



# 準媽咪的營養補充



懷孕了，家中要迎接新的生命，準媽咪們都希望自己的寶寶健康又聰明，從懷孕開始，就希望能給肚子裡的寶寶最好的營養。現代準媽咪多因工作型態，為求方便經常外食，根據調查顯示，雖然有許多孕媽咪體重過重，但多數卻有關鍵營養素攝取不足！而這些都將會

增加胎兒未來成年期後罹患各項疾病的風險。若能在懷孕時期補充正確的營養，不僅能讓寶寶健康長大，對孕婦來說也可預防各種因為營養不足所產生的不適，如：孕吐、產後憂鬱症等。但許多人也害怕營養品吃太多會致畸胎、吃太少又怕寶寶長不大，然而網路資訊雜亂，不知補充哪些營養？何時補充營養？跟著營養師一起正確吃，才能真正達到一人吃、兩人補！

## 孕媽咪不可不知的六大營養素

**1. 綜合維他命：**含有低量各種維生素及礦物質，適合飲食變化較少、營養不均衡的準媽咪。

如何挑選

- 萃取天然來源：以維生素A為例，合成的維生素A有致畸胎的風險，天然的β-胡蘿蔔素可依身體需要轉為維生素A讓身體利用。
- 無添加人工色素、防腐劑：防腐劑除了會使孕婦生產胎兒體重不足外，還可能引發孩童的過動、注意力不集中，因此在選擇營養品時千萬別讓它變成您的負擔。

**2. 維生素B群(葉酸)：**葉酸是維生素B群的一員，也是許多媽媽最常用卻往往錯失服用時機的維生素。其主要作用為預防胎兒神經管缺陷，最佳補充時機其實在準備懷孕時就應開始補充，到了懷孕第4個月，胎兒器官發育已完成，再開始補充葉酸，就有些太遲了。另外B6可緩解孕吐所帶來的不適。

如何挑選

- 完整9種B群：相互作用，輔助代謝。
- 劑量適中：維生素B群為水溶性，無法大量儲存於體內，容易隨尿液、汗水排出，所以單次攝取高劑量多無益處。

**3. 鈣+維生素D3+鎂+鋅：**懷孕婦女鈣質攝取普遍不足，懷孕第4個月開始，胎兒骨骼生長快速，此時媽咪經常有抽筋情形發生，補充鈣質有助症狀緩解。

如何挑選

- 原料安全無污染：常見的珍珠、牡蠣鈣有重金屬汙染的疑慮，建議選擇天然蔬菜、礦石萃取的檸檬酸鈣、葡萄糖酸鈣安全、好吸收。
- 配方設計：添加維生素D3、大豆蛋白、鎂、鋅等，幫助鈣質吸收。
- 劑量適中不過量
- 劑型挑錠狀：避免吃到額外添加的防腐劑

**4. 益生菌：**許多媽咪懷孕後活動量減少，胎兒日漸長大壓迫腸道，再加上飲食中纖維、水分攝取不足，出現便秘困擾。補充益生菌有助於改善腸道環境，減緩便秘發生。

如何挑選

- 劑型挑粉狀：完整保持益生菌活性
- 菌種要原生：選擇人體內存活與生長菌種才能發揮功效
- 活菌數足夠：特殊乾燥製程讓活菌能安全抵達腸胃。
- 記得帶便當：維生素B群與膳食纖維菊糖是益生菌的食物，可讓益生菌在體內繼續繁殖。

**5. 魚油(EPA+DHA)：**孕婦不但該補充魚油，而且補充的量必須比平常人還要多，因胎兒腦部成長及視力發展皆需要大量的DHA。然而媽媽不是只補充DHA就可以了，研究指出，魚油內所含的EPA可避免產婦憂鬱症、防止早產，降低新生兒的過敏反應。

如何挑選

- 無汙染海域來源（包含重金屬檢驗合格報告）
- 天然型式魚油（三酸甘油酯型式）
- EPA+DHA濃度至少50%以上
- 添加天然維生素E(d-型式)避免氧化

**6. 鐵質：**孕婦本身紅血球製造增加，加上胎兒造血系統發育，鐵的需求量比沒有懷孕時會增加兩倍以上。一般而言，婦女的鐵質普遍攝取不足，建議媽媽在懷孕中、後期，也需要特別注意鐵質的補充，為分娩做準備。

如何挑選

- 劑量適中：高單位鐵劑可能衍生一些狀況，像是有噁心感、大便會呈現暗黑色，甚至造成便秘的問題。
- 配方設計：添加維生素C、抗氧化劑，幫助鐵質吸收及利用。

## 營養品什麼時候開始吃？

	第一期 0-3月 胎兒器官分化期	第二期 4-6月 胎兒器官快速發育、體重增加	第三期 7月以上 器官重要建構期
綜合維他命	++	++	++
維生素B群+葉酸	++	++	++
鈣+鎂+維生素D3	++	++	++
益生菌	+	+	+
魚油(EPA+DHA)	++	++	++
鐵質		+	++