

懷孕時體重增加及營養注意事項

整個懷孕的過程，體重增加宜為 10-14 公斤左右

1-4 個月：1-2 公斤

5-7 個月：5-6 公斤

8 個月-生產：4-5 公斤

懷孕初期(1-3 個月)

懷孕初期的前三個月是胎兒發育的重要階段，胎兒的五官、心臟及神經系統此時開始形成。因此均衡的飲食，足量的補充蛋白質、礦物質及維他命對胎兒的健康成長發育是絕對必需。

雖然孕婦此時需要補充適量的營養素，不過此時應最需注意鋅、鐵質、葉酸及維他命 A 的攝取，除了可以幫助孕婦預防發生貧血的現象，並且幫助胎兒神經系統的發育。提供孕婦足量的鋅，可以避免懷孕初期因缺乏鋅所產生的倦怠及早產情況。

懷孕中期(4-6 個月)

懷孕期的第二期是胎兒發育成長的要階段,此時胎兒的器官持續發展形成,心臟血液循環開始及臉部特徵明顯，並且胎兒在此階段體重快速增加。

本期應提供孕婦足量的鐵質，可以幫助孕婦預防發生常見的懷孕期貧血現象及足量的補充維他命 B 群可以幫助母體及胎兒紅血球的形成。並應補充母體足量的鈣質以幫助胎兒骨骼發育，並且可避免孕婦腿部痙攣的發生。礦物質，如鋅、鋁、碘、錳等的補充可以幫助胎兒的骨骼、神經系統及腺體的發育。

懷孕後期(7-9 個月)

此時期胎兒的體重迅速上升、胎動頻繁，並且是胎兒各部位(特別是腦部)發育的重要時期。懷孕最後兩個月的維他命及礦物質的缺乏將對胎兒腦部的發育影響極大，需特別注意補充足量的營養素。本期孕婦除應攝取足量的鈣質供胎兒的成長所需外，並且應注意礦物質及維他命足量的補充，如鐵質、銅、鋅及維他命 B6、B12，以提供母體及胎兒產生充足的血球素，並且幫助胎兒的健康發育。

整個懷孕的過程，體重增加宜為 10-14 公斤左右