**維生素B₆**》未精緻穀類、魚、肉類、水果、乾果類、蔬菜。

【懷孕中期（第Ⅱ期，四～六個月）】

此期為胎兒發育成長的重要階段，胎兒的器官持續發展形成，心臟血液循環開始及臉部特徵明顯，並且胎兒在此階段體重快速增加。

飲食重點：

1. 足夠**鈣質**攝取，如牛奶、黃豆製品與綠色蔬菜中也含有鈣質。

2. 增加營養素（**蛋白質**、**鎂**、**碘**、**硒**、**維生素C**、**B群**、**葉酸**、**維生素D**、**維生素E**）。



【懷孕後期（第Ⅲ期，懷孕七個月～生產）】

此時期胎兒的體重迅速上升、胎動頻繁，並且是胎兒各部位（特別是腦部）發育的重要時期。

飲食重點：

1. **鐵質**攝取要增加：鐵質在整個孕期都是不可缺少的營養素。富含鐵的食物有紅色肉類與肝臟，如豬肉、牛肉、豬肝、紅苜菜與紅豆。

2. 選擇富含**維生素A**食物，如胡蘿蔔、乳製品及魚類等。

3. 富含**DHA**的小型魚類，如：秋刀魚、鯖魚、肉魚、石斑魚。

結論

均衡攝取六大類食物，並且每天變化攝取的食物種類，不要偏食，這樣就能從不同的食物中獲得各種營養素，寶寶得到足夠營養，可以正常發育，準媽媽產後的身材也不會走樣喲！



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：

台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051

馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂