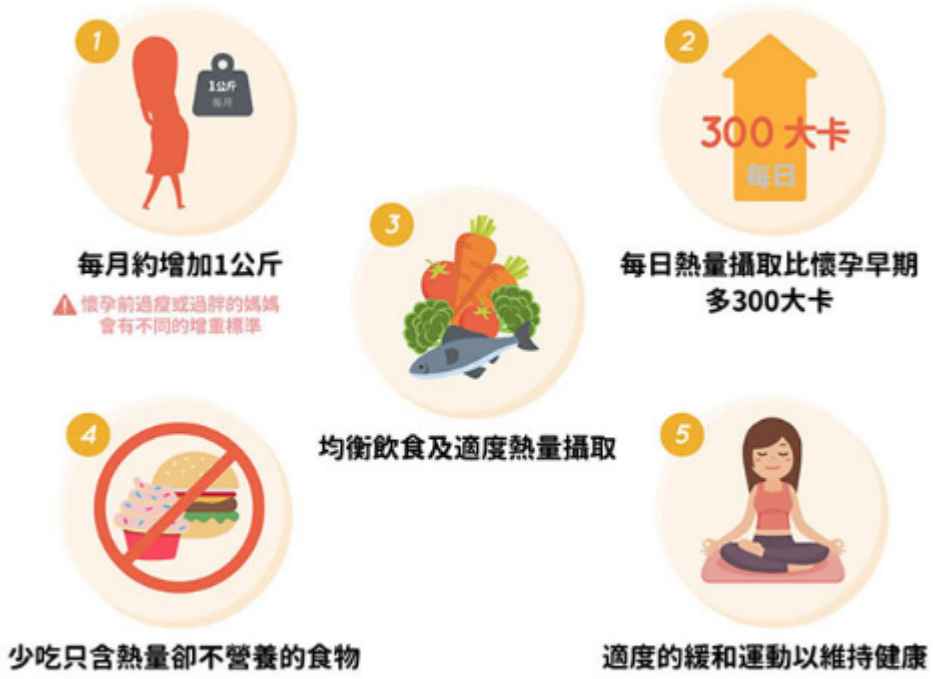
孕中期
文章

懷孕中期懷孕體重增加標準，有什麼特別需要注意的嗎?

二月 14, 2021

1 MIN



1. 建議媽媽的體重每周約增加0.5公斤，整個懷孕中期約增加5-6公斤；懷孕前過瘦或過胖的媽媽則會有不同的懷孕體重增加標準。

2. 均衡飲食及適度熱量攝取：懷孕中期營養補充，此階段每日熱量攝取比懷孕早期多300大卡，並盡量來自新鮮天然的健康食物。

3. 少吃只含熱量、卻不含營養素的食物，如含糖飲料、蛋糕糖果、洋芋片等。

4. 緩和的運動，如散步、瑜珈，可以適度消耗多餘熱量。