# 懷孕後期飲食控制對策~吃對營養增 加寶寶體重

孕晚期文章

文章

1月7,2020

隨著肚子隆起日益明顯,代表著懷孕步入後期(28<sup>2</sup>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≧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。



#### 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)







