孕早期文章
文章

懷孕禁忌：懷孕初期飲食禁忌&全孕期生活禁忌、民俗禁忌解析

二月 18，2020

孕婦懷孕初期飲食非常關鍵，因為胎兒仍不穩定，所以需要特別注意營養的攝取。諸多的懷孕禁忌中，孕婦應避免吃生食、過於油膩且刺激性的食物。除了掌握孕婦一日飲食建議、媽咪本身也應避免一些比較不健康的生活習慣，來幫助胎兒健康發展。

Author(s): 審稿人 – 邱淑芳院長

孕婦攝取對的營養比吃得多更重要！想要養胎不養肉，就要按照懷孕初期飲食建議，避免短時間內攝取太多熱量使體重快速上升。孕婦在懷孕初期到懷孕中後期，每天只需額外攝取350~500大卡即可，就可以安心健康養胎。

懷孕初期，胎兒需要小心呵護，孕婦的動作、生活作息及飲食，都需要特別注意。**尤其飲食是特別重要的，有些食物也許對妳沒有太大的影響，但卻可能會危害寶寶的健康。**不過別擔心，以下為孕婦介紹懷孕初期飲食建議，注意與懷孕相關的飲食禁忌，相信寶寶會好好地穩定發育。

懷孕期間不能吃什麼？7個懷孕初期的飲食禁忌

關於懷孕飲食禁忌，有一些孕前常吃的食物，在懷孕期間吃的話有可能對寶寶造成影響，建議孕婦們不要食用。在了解懷孕初期飲食規劃前，我們必須知道哪些是懷孕時不能吃的食物、需要遵守的懷孕禁忌。

• 懷孕禁忌食物1：懷孕時吃生肉或沒全熟的肉

懷孕後，最好別吃不是全熟的肉，因為生肉料理可能含有病毒、細菌或寄生蟲，包含諾羅病毒、弧菌、沙門桿菌、弓形蟲、大腸桿菌或李斯特菌等。有些病菌可能只會讓妳脫水、身體虛弱，但是有些病菌則會影響胎兒，甚至有嚴重的後果。其中李斯特菌常存在於未煮熟的食物，是孕婦最容易感染的病菌之一，**因此在懷孕期間最好不要吃生肉料理。**

• 懷孕禁忌食物2：懷孕時吃含汞量高的魚

所謂含汞量高的魚，通常是大型深海魚如鯊魚、旗魚、鯖魚、鮪魚等，因較易受海洋汙染的關係，含大量的汞，會傷害人體的神經系統、免疫系統和腎臟，甚至可能會嚴重影響胎兒發育。所以孕婦們需要注意深海魚的攝取量，每個月最多不超過1~2份，以保護胎兒的健康。

不過，魚油所含的Omega-3可以幫助寶寶的成長發育，且脂肪量愈多的魚，所含Omega-3脂肪酸就愈多，因此，建議孕婦每週可以吃2次淡水魚，反而是有幫助的。

• 懷孕禁忌食物3：懷孕時吃未經高溫殺菌的乳製品

懷孕初期，請避免吃未經高溫殺菌的牛奶或起司等乳製品，因為可能含李斯特菌、沙門氏菌和大腸桿菌，會危害腹中的胎兒。所以孕婦們在吃乳製品之前，最好先確認產品包裝上是否有高溫殺菌消毒的標記。



▲未經高溫殺菌的乳製品是孕期的一大飲食禁忌，另外未煮熟的肉類等也都應避免食用，以免影響寶寶的發育。

• 懷孕禁忌食物4：懷孕時吃未洗乾淨的蔬果

許多水果和蔬菜的表面，可能含多種細菌和寄生蟲，例如弓形蟲、大腸桿菌、沙門氏菌和李斯特菌等等。若胎兒被弓形蟲感染，可能會影響胎兒的眼睛或大腦發育。所以，孕婦務必將蔬果徹底洗乾淨後再吃。

• 懷孕禁忌食物5：攝取過量含咖啡因的飲品

懷孕後，**建議孕婦每天所攝取的咖啡因量少於200毫克，或大約2~3杯咖啡。**因為咖啡因被人體吸收的速度非常快，一下就會進入胎盤並送到胎兒體內，而對未出生的寶寶來說，身體還沒有代謝咖啡因的酵素，會導致咖啡因在寶寶體內累積，可能會阻礙胎兒的成長，增加出生體重不足及成年後罹患慢性病的風險。

• 懷孕禁忌食物6：懷孕時吃青木瓜

青木瓜或是未熟的木瓜中含有木瓜乳膠，其中主要成分為木瓜蛋白和木瓜凝乳蛋白酶，這兩種成分容易刺激孕婦子宮收縮，所以懷孕期間，媽咪最好別吃青木瓜。雖然目前僅在動物實驗上有此結果，然而謹慎起見，仍可以做為參考，建議暫不攝取。

• 懷孕禁忌食物7：孕期直接吃生雞蛋

除了生肉和乳製品，雞蛋也要吃全熟的才行，因為生雞蛋也可能含有沙門氏菌，會讓媽咪出現發燒、噁心、嘔吐、胃痙攣和腹瀉等症狀。



▲孕期的咖啡因攝取量也要有所減少，因為人體吸收咖啡因的速度較快，可能對寶寶產生負面影響，因此建議媽媽少攝取。

懷孕期間避免3生活習慣禁忌：良好生活習慣，才能幫助胎兒健康發展

許多孕婦會非常在意懷孕期間吃下禁忌食物，影響寶寶胎兒生長。但除了懷孕期間的飲食之外，關於媽咪的生活習慣，可能也會對胎兒產生較不良的影響，若孕媽咪在懷孕前有以下3種比較不好的習慣，建議在懷孕期間戒除：

- **懷孕禁忌生活習慣1：抽菸**

由於香菸會造成媽咪、胎兒的血管收縮，而且菸中的尼古丁成分會提高孕婦血液中的鉛濃度，進而導致胎兒的供氧量下降，可能會對胎兒的智力發展以及發育上有負面影響。所以孕婦要嚴禁抽菸，二手菸的影響也要盡可能地避免。

- **懷孕禁忌生活習慣2：不運動、暴飲暴食**

由於孕婦體重如果過重，可能造成妊娠糖尿病、流產與畸胎的機會也會增加。因此透過飲食、運動來控制體重是非常重要的。同時運動也可以穩定生產時的情緒、幫助生產時的肌肉收縮更強韌。因此控制體重，並選擇適當、安全的運動對孕婦來說相當重要。

- **懷孕禁忌生活習慣3：睡眠不足、熬夜**

由於睡眠可能會影響心理狀況，在生理層面也可能導致內分泌、體型的變化，尤其是在懷孕晚期，若睡眠品質不佳可能造成體力不佳的狀況，因此在孕期養成良好的睡眠習慣非常重要。也特別提醒若平時就有服藥幫助失眠的狀況，在懷孕期間需諮詢專業醫師，確認平時服用的藥物對人體與胎兒沒有影響才可以服用。

避免觸碰到懷孕飲食禁忌！懷孕初期飲食建議一次看，孕婦這樣吃養胎不養肉

懷孕初期是胎兒發育的關鍵期，然而這時期孕婦無需攝取過多熱量，維持與孕期前相同即可。而該如何營養充足的前提下養胎不養肉呢？以下提供懷孕初期飲食建議，供媽咪們參考。

1. 選擇天然又新鮮的食材：
蔬菜水果選新鮮的最好，建議孕婦每天吃3~4份的水果和3~5份的蔬菜。主食的部分，每天吃全穀類2.5-4碗、乳品類1.5杯，補充鈣質。豆魚蛋肉類，每天4-7份，補充優質蛋白質。

2. 避免含糖飲料：

雖然水果或蔬菜中的天然糖分，比精製的糖或人工甘味劑還要好，但攝取過多糖分還是不利健康。

3. 避免吃垃圾食物：
像是漢堡、可樂等垃圾食物，屬高熱量卻低營養的加工食品，因為通常含大量的糖、鹽和油，可能會增加罹患第二型糖尿病(Type 2 diabetes)和心臟病(Heart disease)的風險，且懷孕期間若體重增加過多，也會增加妊娠糖尿病(Gestational diabetes)的風險。

4. 外食族學會看標示：
建議孕婦在食用外食學會看食物產品的標示來了解食物中的卡路里、脂肪和鹽的含量，可幫助選擇更健康的食物。而現在也有很多餐廳的菜單或是官方網站會標示營養成分，不妨利用這些資訊，幫助自己檢視營養攝取的多寡。

5. 改變料理方式：
自己煮飯最能方便控制熱量和兼顧營養，而料理的時候，記得油不要用太多，或者可以多用烤、水煮或蒸的方式料理，不要油炸或油煎，可減少熱量。

媽咪的生活種種，都可能影響胎兒發育，因此媽媽們要更注意盡可能避免一些禁忌：了解懷孕時哪些食物不能吃、哪些又是適合攝取的營養。此外，**媽咪的生活習慣也建議盡可能的保持規律、健康的生活，避免抽菸、酗酒等對身體有負面影響的生活習慣禁忌。**

至於一些民間習俗的禁忌如：不可搬重物、懷孕3個月前不能說、不可拍肩膀等等，則僅做為參考；但若未遵守民俗禁忌，使媽咪過度焦慮，就得需要諮詢醫師，讓醫師會根據你的身心狀況，給予仔細的建議與評估。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕初期
飲食 7 大禁忌



含汞量高的魚



咖啡因

未經巴氏殺菌
的乳製品



生肉/
沒全熟的肉



未洗乾淨
的蔬果



生雞蛋



青木瓜

重點摘要：

- 了解懷孕初期飲食重點，均衡飲食且避免觸碰飲食禁忌是養胎的關鍵
- 避開7大孕婦飲食禁忌，多攝取對身體有益的營養
- 掌握5大養胎不養肉的懷孕初期飲食建議

參考

- Foods to avoid in early pregnancy. (link)
- Foods to Avoid in Pregnancy. (link)
- Is It Safe to Eat Papaya While Pregnant? (link)
- Should I limit caffeine during pregnancy? (link)
- Managing your weight gain during pregnancy. (link)
- Managing your weight gain during pregnancy. (link)



立即分享