

# 懷孕後期飲食控制對策～吃對營養增加寶寶體重

1 月 7, 2020

隨著肚子隆起日益明顯，代表著懷孕步入後期(28~40週)，這也是寶寶從媽媽肚子退房前的最後一個階段，這期間媽咪們仍應繼續維持健康的生活習慣，攝取足夠的營養讓寶寶頭好壯壯。

在懷孕中後期飲食方面，除了推薦孕婦補充DHA幫助寶寶發展外，懷孕媽媽的飲食，也會影響到胎兒的體重，如果產檢發現胎兒體重過輕，妳可能需要調整一下菜單，以攝取更多營養。

**Author(s):** 審稿人 - 周佳謙醫師

*DHA 可以幫助寶寶學習力發展，因此持續補充DHA在懷孕中後期尤為重要。*

愈到懷孕後期，寶寶體重也會快速增加，身為母親，當然希望寶寶出生時頭好壯壯，但同時也擔心吃進肚子裡的食物會胖到自己而非寶寶，而且媽媽體重過高，也可能在生產時遇到困難，因此在懷孕後期飲食控制十分重要。

## 懷孕後期的飲食控制對策

在談飲食控制前，必須先了解整個孕期應該維持的體重區間。根據國健署孕婦健康手冊的孕期體重增加指引，應以孕前的身體質量指數[BMI]值來計算，並要注意體重增加的速度。懷孕前BMI如果小於18.5，整個孕期建議增加約12.5~18公斤，於懷孕中後期每週增加0.5~0.6公斤[BMI在18.5~24.9之間者，則建議增加11.5~16公斤，於懷孕中後期每週增加0.4~0.5公斤；孕前BMI在25~29.9者，則增加重量建議控制在7~11.5公斤，於懷孕中後期每週增加0.2~0.3公斤[BMI如果 $\geq 30$ ，整個孕期建議控制在5~9公斤以下，於懷孕中後期每週增加0.2~0.3公斤。由此可知，懷孕中後期開始，孕婦才比較有明顯的增重需求，所以想控制好孕期增加的體重，在懷孕初期開始就應飲食均衡適量。

懷孕中後期的每日熱量攝取仍只需增加300大卡，但是寶寶成長較快，因此在此階段體重增加較多相當正常，想避免體重過度增加，最重要的就是避免吃高熱量、低營養價值的垃圾食物，保持一直以來的均衡飲食，如果妳發現自己的體重超出標準，請減少碳水化合物和脂肪的攝取量，但是不可以完全不吃，因為胎兒仍需要營養成長。另外，媽媽們也應保持

運動習慣，即便是快走也能增加代謝率和緩解孕期的不適喔！

## 寶寶體重關鍵營養

對於肚子裡的寶寶而言，媽媽細心且健康的飲食，就如同定時的客房服務般，將所需的營養送到寶寶房門前。葉酸(Folic acid)和DHA(Docosahexaenoic acid 二十二碳六烯酸)都是懷孕媽咪需要特別補充的營養素，在懷孕初期，葉酸補充相對重要，DHA則在懷孕中後期更加重要，以下就來了解DHA在懷孕後期所提供的2大重要功能。

1. 提供寶寶成長的營養：在懷孕中後期開始，寶寶開始急速發展完全，從母體獲取DHA的需求也因此大量增加，若孕婦沒有吃海鮮的習慣，少了魚肉所含的豐富DHA，寶寶所需的DHA量就會不足。想提高DHA攝取量的媽咪們可以參考世界衛生組織(WHO)的建議，每日應至少攝取200毫克DHA以滿足媽媽與寶寶健康成長的需求。此外，寶寶在出生後，DHA也會藉由母乳哺餵，從母體中轉移給寶寶，因此可以選擇DHA營養補充品來維持母體內DHA的水平。但因海洋汙染的環境問題，對媽媽來說攝取深海魚/魚油會有些許擔心，所以建議可以藻油作為DHA營養補充。
2. 奠定寶寶學習力：許多媽咪都想要寶寶能夠贏在起跑點，但其實寶寶在出生之前就開跑了。根據營養素(Nutrients)期刊的研究指出，母親體內的DHA多寡與嬰兒的學習力有正向關聯，這也代表了補充DHA的確有益於寶寶學習力的發展。



在寶寶出生前的最後一哩路，補充營養更不能鬆懈，由於含DHA的魚類多是深海魚(例如：鮭魚、鮪魚)，其體內的重金屬殘留量也較高，因此建議除了食用魚肉外，佐以藻油DHA營養補充品，是比較安全且方便的攝取方式。購買營養補充品時，也建議尋找含有清楚營養標示大廠牌的商品，以確保媽咪和寶寶的食品安全。



## 如何以飲食增加寶寶體重

就像懷孕媽媽們每個人的體重都不一樣，胎兒每階段的體重也會有所差異，以懷孕後期來說，28週時胎兒的體重大約1公斤上下，40週時則會逼近3公斤半。當然這些只是參考值，如果醫師表示胎兒體重偏輕，妳應該做的不是尋求什麼增加胎兒體重的偏方，而是繼續保持均衡的飲食習慣，然後多攝取以下3種胎兒增重的關鍵營養成分：

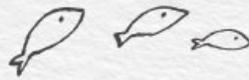
1. 蛋白質：蛋白質對於胎兒成長相當重要，建議媽媽們的每日蛋白質攝取量應達到60公克，不管雞肉、牛肉、豬肉、魚肉、蛋或牛奶，都可以提供優良蛋白質。
2. 鐵：鐵質是構成血液的主要成分之一，由於寶寶的營養來源得仰靠血液運輸，因此說攝取足夠鐵質，對於寶寶增重相當重要，建議孕婦在懷孕後期的每日鐵質攝取應多增加30毫克（一般女性每日建議攝取15毫克），妳可以從豬肝、蛋黃、牛奶、瘦肉、豆類和綠色蔬菜等獲取鐵質。
3. 鈣：鈣質是建構寶寶骨骼和牙齒的重要營養素，而孕婦也應攝取足夠的鈣質，為了達到每日1000毫克的鈣質攝取量，媽媽們可以多吃小魚乾、鮭魚、沙丁魚、豆腐和牛奶等等。

—Wyeth® 惠氏®—

母嬰專家

懷孕中後期關鍵營養

藻油 *DHA*



遠離海洋汙染 安心首選

奠定寶寶學習力發展



## 重點摘要：

- 懷孕後期應維持DHA的攝取量，以奠定寶寶學習力。
- 選購有信譽、有成分安全認可、提供詳細商品資訊的DHA營養補充品。
- 如果寶寶體重過輕，請多補充蛋白質和鐵質，增加每日總熱量攝取。

## 參考

- Predicting the effect of maternal docosahexaenoic acid (DHA) supplementation to reduce early preterm birth in Australia and the United States using results of within country randomized controlled trials. (link)
- 12 Health Benefits of DHA (Docosahexaenoic Acid). (link)
- Consider Omega-3 Supplementation For The Health Of Your Baby. (link)
- Maternal DHA Status during Pregnancy Has a Positive Impact on Infant Problem Solving: A Norwegian Prospective Observation Study. (link)
- Growth chart: Fetal length and weight, week by week. (link)
- Milk and Protein Intake by Pregnant Women Affects Growth of Foetus (link)
- Which foods to eat and avoid during pregnancy. (link)
- 衛福部每日飲食指南手冊 (link)
- 衛福部國人膳食營養素參考攝取量 (link)

—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

媽咪迎新禮



≡立即免費領取≡

立即分享