

## 孕期營養

### Prenatal Nutrition

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）+1% 低脂牛奶（一杯）=三百卡路里
  - 避免煙、酒、藥材、藥物（除非是醫生配及的處方藥）
  - 減少喝含咖啡因的飲品，例如茶、咖啡和可樂
  - 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、鱈魚、紅石斑和龍蝦。
2. 增加足夠的體重對胎兒的成長是非常重要  
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（西梅汁可能有幫助）
  - 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 (選擇脫脂或 1%低脂)	三份或以上	一杯牛奶 / 酸凍奶 一至二安士芝士 一杯加鈣豆漿
肉類 (多選擇果仁或豆類)	六份	一安士瘦的肉類 / 魚 / 雞 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 最少一份含高維他命 C 最少一份含高維他命 A	一個水果 一杯切好的水果或果汁 二杯生的蔬菜 一杯熟的蔬菜
麵包、麥片及穀類 (選擇 100% 全麥麵包, 麥片, 糙米)	六份	一片麵包 半杯(碗) 飯 / 麵 / 麥片 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—西蘭花、菠菜、菜芯、芥蘭和白菜

深黃或橙色的—紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、蕃茄、香瓜和木瓜