孕早期
文章

體重該增加多少呢?

二月 14, 2021

1 MIN

「為了讓我的寶寶能健康長大，現在開始是不是應該吃比平常多些份量的食物呢？周遭長輩都說我太瘦，一直鼓勵我多增加幾公斤…」

0-2公斤為限
體重的增加對媽媽來說，不是懷孕早期的重點喔！一般建議媽媽們在孕早期體重的增加，以0-2公斤為限，這個時候腹中寶寶的發育並不會大量消耗媽媽的能量，寶寶需要的是關鍵營養素的增加(像是葉酸)，而不是熱量的增加。

熱量攝取：每日 1450-2100大卡
媽媽們孕早期的熱量需求跟懷孕前差不多，依照媽媽生活強度，熱量攝取應控制在每日 1450-2100大卡之間。

同時，媽媽必須了解到「吃得巧」比「吃得飽」來的重要，例如一杯700cc的珍珠奶茶跟2碗糙米飯，兩者均分別提供約700大卡，糙米飯除了澱粉，還包括纖維質、維生素B群及各種礦物質，但珍珠奶茶就只是提供熱量，什麼營養素都沒有。提醒媽媽選擇營養價值高的食物作為飲食來源，滿足寶寶成長需求。

媽媽們想了解自己懷孕前、懷孕早期是否過瘦或過重，可以參照下列表格*，並詢問專業營養師，他們會針對情況給予適當的飲食及熱量建議。

世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。台灣國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5-24之間，對於身體的健康狀態最好。

成人肥胖定義	身體質量指數 BMI (kg/m^2)
過輕	BMI<18.5
正常	18.5≦BMI<24
過重	過重（24≦ BMI <27 輕度肥胖（27≦ BMI <30 中度肥胖（30≦ BMI <35 重度肥胖（BMI ≧ 35

BMI =體重(公斤)/身高(公尺)^2

*參考衛生福利部國民健康署