孕中期文章
文章

懷孕中期BMI和體重控制的秘訣

2 月 18, 2020

懷孕中期實際增加的重量，會因為孕前的BMI而有所不同。想要維持體態的孕婦，可以透過飲食、運動來維持。而在控制體重之餘也勿忘攝取對寶寶有益的關鍵營養，可輕鬆補充DHA藻油，幫助達到一日所需DHA營養。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

懷孕中期平均1星期增加0.45~0.9公斤，不過這只是平均值，實際增加的重量，還是會因為孕婦懷孕前的BMI而有所不同。

懷孕中期因為胃口大開，孕婦的體重也會增加，而媽媽們難免會擔心體重到底增加得多還是少。事實上，如果媽媽們維持均衡飲食，體重增加是正常的，寶寶同時也能攝取到適當的營養。而根據美國懷孕協會(American Pregnancy Association)的資料顯示，懷孕中期體重平均1星期會增加0.45~0.9公斤，不過這只是平均值，實際增加的重量，還是會因為孕婦懷孕前的BMI而有所不同。

孕婦懷孕前的BMI決定孕期卡路里攝取

一般來說，孕期BMI值正常(約18.5~24.9)的孕婦，1星期的運動量又少於30分鐘的話，那麼在懷孕中期建議每日攝取2200卡路里。如果媽媽們不確定自己應該增加多少體重，不妨參照美國懷孕協會根據研究結果，制定較有公信力的準則。

- 孕婦懷孕前的BMI值低於18.5，建議增加13~18公斤。
- 孕婦懷孕前的BMI值介於18.5~24.9，建議增加11~16公斤。
- 孕婦懷孕前的BMI值介於25~29，建議增加7~11公斤。
- 孕婦懷孕前的BMI值超過30，建議增加5~9公斤。

控制體重不忘均衡飲食

懷孕中期如果孕婦覺得體重增加太多，可以透過飲食控制體重和運動來維持體態，對自己和肚子裡的寶寶都健康。減少卡路里攝取是減重的首要任務，但切記，懷孕期間一天不能少於1700卡路里，才能確保孕婦跟寶寶都能攝取到足夠的熱量和營養素。如果孕婦想漸漸減少卡路里的攝取量，建議以下7種方式：

1. 多喝水

2. 多吃蔬菜
3. 少吃碳水化合物
4. 吃較少量的蛋白質
5. 少吃垃圾食物
6. 以水果取代烤或炸的食物
7. 以植物油取代動物油

值得一提的是，因為世界衛生組織建議孕哺婦每日應攝取200毫克的DHA，而深海魚和海鮮是很好的DHA來源。但若媽媽因魚腥味或海洋污染不敢吃魚，或本身就很少吃魚，建議可選擇植物性萃取的藻油DHA來替代攝取，一樣可達到標準的營養價值！

每天30分鐘適合孕婦的運動

許多媽媽擔心運動會傷害到肚子裡的寶寶，的確某些運動(例如仰臥起坐)有可能會傷害到寶寶，但事實上，大部分的運動反而對媽媽和寶寶都有益，以下是適合孕婦的4種運動。

1. 健走：1次30分鐘，1星期3~5次，但如果孕婦本來不習慣健走，可以從1次10分鐘開始練習，慢慢往上增加運動的時長。
2. 慢跑：如果懷孕初期就有慢跑習慣，可以不用改變頻率；如果是孕中期開始想運動的話，建議目標訂在1次30分鐘，1星期3~5次，可以從短時長的慢跑開始，時長再慢慢往上加。
3. 孕婦瑜伽：1次30分鐘，1星期3~5次，但如果做瑜伽的過程覺得非常舒適，想要拉長時間也可以。
4. 游泳或是水中有氧運動：1次30分鐘，1星期3~5次。

孕婦應避免的4類運動方式

雖然運動對身體很好，但懷孕時有些運動仍要避免，免得傷害到肚子裡的寶寶。

1. 避免在大太陽底下運動。
2. 避免任何可能會暈眩、受傷的活動。
3. 避免需要平衡的運動，例如騎腳踏車、滑雪。
4. 懷孕12週後，應避免所有會用到腰部的運動。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

SPORT

適合孕婦的 4大運動

1 健走

2 慢跑

3 孕婦瑜伽

4 游泳或水中有氧

重點摘要：

- 清淡適量的飲食與控制卡路里，是維持或控制體重的不二法門。
- 控制體重的同時可攝取適量的孕期營養品，如藻油DHA幫助滿足孕期一日所需的DHA營養。

參考

- Pregnancy Weight Gain (link)
- How to Safely Lose Weight During Pregnancy (link)
- What Exercises Are Safe in the Second Trimester? (link)

立即分享