

孕期營養

Prenatal Nutrition

孕婦每星期所進食的魚類不要超過十二安士，因某些魚類含大量水銀。避免進食大條的魚如劍魚、鮫魚、鯊魚。少吃吞拿魚、鰵魚、紅石斑和龍蝦。

1. 婦女在懷孕期間有適當的營養，可以保證母親及胎兒的健康。在這期間是不需要特別禁口，以免導致營養不足

- 懷孕期間，每天的飲食比平日加三百卡路厘（熱量），
- 例如：花生醬三文治（半份）+低脂牛奶（一杯）=三百卡路厘
- 避免煙、酒、藥材、藥物（除非是醫生開的藥方）
- 減少喝含咖啡因的飲品，例如茶、咖啡和可樂

2. 增加足夠的體重對胎兒的成長是非常重要的

如果你本身體重是在正常範圍以內，增加二十五至三十五磅是合乎理想。在頭三個月期間應該增加三至四磅，由第四個月開始應該每個星期增加一磅。體重不足的婦女可以增加較多體重，過重的婦女則應酌量加磅並且增加得較為緩慢。

3. 如何減輕噁心嘔吐

- 少食多餐並進食比較容易消化的澱粉質食品，例如梳打餅乾、烘麵包（多士）
- 避免在進食時喝流質
- 避免油炸（高脂肪）、辣和強烈氣味的食物
- 保持房間空氣流通可以減低煮食時的氣味，以免引起噁心

4. 如何減輕胃酸過多

- 少食多餐
- 進食時需細嚼慢嚥
- 進食後避免斜臥的姿勢

5. 如何消除便秘

- 增加水份（西梅汁有幫助）
- 多吃高纖維食品，例如全麥麵包和麥片，鮮果或乾果，生或煮熟的蔬菜
- 定時運動

孕婦每天飲食指南

Daily Food Guide For Pregnant Women

食品種類

份量

一份等於

牛奶及奶類食品

三份或以上

- 一杯牛奶／酸凍奶

(選擇脫脂或低脂)

- 一至二安士芝士

- 一杯加鈣豆漿

肉類

六份

- 一安士瘦的肉類／魚／雞

(多選擇果仁或豆類)

- 一隻蛋

- 二安士豆腐

- 一湯匙花生醬

- 1/4 杯熟豆

- 半安士果仁或種子

水果及蔬菜

五份

- 一個水果

最少一份含高維他命 C

- 一杯切好的水果或果汁

最少一份含高維他命 A

- 二杯生的蔬菜

- 一杯熟的蔬菜

麵包、麥片及穀類

六份

- 一片麵包

(選擇 100% 全麥麵包,

- 半杯(碗) 飯／麵／麥片

麥片, 糙米)

- 一杯即食五穀片

- 四至六片餅乾

高維他命 C 的水果：

橙、柑、西柚、草莓（士多啤梨）、奇異果、芒果

高維他命 A 的蔬果：

深綠色的一西蘭花、菠菜、菜芯、芥蘭和白菜

深黃或橙色的一紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、蕃茄、香瓜和木瓜