孕中期
文章

懷孕中期：第13周-27周會發生什麼事？媽咪有什麼身體變化

二月 14，2021

1 MIN

我到了懷孕中期，開始感覺到胎動，而先前懷孕的不適，如孕吐、食慾不振等漸漸消失，感到舒適，常聽人說這個懷孕中期階段是懷孕最舒服的時期，是真的嗎？

懷孕中期：肚子迅速變大，身體狀態有變化

沒錯，進入懷孕中期的媽媽開始習慣身體荷爾蒙的變化，先前孕中期的噁心感會消失。懷孕中期寶寶成長速度加快，媽媽會發現肚子隆起變快且明顯，而媽媽也為了因應寶寶的快速成長，身體組織、器官出現明顯改變，並且反應在媽媽外觀上。

懷孕中期：第四個月 （13～16週）

- 媽媽身體變化
  進入懷孕中期後，大部分的孕吐情況就會開始緩解了。隨著肚子逐漸隆起，可能會有頻尿、便秘的情況。部分肚子較大的媽咪們也是時候可以開始準備托腹帶或孕婦枕，來緩解腰酸背痛的不適感。此外，因為荷爾蒙的改變，也可能出現牙齒敏感或牙齦流血的情況。

- 寶寶生長情況
  第四個月開始，胎兒會漸漸從檸檬大小逐漸長成甜甜圈大小，且胎兒已經可以看見臉型與五官囉！另外，隨著肌肉漸漸發育，寶貝也會開始會練習臉部表情，且此時期就可以聽見外界的聲音囉！

懷孕中期：第五個月 （17～20週）

- 媽媽身體變化
  懷孕中期媽咪的肚子漸漸隆起，也會開始感受到胎動了，而媽咪的體重也會隨之增加，每週會平均增加0.3~0.5公斤。同時，也會因為子宮變大壓迫到胃與心臟，而感到便秘或胸悶。此外，乳房的腫脹感也會越來越明顯，且乳頭會開始分泌乳汁，可以適時的使用溢乳墊來解決乳汁分泌過多的窘況。

- 寶寶生長情況
  五個月的寶寶體型會漸漸成長為一顆酪梨的大小，體重約240公克。此外，胎兒已經會吸手指、打呵欠、吞嚥、打嗝了，且隨著視力的發展，此時期的寶寶會開始對光線有反應。

懷孕中期：第六個月 （21～24週）

- 媽媽身體變化
  此時期的媽咪體重會快速增加，且更容易有疲倦、頻尿的感覺。隨著腹部明顯隆起而壓迫到骨盆腔靜脈回流，使得腿部容易有水腫或靜脈曲張的情況，建議可以多按摩腿部、或是泡腳舒緩。

- 寶寶生長情況
  第六個月開始，寶寶體重約落在500公克左右。到了第六個月的後期，身形已經像個娃娃了，雖然大部分的時間都在睡覺，但會建議此時的爸媽可以多跟寶寶說話互動唷～

懷孕中期：第七個月 （25～27週）

- 媽媽身體變化
  到了懷孕第七個月開始，會因椎間盤受到擠壓而有屁股痠痛的情況，甚至容易有便秘、痔瘡的情形，建議可多補充蔬果與水分。此時期肚子可能會開始出現妊娠紋，也是時候可以開始塗抹妊娠霜囉～另外，也要注意此時開始會有假性宮縮，不過也不需太緊張，通常洗個熱水澡宮縮就會消失了。

- 寶寶生長情況
  此時期寶寶的體重大概會落在800～1000公克，大小會像一顆蘿蔔。此外，肺部開始發育，眼睛也會睜開了。並隨著大腦的發育，胎兒會開始改變自己的位置。

孕中期營養補充：懷孕中期怎麼吃？

孕中期開始孕婦熱量控制非常重要，媽媽每日的熱量攝取需要增加300大卡。對一般上班族，活動強度適中的孕媽咪來說，每日需要2200大卡，並均衡攝取六大類食物，以獲得孕中期所需要的營養來源：

1. 優質蛋白質：豆魚肉蛋類6.5份+低脂乳品類1.5份

2. 熱量來源、礦物質：全穀根莖類3.5碗

3. 維生素、膳食纖維、礦物質：蔬菜4碟+水果4份

4. 必須脂肪酸：油脂與堅果種子類5份

至於孕中期容易缺乏的營養素，像是葉酸、膳食纖維、維生素B1與鈣質等營養素，可在以下食物中補充：

1. 葉酸：葉酸可幫助胎兒神經系統的發育，可以從蔬菜、全穀雜糧、堅果、豬肝等食物中攝取。

2. 膳食纖維：充足的膳食纖維可以幫助減緩孕期便秘的情況，可從蔬菜水果補充。

3. 維生素B1□維生素B1可以幫助能量代謝，並維正常持食慾。飲食中可從全穀類食物獲取。

4. 維生素B2□缺乏維生素B2會導致口角炎、皮膚炎等症狀，建議日常飲食中可從內臟、乳製品、深綠色蔬菜等食物中攝取。

5. 鈣質：鈣有助寶寶的骨骼與牙齒發育，可從乳製品、芝麻等食物中攝取。

6. 鐵質：鐵可以預防早產與胎兒體重過低的情況，建議孕期婦女每日可攝取適量的紅肉。

懷孕中期常見問題

1. 懷孕中期注意事項有那些？

孕中期要開始注意體重的控制，建議整個孕中期的體重增加要控制在5~6公斤內，以免引起妊娠併發症而影響胎兒健康。此外，也因為此時期的肚子會漸漸突起，所以建議媽咪們可以開始塗抹妊娠油，減緩肚皮因為被拉扯而產生的搔癢不適。

2. 懷孕中期可以做哪些運動？

孕期也需要有適當的運動，有助於舒緩腰背痠痛與產後復原。建議孕中期的媽咪可以嘗試如游泳、局部肌力訓練的運動。

3. 懷孕中期可以出國嗎？

懷孕中期相較於初期與晚期來說是比較穩定的階段，孕媽咪若想出國，這個階段是最合適的唷！不過也要注意不要讓自己太過勞累，也要盡量食用新鮮的食物，以免造成腹瀉的情況。若媽咪們還是擔心會影響胎兒，建議可以先讓醫生評估身體情況後，再考慮出國才能更放心。

懷孕中期也是懷孕蜜月期！

相較於其它孕期，孕中期對媽媽來說是感到最舒適的階段，但此時有些媽媽或許會發生一些懷孕相關疾病，但不需要擔心，透過我們提供的營養建議以及專業醫療人員的協助，媽媽還是能擁有一個健康快樂的孕中期！