

懷孕哺乳時的每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



孕產期一日飲食建議量

生活活動強度	懷孕四個月後				哺乳期	
	低	稍低	適度	高	增加300大卡	增加500大卡
熱量(大卡)	1500	1700	1950	2150	增加300大卡	增加500大卡
全穀雜糧類(碗)	2.5	3	3	3.5	+0.5	+1
未精製*(碗)	1	1	1	1.5		+0.5
其他*(碗)	1.5	2	2	2	+0.5	+0.5
豆魚蛋肉類(份)	4	4	6	6	+1	+1.5
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5		
蔬菜類(份)	3	3	3	4	+1	+1
水果類(份)	2	2	3	3	+1	+1
油脂與堅果種子類(份)	4	5	5	6		+1
油脂(茶匙)	3	4	4	5		+1
堅果種子(份)	1	1	1	1		

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

全穀雜糧類1碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯1碗 或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗
- = 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
- = 中型芋頭 4/5個 (220公克) 或 小蕃薯2個 (220公克)
- = 玉米2又2/3根 (340公克) 或 馬鈴薯2個 (360公克)
- = 全麥饅頭 1又1/3個 (120公克) 或 全麥吐司2片 (120公克)

豆魚蛋肉類1份 (重量為可食部分生重)

- = 黃豆 (20公克) 或 毛豆 (50公克) 或 黑豆 (25公克)
- = 無糖豆漿1杯
- = 傳統豆腐3格 (80公克) 或 嫩豆腐半盒 (140公克) 或 小方豆干1又1/4片 (40公克)
- = 魚 (35公克) 或 蝦仁 (50公克)
- = 牡蠣 (65公克) 或 文蛤 (160公克) 或 白海參 (100公克)
- = 去皮雞胸肉 (30公克) 或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35公克)
- = 雞蛋1個

水果類1份 (1份為切塊水果約大半碗~1碗)

- = 可食重量估計約等於100公克 (80~120公克)
- = 香蕉(大) 半根70公克
- = 榴槤45公克

乳品類1杯 (1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)

- = 鮮奶、保久乳、優酪乳1杯 (240毫升)
- = 全脂奶粉4湯匙 (30公克)
- = 低脂奶粉3湯匙 (25公克)
- = 脫脂奶粉2.5湯匙 (20公克)
- = 乳酪(起司) 2片 (45公克)
- = 優格210公克

蔬菜類1份 (1份為可食部分生重約100公克)

- = 生菜沙拉(不含醬料) 100公克
- = 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 或 約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占2/3碗

油脂與堅果種子類1份 (重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
- = 杏仁果、核桃仁 (7公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑(白)芝麻、腰果 (10公克) 或 各式花生仁 (13公克) 或 瓜子 (15公克)
- = 沙拉醬2茶匙 (10公克) 或 蛋黃醬1茶匙 (8公克)

生活活動強度

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。 例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。 例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。 例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

小叮嚀

懷孕媽媽的活動量應該要適當且視身體情況而定。

幸孕的祝福



歡心的一刻，繫上無限的祝福～

天天開心，孕氣好！

懷孕和哺乳，雖然辛苦，卻也甜蜜。
媽媽的好心情與爸爸的關心，寶寶都可以感受得到喔！

均衡飲食，營養好！

良好的飲食攝取，對媽媽和寶寶一樣重要，除了均衡飲食外，要避免攝取含咖啡因的食品、抽菸和喝酒。

適度運動，身材好！

準媽媽，做些適當的運動，如散步及伸展操，有益健康及生產；哺乳的媽媽可藉由運動，更快恢復身材！

定期產檢，健康好！

定期產檢可以瞭解胎兒的生長發育，讓媽媽寶寶的健康更有保障！

愉快的心情+均衡的飲食+適度運動+定期產檢
= 健康快樂的媽媽與寶寶。

衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

孕產期營養

媽媽的營養 寶寶的健康



精子與卵子的浪漫相遇，伴隨著驗孕紙上漸漸劃過的紅線，告知一個小小的胚胎已悄悄地在子宮內宣告著暫住期...我與寶寶相約在九個月後相見

守護健康
衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

廣告

孕期初體驗 (0~3個月)

懷孕了，記得要定期作產檢！

懷孕初期，只要飲食均衡，體重僅須增加1~2公斤。妳吃的東西都會影響到妳和寶寶，除了留意飲食是否均衡外，要注意...

- 多吃綠葉蔬菜，可獲取寶寶神經發育有關的葉酸。
- 選用加碘鹽及適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，有利於胎兒腦部發育。
- 適度日曬，且多食用富含維生素D的食物，如魚類、雞蛋、乳品、菇蕈類(黑木耳、香菇)等。
- 吃新鮮、衛生、當季在地的食物，不僅營養，又省荷包！
- 全素食者需要補充富含維生素B12的食物，如紫菜、紅毛苔、強化維生素B12的營養酵母等食物或服用維生素B12補充劑。
- 避免食用含咖啡因食物，如：咖啡、茶及可樂等。
- 絕對不可飲酒和抽菸！準爸爸也不要讓媽媽與寶寶抽二手菸喔！
- 不隨便服藥，看病時記得告訴醫生「我懷孕了！」。



小叮嚀

有孕吐困擾的準媽媽，可以試試...

1. 早晨醒來時，吃些全穀雜糧類食物，如全麥餅乾、全麥饅頭。
2. 少量多餐，且水或液體食物盡量在兩餐間攝取。
3. 選擇低脂且無刺激性的食物。
4. 情況嚴重者，就該請教醫生或營養師尋求改善！

生命的律動 (4~6個月)

隨著寶寶成長及母體變化，媽媽的體重會上升。懷孕4個月起，建議每週增加0.5公斤，整個孕期體重約增加10~14公斤，每天需要比懷孕前多吃300大卡的熱量。為了寶寶的健康，準媽媽需要...

- 一天喝1.5杯牛奶，或喝原味、低糖優酪乳，多吃高鈣豆製品(如：傳統豆腐、五香豆干)獲取鈣質。
- 多吃全穀雜糧類、蔬菜及水果，可得到各種維生素、礦物質及膳食纖維。



愛的關懷

愛美的準媽媽，面臨以下問題時

1. 惱人的便秘：多喝水及攝取含膳食纖維的食物、規律作息，並配合適度的運動。
2. 妊娠紋的困擾：塗抹孕膚霜+輕柔按摩。

誕生的前奏 (7個月~出生)

加強鐵質的攝取是一定要的！

懷孕時，準媽媽容易因為生理變化而貧血，寶寶出生到4個月大時，身體內的鐵量也需要在胎兒期先儲存。所以要記得：

- 常吃富含鐵質的海產類(如：文蛤、章魚、蚵仔等)、肝臟、紅色肉類，但不超過每日建議份量。
- 多吃深色蔬菜，如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等。
- 適量攝取富含n-3脂肪酸的魚類，如：鮭魚、鯖魚等，有利於胎兒腦神經發育；部分大型魚類(如：鯊、旗、鮪及油魚)體內蓄積之甲基汞比率較高，則減量攝取。
- 請教醫生，適時補充鐵劑。



小叮嚀

懷孕後期，準媽媽如果有這些不適的狀況時...

1. 水腫：多休息、抬腿，避免長時間站立，並限制鈉的攝取，少吃鹽漬、罐頭等含鈉量高的食品。
2. 痙攣：補充足夠的鈣質；小腿抽筋時，按摩或抬高下肢可減輕疼痛。
3. 胃的壓迫不適感：進食速度放慢並徹底咀嚼、少量多餐。
4. 準爸爸應多陪準媽媽散步、運動，可提升產程順利及培養感情！

生命的初啼 (哺乳期)

母乳是寶寶最安全、衛生又營養的食物。絕大部分的媽媽，都有足夠的奶汁哺餵自己的寶寶。

母乳是最完美的嬰兒食品，哺乳的媽媽每天要比懷孕前增加500大卡熱量，才有足夠的熱量及營養維持媽媽和寶寶的健康！

哺乳媽媽飲食守則

- 均衡攝取六大類食物對哺育母乳媽媽的健康是有幫助的。
- 肚子餓就吃，口渴就喝；在哺乳期不要刻意減重；低熱量飲食(小於1800大卡)可能會影響乳汁分泌。
- 適量的豆魚蛋肉類，可以獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質。
- 多攝取蔬菜、水果，可以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，並預防便秘。
- 多喝水、湯汁或新鮮果汁等液體，以利生成足夠的乳汁。
- 如果寶寶躁動不安、不好睡，盡量避免喝含咖啡因的飲料，以降低對寶寶夜間睡眠干擾。
- 放鬆心情多休息，依寶寶需求多多哺乳，是促進乳汁分泌的重要原則。
- 適度日曬，且多食用富含維生素D的食物，如魚類、雞蛋、乳品、菇蕈類(黑木耳、香菇)等。

愛的關懷

坐月子或哺乳時的一些民間禁忌，大多數都是不必要的。

1. 不要過量攝取豬腰、豬心、麻油雞、蹄膀燉花生等高熱量、高膽固醇的產後進補食品。
2. 喝水要充足以維持良好的新陳代謝。
3. 避免酒精或含咖啡因等刺激性飲料。