

孕期營養解析：懷孕初期營養、孕婦營養品該如何補充

5 月 18, 2020

孕期營養攝取對懷孕的媽咪和寶寶來說至關重要，孕婦從懷孕初期就該開始注意飲食營養補充。但從天然食物中獲得充分的孕期營養並不容易，加上媽咪在孕期可能會孕吐、吃不下，懷孕時要攝取足夠的孕期營養就更加困難了。

Author(s): 審稿人 - 吳榮良院長

懷孕期間除了健康均衡的飲食之外，建議適量補充如孕婦益生菌、葉酸、鈣、鐵、碘等孕婦保健食品，可以方便又充分地取得孕期營養，提供懷孕媽咪健康及寶寶成長所需。

充足的孕期營養攝取 幫助寶寶成長發育

研究證實，葉酸是很重要的孕期營養，孕婦補充葉酸對胎兒的生長發育有幫助。**葉酸在寶寶的早期發育過程中發揮重要的功效：葉酸有助於胎兒的正常發育和生長，以及紅血球、核酸和核蛋白的形成。**

建議媽咪在懷孕初期每天攝取至少400微克的葉酸。葉酸可以從吃天然食物如綠色蔬菜、堅果、豆類或柑橘類水果中獲得，或透過含葉酸的孕婦保健食品來補充孕期營養。

發現自己懷孕成為媽咪之後，便需開始注意孕期食物營養攝取，讓寶寶有充足的養分發育。像是重要的營養素葉酸，是懷孕媽咪都知道的孕婦保健食品。除了葉酸外，補充孕婦益生菌能幫助消化，而多補充鈣質能幫助骨骼正常發育。

如果不知道懷孕初期該補充哪些孕期營養、吃什麼孕婦保健食品才好，別擔心，吳榮良院長將提供媽咪們懷孕初期吃什麼、怎麼吃孕婦保健食品的建議，並解答懷孕媽咪們最常見的孕婦保健食品問題。

孕期營養Q&A 營養師孕期營養大揭密

孕期營養常見Q1 媽咪在懷孕初期可以補充哪些孕婦保健食品，來保持孕期營養健康？

A1□吳榮良院長表示：「懷孕時我有補充葉酸及DHA藻油。充足的葉酸對於懷孕的媽咪及胎兒都很重要，而DHA是寶寶發展學習力的重要營養。」

除了葉酸和DHA□關於補鈣的方式，吳榮良院長分享：「雖然有買鈣粉，但我通常以牛奶作為鈣質主要攝取來源，偶爾沒有喝牛奶時才會吃鈣粉作為孕期營養補充，以達到鈣質每天1000毫克的建議攝取量。」

孕期營養常見Q2□葉酸和鈣兩種孕婦保健食品是不是不能一起吃？

A2□葉酸和鈣的吃法是關於孕期營養的常見問題，吳榮良院長說明，「葉酸並不會影響鈣質吸收，然而鈣質吸收受到許多因素影響，草酸與植酸會抑制鈣的吸收。」

而鐵與鈣由於結構相似，進入腸道後會互相競爭，所以如果媽咪在懷孕期間有補充鐵劑，建議與鈣片隔餐使用，以免效果打折。另外，維生素D可幫助鈣質吸收，因此吳榮良院長建議媽咪們每天也要適度的日曬，幫助孕期營養吸收。

孕期營養常見Q3□孕婦懷孕後經常排便不順，是因為補充含鐵質的孕婦保健食品嗎？

A3□鐵劑的使用確實會造成排便不順的副作用，然而並非必然。懷孕期間排便不順的症狀，通常可藉由生活型態調整而改善甚至避免。」

吳榮良院長建議懷孕的媽咪們，可以透過攝取充足的水分、適度地在日常生活中增加身體的活動量，以及多吃含膳食纖維的食物，使排便順暢。如果懷孕期間排便不順情形還是很嚴重，建議諮詢醫師。



▲ 除了健康均衡的飲食之外，懷孕期間建議適量補充孕婦保健食品如葉酸□DHA等，可幫助懷孕媽咪方便又充分地取得孕期營養，提供寶寶成長所需

孕期營養常見Q4□孕婦保健食品要飯前吃，還是飯後吃？

A4□吳榮良院長解釋，不同的孕婦保健食品有不同的使用時機，「有些孕婦營養品應空腹

吃，有的則建議於餐後補充。如鐵劑應於飯後吃，建議搭配富含維生素C的蔬果，以利吸收。而DHA為脂溶性產品，建議於飯後補充，吸收效果更好。」

孕期營養常見Q5 孕期吃孕婦營養品DHA有什麼好處？該吃多少？

A5 DHA是一種長鏈不飽和脂肪酸，可以激發寶寶的學習力。吳榮良院長進一步說明，因人體無法自行合成DHA，需從食物或孕婦保健食品中取得此孕期營養。

至於懷孕期間該補充多少營養才好，吳榮良院長表示並無統一標準，「目前多以聯合國糧食農業組織(FAO)建議的200毫克為參考，國際脂肪酸研究學會(International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids, ISSFAL)則建議可補充至300毫克。」

孕期營養常見Q6 孕婦在懷孕期間需要補充卵磷脂嗎？

A5 許多媽咪會藉由補充卵磷脂來改善乳腺管阻塞，但此療法目前尚未獲得科學研究證實。建議媽咪可從日常飲食中補充卵磷脂，像是蛋黃、黃豆、小麥胚芽、花生、肝臟等食物，都擁有較高含量的卵磷脂。

雖然目前國際權威機構尚未提供確切的建議攝取量，不過只要媽咪的飲食正常、營養均衡，補充足夠孕期營養，就不用擔心攝取的卵磷脂不足的喔！

適量補充孕婦保健食品 滿足胎兒孕期營養需求

懷孕期間，媽咪需注重孕期營養，多攝取維生素和礦物質。不過，要從天然食物獲得充分的孕期營養本就不太容易，加上懷孕初期食慾可能變差，許多媽咪也會有孕吐症狀，要攝取足夠的孕期營養就更加困難了。

這時建議搭配補充適量的孕婦保健食品，就能更方便且充分地維持媽咪的孕期營養，不僅維持媽咪身體的健康，更重要的是滿足肚子裡正在成長的寶寶需求。



▲ 媽咪從天然食物難以取得充分的孕期營養，加上懷孕初期食慾可能變差，這時建議補充適量的孕婦保健食品，就能更方便且充分地維持媽咪的孕期營養

孕婦保健食品這樣吃 全面補充孕期營養

媽咪們能藉由孕婦保健食品維持孕期營養，但究竟懷孕初期吃什麼營養品好呢？其實懷孕期間應攝取的營養素非常多，而每樣孕婦保健食品的攝取方式和劑量都不同，以下整理懷孕初期建議的孕期營養，以及孕婦營養品建議劑量。

- **葉酸：**

在媽咪懷孕初期，葉酸對寶寶發展學習力十分重要。人體會利用葉酸製造和維持新細胞，因此葉酸有幫助寶寶在的正常發育與生長。建議媽咪們在受孕前1個月，就開始補充葉酸，直到生產後哺乳期間。正計劃懷孕和懷孕初期的媽咪，每天應攝取至少400微克的葉酸。葉酸可從天然食材如綠色蔬菜、堅果、豆類或柑橘類水果等食物獲得，或透過吃孕婦保健食品來補充葉酸。

- **DHA**

從懷孕開始到哺乳期，媽咪體內的DHA含量下降，需要額外補充DHA才能滿足所需的孕期營養。但因人體無法自行合成DHA，要靠懷孕期間的飲食或孕婦保健食品才能攝取足夠的量。市面上有魚油或藻油等孕婦保健食品供懷孕媽咪們選擇，若擔心海洋污染，建議媽咪可選用藻油做為孕期營養補充，輕鬆滿足DHA營養攝取。

- **孕婦益生菌：**

孕婦益生菌也是常見的孕婦保健食品。媽咪在懷孕期間容易排便不順或腹瀉，因此建議適量補充孕婦益生菌，幫助維持消化道機能。要特別注意的是，孕婦益生菌有很多菌種，有的幫助消化、有的幫助排便、有的幫助懷孕晚期順利準備母乳並奠定寶寶保護力。媽咪在購買時，要確認該孕婦益生菌是否成分安全，且為適合自己的孕婦保健食品。

- **鐵：**

懷孕期間，隨著寶寶在體內長大，孕婦體內的血液也會逐漸增加，這時就需要補充更多含鐵的食物及孕婦保健食品，來幫助血液攜帶氧氣，以提供孕期營養給肚子裡的寶

寶。另外，寶寶的身體也是需要鐵的喔！根據最新版國人膳食營養素參考攝取量（<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725>），成人每日應攝取15毫克鐵，然而孕婦懷孕、分娩失血及泌乳時之鐵質損失較多，建議媽咪自懷孕第三期至分娩後兩個月內，每日另以鐵鹽補充30毫克之鐵質，維持懷孕媽咪孕期營養及產後健康。

- **鈣：**

鈣質是在整個懷孕期間都可適量補充的重要孕期營養，尤其在懷孕後期，媽咪鈣質的需求更大，因為胎兒此階段正在發育骨骼，補充足夠的鈣質才能供應寶寶生長。建議媽咪在懷孕期間，每天至少攝取1000毫克的鈣質。

- **碘：**

碘對於維持正常生長、發育、神經肌肉功能至關重要，因此建議懷孕期間需補充適量的碘，可從天然食材中（如海帶、海藻、綠色蔬菜等）及孕婦保健食品獲得。

育齡婦女每日需攝取150微克的碘，孕婦懷孕期間建議額外增加補充75微克。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

。懷孕初期 重要營養素

1

葉酸



對寶寶發展學習力十分重要。

2

DHA

從懷孕開始到哺乳期，體內DHA含量下降，需額外補充。

3

鐵

幫助血液攜帶氧氣給寶寶。

4

鈣



寶寶此階段正發育骨骼，足夠的鈣質才能生長。

5

碘

育齡婦女每日需攝取150微克，懷孕期間額外增加75微克的碘。

6

益生菌

幫助媽媽維持消化道機能。

▲ 媽咪在懷孕初期重要的孕期營養，包含葉酸、DHA、鐵、鈣、碘和孕婦益生菌，可透過在懷孕期間補充孕婦保健食品取得

重點摘要：

- 媽咪們在懷孕期間食慾可能會變差，且許多孕期營養較難從天然食材獲得，因此透過孕婦保健食品來補充營養會更方便和全面。
- 孕期營養對媽咪和寶寶健康都很重要，建議在懷孕初期補充適量孕婦保健食品，例如孕婦益生菌、葉酸、鈣質、鐵和碘。
- 每天應該攝取至少400微克的葉酸，建議準媽咪在受孕前1個月時就開始每天補充孕期營養，懷孕期間持續攝取葉酸直到生產後哺乳期間。

參考

- Folate and pregnancy. (link)
- Probiotics During Pregnancy. (link)
- Why take a prenatal supplement? (link)
- Pregnancy week by week. (link)
- Get the Calcium You Need During Pregnancy. (link)
- Pregnancy week by week. (link)
- Is it Medically OK to Take Folic Acid & Calcium Together? (link)
- Lecithin (link)
- Folic Acid (link)
- Iodine in pregnancy and lactation (link)

—Wyeth® 惠氏—
母嬰專家

媽咪迎新禮



≡立即免費領取≡

立即分享