孕中期文章
文章

孕婦維他命該怎麼選？孕婦維他命與孕期營養補充的時機與原則

5 月 21, 2020

懷孕期間需要補充的營養會比平時還要多，所以有的孕婦會選擇吃營養品，來補充自己和寶寶可能攝取不足的部分，每一種營養素的功能都不一樣，對身體的益處也不同。

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

市面上有很多營養補充品、孕婦維他命等營養品，選購時建議還是要與醫師或營養師討論，才能根據孕婦的身體狀況選擇最適合的。

媽媽在懷孕、哺乳，或是嘗試懷孕時，都需要補充特定的維他命，特別是葉酸。不過，有些孕婦靠著均衡飲食就可以獲得所有需要的營養，而有些則會再吃營養品，確保自己攝取足夠的營養素，以幫助維持寶寶的健康。

懷孕後身體需要補充的營養可能比平時還要多，畢竟肚子裡孕育著一個小生命。除了平時注意飲食之外，又因為個人生活型態、飲食習慣不同，有的孕婦會選擇吃營養品，來補充自己和寶寶可能攝取不足的部分。

目前市面上有很多綜合維他命、魚油等產品可以選擇，建議孕婦還是跟醫師討論後，根據自身的身體狀況來選擇適當的營養品補充。



▲市面上有很多維他命或瑩營養品的選擇，建議孕婦要依照個人需求挑選。

孕婦該吃什麼營養品？6種關鍵營養素

鐵：懷孕中期建議一天攝取15毫克，雖然許多蔬菜、穀物也含有鐵，但從動物產品中攝取鐵比較好。鐵可以幫助孕婦和寶寶運輸氧氣到全身，和葉酸一樣可以幫助紅血球形成。

鈣：建議一天攝取1000毫克，因為**寶寶牙齒及骨骼發展過程，主要以孕婦體內供給的鈣質為主**，寶寶身體形成肌肉、神經、循環系統的時候，也很需要鈣質，所以孕婦一定要多補充鈣。

鋅：鋅可以維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝，有助於維持生長發育。

蛋白質：孕婦及寶寶生長都需要蛋白質，懷孕期間的蛋白質攝取量，會根據孕婦的體重而有不同，每公斤就需要攝取1.2公克的蛋白質。

碘：碘可以幫助寶寶維持正常發展，建議懷孕期間一天攝取225微克。

DHA為人體必需脂肪酸的一種，**孕婦和寶寶都能從DHA中獲益良多，因為DHA能幫助奠定寶寶學習發展。**而媽媽在懷孕、哺乳過程中容易流失體內的DHA含量，需要額外補充。

衍伸閱讀：＜孕期營養解析：懷孕初期營養、孕婦營養品該如何補充

維他命對孕婦好處多多，孕婦所需的5大維他命

維他命A有助於維持在暗處的視覺。增進皮膚與黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的發育與生長。

葉酸：又稱為維他命B9可以幫助紅血球的形成，是寶寶發育的重要營養素。

維他命B6是幫助認知發展很重要的維他命，同時也幫助維持胺基酸正常代謝，**有助於紅血球維持**

正常型態，增進神經系統的健康，也會減少懷孕期間孕吐的症狀。

維他命B12：幫助身體紅血球形成和增加神經系統的健康。

維他命D：人體可以透過曬太陽產生維他命D；維他命D和鈣的作用相輔相成，懷孕期間建議一天400國際單位(IU)。

如何挑選孕婦維他命？切記3要點

目前市面上的維他命有很多種，常常令人眼花撩亂，不知從何下手。建議孕婦應該要以自身的狀況及需求選擇，以下提供挑選營養品時須注意三點事項。

1. 維他命的成分及含量

綜合維他命屬於市售維他命的常見類型，不同牌子的綜合維他命成分都有所差異，所含的維他命種類也不同。**因此需要注意營養標示及維他命成分，確認維他命的含量是否充足，以及維他命種類是否符合所需。**

另外在營養品的購買上，也要留意成分標示，尤其是對食物過敏者，更要確定營養品中是否含有可能會引發自身過敏的成分。

2. 維他命的形狀及口味

每個人對於營養食品的接受度不一，吞嚥能力也不同，因此維他命的形狀大小及氣味就非常重要。市售的綜合維他命的型態非常多，常見的是膠囊、藥錠形式，建議孕婦在挑選維他命時，也要將個人喜好、習慣列為考慮因素，盡量不要讓營養補充變成一件痛苦的事。

孕婦維他命什麼時候吃？營養補充的正確時機與天然食物

懷孕初期：葉酸

在懷孕前的備孕階段和懷孕初期都能補充葉酸，建議一天攝取600微克的葉酸。另外提醒孕婦應該要避免攝取過量的茶及酒類，因為茶類具有利尿的作用，容易讓剛補充進體內的葉酸加速排出。而酒精則會降低葉酸在腸道的吸收，不利於葉酸停留在孕婦體內，因此也不建議在補充葉酸的時候飲用。

吃維他命C能增強葉酸吸收，同時又能補充營養。因為維他命C能防止葉酸被氧化，維持活性。若有在服用藥物的孕婦也應該和醫生說明，了解藥物是否會影響葉酸或其他營養素的吸收，才不會白白浪費營養的補充。

含葉酸（維他命B9）的天然食物有蘆筍、燕麥、牛奶、花椰菜、肝臟、蛋黃、胡蘿蔔、奇異果、綠色葉菜類、豆類、柑橘類等等。

衍伸閱讀：＜補充葉酸該吃哪些食物？懷孕初期推薦補充葉酸，營養師QA＞



▲備孕時就可以開始補充葉酸，若想加強葉酸的吸收可以多吃維他命C

懷孕中期：綜合維他命、鈣DHA

孕婦綜合維他命：

現代人的飲食習慣大多都無法做到餐餐營養均衡，因此需要藉由綜合維他命幫助孕婦補充營養所需，尤其是外食族的孕婦更需要維他命的營養補充。

開始吃綜合維他命時，建議可以停止補充葉酸。因為通常在孕婦的綜合維他命中，大多都含有葉酸的成分，由於每家廠牌的成分及含量都不太相同，因此如過對葉酸有特別需求者，建議還是要先查看綜合維他命的營養成分。

鈣：

含鈣的天然食物分為動物性和植物性兩類。動物性鈣質食物有牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米以及牡蠣等。而植物性的優質鈣質食物則有豆腐、豆干、堅果類、黑芝麻、海帶、芥藍菜、莧菜、深色蔬菜等。

DHA

懷孕中期建議一天攝取200毫克，若孕婦擔心攝取海鮮有重金屬污染問題，也可以選擇其他補充方式。例如吃**純植物萃取的藻油DHA來補足一日所需的DHA營養。**

含DHA的天然食物有鯖魚、秋刀魚、鰆魚、鮪魚、鮭魚、旗魚等魚類。建議可以多吃深海中小型魚類，並常變換種類魚種，以降低重金屬汙染的問題。

衍伸閱讀：＜懷孕DHA推薦～醫生媽媽的專業建議懷孕藻油DHA補充

懷孕後期：綜合維他命、鈣、卵磷脂

卵磷脂：

卵磷脂是細胞膜的重要成分，具有維持細胞膜結構完整性的功效，還能幫助寶寶大腦神經系統的發展，是寶寶發育過程中的重要營養素。另外，**卵磷脂的重要成分磷脂，有能乳化油脂的功能，因此在懷孕後期補充卵磷脂能有幫助預防塞奶。**

含卵磷脂的天然食物有蛋黃、黃豆類製品（豆漿、豆腐）、山藥、黑木耳及動物內臟等等。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕中期必吃
11種營養素

1 葉酸



2 鐵



3 維生素B12



4 鈣



5 維生素D



6 鋅



7 蛋白質



8 碘



9 維生素B6



10 維生素A



11 DHA





重點摘要：

- 孕婦在選擇營養品或維他命時，應該依照個人身體需求購買。
- 備孕期間就可以開始吃葉酸，葉酸、鐵和維生素B12□都能幫助紅血球的形成。
- 建議孕婦在懷孕中期時可以吃綜合維他命，以補充營養所需。
- 鈣和維他命D□都能幫助寶寶牙齒和骨骼的生長。
- DHA幫助寶寶學習力發展，懷孕中期不可缺。

參考

- What are the best prenatal vitamins to take? (link)
- What to eat in your second trimester (link)



立即分享