孕早期文章
文章

懷孕初期補充DHA、葉酸、益生菌，幫寶寶健康打底

一月 7, 2020

看到驗孕棒上出現兩條紅線的同時，也代表妳的肚子裡多了個小生命，將近10個月的懷孕過程裡，在繁忙工作的同時，也會擔心自己的飲食是不是不夠均衡、吃得不夠多、寶寶是否獲取了足夠的營養等等。為寶寶著想的同時，也該為自己想，因為妳好，肚子裡的寶寶才會好，寵愛並照顧好自己，注重營養補充，就能在懷孕初期，幫寶寶的健康成長打下強有力的基礎！

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

懷孕初期，對寶寶最重要的有3種營養素DHA葉酸和益生菌，這必須透過準媽媽們來攝取，媽媽的健康底子打得好，幫寶寶奠定好體質。

懷孕之後，準媽媽吃的每一口，已不只是照顧自己的健康而已，更攸關肚子裡正在成形的小生命。每個孩子都是寶貝，為了提供胎兒最好的成長所需，孕媽咪們應該先把自己照顧好，充足的休息與足夠的營養，就是奠定寶寶未來健康成長的基石。那麼懷孕初期(前3個月)對寶寶來說，最不可或缺的營養是什麼呢？答案是DHA葉酸(Folic acid)和益生菌(Probiotic)



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕初期3大重要營養素
幫寶寶健康打底

DHA



可從魚類、藻油或魚油獲取。

葉酸



攝取綠色蔬菜或葉酸補充品。

益生菌



優格和泡菜是不錯的攝取途徑。

孕婦DHA推薦幫助寶寶學習力發展

DHA(Docosahexaenoic acid，全名是二十二碳六烯酸)是一種多元不飽和脂肪酸(Polyunsaturated fatty acid)，屬於omega-3系列的脂肪酸，對於胎兒發展非常重要，因此孕婦每天需要攝取200毫克(mg)。

天然食物裡的DHA來源主要為各種魚類，請選擇汞(Mercury)含量低的魚，例如鮭魚、鱒魚、鯷魚和比目魚等，建議1週食用267~340公克的魚，其他含DHA的食物，還有雞蛋。

妳也可以選擇魚油膠囊，它可補足少吃魚肉或飲食不均衡時所缺少的omega-3，但因深海魚體內可能含較多的重金屬物質，為了寶寶的健康著想，植物性的藻油更適合孕婦使用。



葉酸有助胎兒的正常發育與生長形成

葉酸屬於維生素B的一種，推薦在準備懷孕時，就可開始攝取葉酸，因為通常懷孕後的前28天(一般月經週期)，大多數人都不知道自己已經懷孕了，而在懷孕初期，攝取足夠的葉酸對寶寶發展有益。

根據衛生福利部的國人膳食營養素參考攝取量顯示，懷孕期間每日應攝取600微克(mcg)的葉酸，可從以下這些食材裡攝取：綠色葉菜類如菠菜、柑橘類如柳橙汁、豆類，含葉酸的營養補充品，也是方便的選擇之一。

益生菌奠定寶寶體質

懷孕期間孕婦的體力相當重要，寶寶的營養與成長，仰賴媽媽的飲食選擇，懷孕初期，除了孕吐噁心等症狀之外，消化道機能的維持也會影響孕婦的心情與飲食狀況，建議媽咪可以適時攝取益生菌。

孕媽咪們可透過天然或營養品的方式來補充益生菌，從食物或食品裡攝取，例如優格、味噌、泡菜、牛奶，以及各種藻類(Algae)包括藍綠藻(Blue-green algae)、綠藻(Chlorella)和螺旋藻(Spirulina)等，這些都同時含有乳酸桿菌(Lactobacillus)和雙岐桿菌(Bifidobacteria)。

重點摘要：

- 孕婦若想補充DHA，建議選擇植物性藻油，如果是魚類，則要選汞含量低的如鮭魚、鱒魚、鯷魚和比目魚等。此外，雞蛋也是補充DHA的來源。

參考

- Folic Acid. (link)
- VITAMINS AND OTHER NUTRIENTS DURING PREGNANCY. (link)
- Probiotics During Pregnancy. (link)
- Getting Probiotics Naturally During Pregnancy. (link)
- 國人膳食營養素參考攝取量（link)



立即分享