孕中期
文章

孕婦保健食品怎麼吃？孕期三階段的孕婦保健食品挑選重點

二月 14, 2021

1 MIN

自懷上寶寶的那一刻，孕媽咪們都煩惱著營養補充是否均衡，擔心日常飲食無法提供關鍵的孕期營養。**孕期營養攸關著寶寶的成長，適當地選用孕婦保健食品來輔助飲食，懷孕媽咪就能儲備完整營養，為寶寶成長做好準備。**

本文將為媽媽介紹孕期營養觀念，如**孕期三階段應補充哪些孕期營養、該如何補充重要的孕期營養，以及孕婦保健食品的挑選重點。**

孕期三階段補充關鍵營養素，有效幫助寶寶成長

懷孕過程，會依寶寶發展的狀況，分成懷孕初期、懷孕中期、懷孕晚期，也就是我們常說的孕期三階段。「孕期三階段該怎麼吃？」一直都是懷孕媽咪們的熱門議題，但在了解孕期怎麼吃之前，先讓我們了解為何三階段需要不同的營養素。

孕期營養關係著胎兒是否能正常發育，也影響寶寶出生後的體質及大腦發展。而胎兒在各孕期階段，發展的重點會有所不同，因此，隨著孕程的需求，補充關鍵的孕期營養，才能幫助寶寶順利發育。

孕期三階段營養補充原則，讓懷孕媽咪吃得健康又安心

蛋白質、膳食纖維等常見的營養素，是媽媽在各孕期都不能忽視的孕期營養。而以下分享的孕期三階段營養補充原則，**我們會介紹各孕期，需要特別補充的營養如葉酸□DHA□鐵，及相關補充建議。**

懷孕初期的營養補充原則

懷孕初期指的是懷孕前3個月。**在這個階段，寶寶快速發展，特別是胎兒的腦神經系統及心臟，需要**

特別營養素，來幫助寶寶成長。因此，在這個階段，我們會建議媽媽補充葉酸□DHA□鐵、維生素C與維生素B12□

懷孕初期營養一：葉酸

(1) 補充葉酸的優點

葉酸是維生素B群中的水溶性維生素，是維持胎兒正常發育的重要營養素，是寶寶的健康基礎。**若葉酸攝取不足，將會嚴重影響胎兒的正常發展。**因此，葉酸可說是每個媽媽，在懷孕初期最需要重視的營養素。

(2) 葉酸建議攝取量

由於葉酸是水溶性維生素，很容易在每天的活動中，如流汗、排尿就將葉酸代謝掉，因此每個懷孕母親，都普遍有體內葉酸不足的問題。因此，建議懷孕媽咪，**在懷孕初期，需加強葉酸補充量，一天的葉酸攝取量需達400~800毫克。**

(3) 葉酸補充來源

葉酸可自食物及孕婦保健食品中獲取，以下將介紹三種富含葉酸的食物。

- 深色蔬菜類：菠菜、蘆筍
- 水果類：木瓜、柳丁、鳳梨、草莓、奇異果
- 堅果類：杏仁、開心果、核桃

延伸閱讀：
葉酸是什麼？為什麼每個人都說孕婦要吃葉酸？葉酸是孕婦必備營養？

懷孕初期營養二□DHA

(1) 補充DHA的優點

DHA有助於寶寶的腦部發育和視力發展，因此孕媽咪可透過DHA的攝取，來幫助寶寶大腦發展。而孕媽咪攝取DHA也能有效降低早產及產後憂鬱的風險。

(2) DHA建議攝取量

世界衛生組織(WHO)建議孕媽咪及哺乳媽媽每日攝取200毫克。

(3) DHA補充來源

孕媽咪可以透過富含omega-3的魚類來攝取，如鮭魚、沙丁魚。若孕媽咪胃口不佳，可以透過富含DHA的孕婦維生素、孕婦保健食品來補充，達到一日所需量。

延伸閱讀:
DHA孕婦何時吃？懷孕早期就該開始補充DHA嗎？

懷孕初期營養三：鐵

(1) 補充鐵質的優點

攝取足夠的鐵質，能夠促進胎兒正常生長和腦部發育，也能預防孕婦發生缺鐵性貧血及產後貧血。另一方面，在孕期補充足夠的鐵質，能夠滿足出生後幾個月的需求。

(2) 鐵質建議攝取量

依衛生福利部國民健康署建議，每日鐵質建議攝取量為15毫克，孕後期則增加至45毫克。

(3) 鐵質補充來源

可透過牛豬等肉類、菠菜等深綠色蔬菜，來獲取鐵質。

懷孕初期營養四：維生素C

(1) 補充維生素C的優點

維生素C可以防止葉酸氧化，同時保持活性，增強媽媽對於葉酸的吸收，此外，維生素C也可促進母體對鐵質的吸收率。

(2) 維生素C建議攝取量

維生素C每日建議攝取量約110毫克。若缺乏，可能會影響母體葉酸與鐵質的吸收。因此建議媽媽除了日常飲食均衡之外，可透過多富含維生素C的食物選擇，攝取足夠的維生素C。

(3) 維生素C補充來源

孕婦可透過新鮮水果、維生素C錠或孕婦維生素來補充。

懷孕初期營養五：維生素B12

(1) 補充維生素B12的優點

維生素 B12 可促進神經系統健康，預防嬰兒神經管和其他神經系統缺陷的發生。

(2) 維生素B12建議攝取量

每日維生素B12的建議量是2.6微克。若母親維生素 B12 不足，除了會增加胎兒神經管缺陷的

機率外，也會增加早產機率。

(3) 維生素B12補充來源

動物性食品是食物中維生素 B12的主要食物來源，其中以肝臟、肉類等含量較豐富，一般植物性食品不含有維生素 B12□對於全素食者，應特別注意維生素 B12 的補充如紫菜、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。

懷孕中期的營養補充原則

在懷孕4到7個月，寶寶的器官逐漸發育，體重也逐漸增加。孕媽咪除了確保營養均衡，維持葉酸□DHA及鐵的攝取，孕中期還需增加鈣質與維生素D的攝取，幫助寶寶骨骼健康發育。

懷孕中期營養一：鈣質

(1) 補充鈣質的優點

在懷孕中期，是寶寶骨骼及牙齒形成的重要時期，而鈣質也是骨骼及牙齒的重要成分。若媽媽缺乏鈣質的攝取，同時寶寶又吸收了媽媽的鈣質，很容易造成血鈣不平衡、牙床鬆動，甚至是骨質疏鬆。因此在孕期補充鈣質，非常重要。

(2) 鈣質建議攝取量

懷孕中期，每日建議攝取量為1200毫克左右。

(3) 鈣質補充來源

鈣質可以從日常飲食中補充，如牛奶、乳製品及豆腐都富含鈣質。

懷孕中期營養二：維生素D

(1) 補充維生素D的優點

維生素D可以協助鈣質吸收，維持媽媽的骨質健康，協助寶寶的骨骼發育。

(2) 維生素D建議攝取量

孕媽咪的每日建議攝取量為10微克。

(3) 維生素D補充來源

維生素D可透過適度日曬，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）等食物。

懷孕後期的營養補充原則

在懷孕第7個月到出生，寶寶逐漸長大，媽媽需要補充足夠的營養。除了葉酸□DHA□鐵、鈣質與維生素D需要繼續攝取，建議媽咪在懷孕後期，增加益生菌的補充並確保均衡飲食攝取，以順利度過整個孕期。

懷孕後期營養：益生菌

(1) 補充益生菌的優點

在懷孕後期，因孕媽咪腸胃蠕動變慢，會有消化不良及排便不順等問題。因此，建議孕媽咪需補充益生菌，來協助預防便祕。

(2) 益生菌建議攝取量

由於世界衛生組職和國健署，都沒有明確指出，懷孕婦女的益生菌建議攝取量，因此推薦孕媽咪，按醫師意見適量攝取即可。

(3) 益生菌補充來源

媽媽通常可以藉由食物來獲取益生菌，如優酪乳、優格、泡菜等含有大量益生菌的食品來補充。

適當選用孕婦保健食品，讓媽咪補充最完整的孕期營養

許多懷孕媽咪因孕期不適、胃口不佳，可能很難經由日常飲食中，獲取足夠的孕期營養。在這個時候，**建議媽咪適當地選用孕婦保健食品，來輔助飲食策略，以獲得完整的孕期營養，幫助寶寶發展。**

懷孕媽咪應選擇有提供重要營養素如葉酸、鐵質、維生素B群、DHA等的補充劑，這類孕婦保健食品，能夠提供更完整的孕期營養。

市面上孕婦補充品琳瑯滿目，懷孕媽咪肯定為如何挑選傷透腦筋，以下分享孕婦保健食品的挑選原則，幫助媽媽飲食更均衡。

孕婦保健食品挑選原則：

1. 優先選擇國際大廠牌，品質管控較穩定
2. 富含多元孕期營養素，如葉酸、鐵質□B群、DHA等特殊營養素
3. 專業醫護人員推薦品牌



此外，提醒媽咪，如果擔心食用含鐵補充劑後，會感到胃部不適，建議媽咪可挑選鐵質較容易吸收的鐵質型式。

資料來源：
孕期營養健康手冊 ｜ 衛生福利部國民健康署