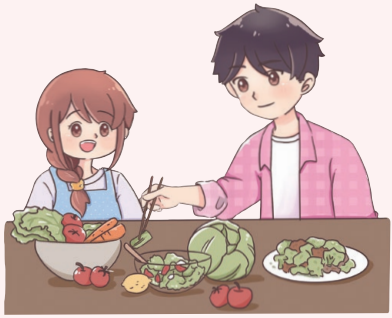
PART 2 準備當媽咪！懷孕初期（未滿13週）

飲食營養重點

爲了照顧好媽媽和胎兒的健康，孕期的營養著實重要。俗話說「一人吃兩人補」，然而孕期的飲食並非多吃就好，而是同時兼顧營養均衡。可以諮詢專業醫師及營養師，協助您在孕期建立良好的飲食習慣。

熱量 +0 大卡，蛋白質+10公克

懷孕初期所需的熱量就和平時相近，飲食營養蛋白質建議增加10公克，一般人每日的蛋白質攝取量爲體重（公斤）乘以 1.1 公克，若體重是50公斤，孕期每日建議蛋白質攝取量即爲 65 公克(50×1.1+10=65)。素食孕媽咪也要攝取足夠的優質蛋白質 (黃豆及其製品、蛋類、奶類及其製品)，讓胎兒健康成長。





蛋白質怎麼吃？

女生一個手掌大小、厚度的蛋白質類食物約有 21 公克蛋白質，以體重 50 公斤的孕媽咪來說，三餐都吃約一個手掌大小的豆魚蛋肉類，蛋白質就接近建議攝取量囉！



* 每日蛋白質實際建議攝取量，需視孕媽咪體重、年齡、活動量等情形調整。

整個孕期都要補足的營養素

葉酸、鐵、碘、維生素 B_{12} 是懷孕開始每天都要攝取足量的關鍵營養素，如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師處方下，額外食用營養補充劑。

營養素

葉酸

重要性	幫助胎兒正常發育與成長及神經系統發展
攝取量/日	600微克
食物來源	深綠色蔬菜、肝臟、蛋黃、豆製品（黃豆、黑豆）、芭樂等。

鐵

重要性	預防孕媽咪貧血、新生兒早產
攝取量/日	15毫克
食物來源	蛤蜊、章魚、豬肝、腰子、蛋黃、深色蔬菜等。

碘

重要性	幫助腦部發育，預防生長遲緩
攝取量/日	225微克
食物來源	含碘鹽、海帶、海藻類、魚貝類等。

維生素 B_{12}

重要性	增進胎兒神經系統的健康
攝取量/日	2.6微克
食物來源	肉類、海鮮、紫菜等。

註：1 毫克 =1,000微克

延伸閱讀
【健康九九+】
食在好孕 - 吃對營養
寶媽都健康手冊

延伸閱讀
【國民健康署】
孕產期營養手冊

初期胃口不佳，怎麼辦？



孕吐、噁心、脹氣…，懷孕初期腸胃的各種不適，讓孕媽咪胃口不佳，吃不下卻又擔心影響寶寶健康。您可以試試看這樣做：

- **口味清淡：**
  口味重的料理特別是油膩的食物容易引起噁心感。清淡飲食可以減少腸胃的刺激。
- **少量多餐：**
  將每次飲食份量減少，增加用餐次數，水也小口小口的喝，避免反胃。吃完東西後不要馬上坐下，走動一下幫助消化。
- **液體固體分開吃：**
  例如吃完飯後不要馬上喝湯，避免引起噁心嘔吐。
- **補充維生素B_6：**
  食物來源如糙米、小麥、肝臟、瘦肉、蛋、豆類等。



若真的吃不下，孕媽咪也別心急，懷孕初期胎兒的營養來源是卵黃囊，不需要因爲擔心寶寶沒有養分而強迫自己進食，依自己的狀況調整飲食即可。

孕期咖啡因，少量攝取

目前沒有相關研究報告顯示咖啡因是否會增加孕期的風險，但專家仍建議孕媽咪每天攝取咖啡因不超過 200~300 毫克，一天一杯不擔心。要留意！除了咖啡，茶、可樂、巧克力等也都含有咖啡因。

延伸閱讀
【國民健康署】
孕期營養迷思破解

更安心的美麗保養守則



孕期不需要爲了關照肚子裡的寶寶，而給自己太大的壓力，愛美是每個人的權利，孕媽咪也不例外，媽咪快樂，寶寶也會跟著快樂。

孕媽咪使用化粧品須知

- 頭皮或皮膚過敏、發炎狀態或其他身體狀況（如懷孕期間），建議避免染髮或燙髮。
- 長痘痘時，保養程序應儘量簡化，可在醫師指導下輔以適當的外用抗痘產品。
- 儘量不使用顏色過重、香味強及成分複雜的化粧品。這些化粧品可能含有塑化劑，有干擾內分泌的風險，增加寶寶過敏體質機率。
- 懷孕期間臉上容易長斑，應注意防曬，輔以適合的純物理性防曬用品 (如戴帽子、長袖衣物等)。
- 皮膚若乾癢或長疹子，可穿著透氣寬鬆的衣物、使用溫和的沐浴產品，情形嚴重時，可求診皮膚科治療。
- 如使用化粧品有疑義，建議可以諮詢醫師。



孕期按摩放輕鬆

按摩有助放鬆和改善血液循環，平時便可請伴侶協助按摩腿部及背部肌肉。按摩的最佳姿勢是側臥，以舒適爲原則，避免出現疼痛感。

戒菸、戒酒、不吸毒！

若於懷孕期間吸菸、酗酒、施用毒品，會使胎兒曝露在有害物質當中，或由胎盤進到胎兒體內，影響胎兒的智力發展及健康問題，並增加流產、早產、胎死腹中、低出生體重的風險。

吸菸對胎兒的影響

若孕媽咪吸菸，肚子裡的胎兒會接觸到許多有害的化學物質，其中尼古丁會損害胎兒的大腦和肺部，並導致血管變窄，造成提供胎兒的氧氣減少，您每次吸菸，寶寶就心跳得更厲害！其他具體影響如：增加胎兒的神經、消化系統和視力的危害、增加自然流產、先天畸形、早產、低出生體重風險。成長後罹患血癌的危險性較高。





要留意的是，電子煙、二手菸、三手菸也同樣具有風險！在家裡和工作場所都要儘量避免它們的存在。

懷孕就是戒菸時機！

懷孕後就馬上戒菸，如果很難戒除，至少要從減少接觸機會開始。您可以尋求戒菸醫療機構，或洽詢免費戒菸專線 0800-636-363 獲得幫助。

延伸閱讀
【國民健康署】
戒菸教戰手冊

延伸閱讀
【國民健康署】
戒菸服務

酒精對胎兒的影響

不論什麼酒：葡萄酒、啤酒、調酒，只要含酒精，對寶寶就有風險！孕媽咪飲酒會增加胎兒罹患酒精胎兒症候群的風險，可能導致生長遲緩、智能障礙等問題。因此，懷孕期間應避免飲酒，以確保胎兒的健康和發展。



孕期須完全避免喝酒

有很多女性在懷孕初期就變得不喜歡酒精的味道，爲了寶寶好，也爲了自己，請維持不喝酒的正確行爲。

毒品對胎兒的影響

孕媽咪若施用毒品，毒品會經由母體胎盤進入胎兒體內，相當於胎兒間接性吸毒，可能使得新生兒出現「新生兒戒斷症候群」，提高癲癇發作、出生體重過輕、呼吸問題、甚至死亡等風險。

拒絕施用毒品

如果您未停止藥物濫用，請儘速至衛福部指定藥癮戒治機構或撥打毒品危害防制中心諮詢專線 0800-770885 尋求專業協助，並停止施用毒品。



延伸閱讀
【心理健康司】
指定藥癮戒治機構及
替代治療執行機構名單

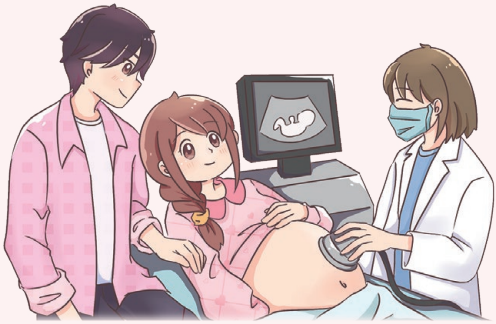
伴侶也懷孕中！

當另一半感受到即將要當爸爸時，也會和孕媽咪一樣產生焦慮、嘔吐等害喜的症狀。沒錯！伴侶也會害喜確有一事，醫學上稱爲「擬娩症候群」。

伴侶請您這麼做

換個角度來看，不論伴侶是否有擬娩症候群，都應該設身處地爲孕媽咪著想，兩人一起攜手走過這 280 天的孕產旅程。伴侶不只是助手，而是和孕媽咪一樣重要的生產隊友！

- 一起參與產檢
- 瞭解懷孕及生產的資訊
- 注意孕期營養均衡
- 改善生活不良習慣
- 參加爸媽教室、生產準備課程
- 準備孕產、育兒用品
- 討論生產、哺乳及育兒計畫



若是生產時伴侶無法到場，記得產前尋找可以陪伴生產的隊友，可能是親人、好友或閨蜜，一起參與產前課程與準備，瞭解您的生產計畫。

延伸閱讀
【健康九九+】
爸爸孕產育兒衛教手冊

孕期更要做好口腔保健

孕期牙痛，是不少孕媽咪都可能遇到的困擾，畏懼就醫並非最好的辦法，爲了好孕氣和順利生產，懷孕後及時對口腔做全面性檢查和適時進行所需治療，對孕婦的口腔健康必有助益。

齲齒、牙齦炎和牙周炎發生機率增加

婦女懷孕期間會因爲飲食習慣與賀爾蒙的改變，導致口腔環境變化，進而造成增加齲齒、牙齦炎和牙周炎發生的機率，因此牙齦也容易出血，一般建議合併牙線清潔方式，也可使用軟性刷毛，合併漱口，可減少出血現象。



必知！每 3 個月免費洗牙一次

爲了照護孕婦的特殊口腔狀況，全民健康保險自 104 年 1 月 1 日起新增「懷孕婦女牙結石清除 (也就是洗牙)」項目，讓女性在懷孕期間，每 3 個月就可以接受一次洗牙服務，只要攜帶孕媽咪健康手冊及健保卡，就可以每 3 個月到各健保特約牙醫醫療機構進行洗牙。

延伸閱讀

【中央健康保險署】
健保提供懷孕婦女可洗牙3次

建立規律的運動習慣

今天運動了嗎？對身體健康且沒有孕期合併症的孕媽咪來說，開始或繼續運動是安全的。您可以從容易達成的身體活動開始做起，每天增加一些，幫助自己在孕期養成運動的習慣。

還沒有運動習慣的媽咪現在開始動起來！

理想目標

- 每天累計30分鐘。
- 每週累計150分鐘。

懷孕剛開始運動者

- 從 5 分鐘開始，漸進式的增加。
- 每週增加5分鐘，直到每天達成30分鐘。

已有運動習慣者

可維持原有的運動習慣，但不再進行新的或更高強度的運動訓練。



從提升身體活動量開始

例如少搭電梯、手扶梯，多爬樓梯，短距離以步行取代搭車，或是飯後與家人、朋友散散步。

選擇適合的有氧運動

快走、游泳、固定式腳踏車 (健身車)、孕婦瑜珈 / 皮拉提斯 (避免熱瑜珈 / 熱皮拉提斯) 等，家人也請加入一起運動的行列！

每週 2 天肌力訓練

懷孕期間建議每週至少2天，以非連續或隔天方式執行肌力訓練 (上肢、下肢並重)，可採輕度阻力訓練如彈力帶或自己身體重量負重運動。



練習骨盆底肌運動

從懷孕初期開始練習，可預防孕期常見漏尿及產後的尿失禁問題。

骨盆底肌 step by step



step 1
吸氣放鬆，吐氣的同時作出憋尿的動作，將骨盆底肌慢慢上提收緊，肚子放輕鬆，雙腳不往內夾緊，停留 5 秒鐘。

step 2
接著吸氣再將骨盆底肌慢慢放鬆，維持 5 秒鐘。

step 3
重複進行以上步驟 20 次。

孕期運動注意事項

運動環境：

- 選擇通風涼爽或有空調的場所。
- 避免在溫度過高 (大於 32°C)、悶熱的場地進行運動。

熱量及水分：

- 請勿空腹太久後運動，避免發生低血糖症狀。
- 可採少量多餐的方式補充熱量。
- 應適時補充水分，避免脫水及體溫遽升。

不適狀況：

- 運動中若出現陰道出血、腹痛、規律疼痛的子宮收縮、破水、呼吸困難、頭暈頭痛、肌肉無力影響平衡、小腿疼痛或腫脹，要立即停止運動。



如有高危險妊娠情形，如早產現象、產前出血、前置胎盤或其他合併症如高血壓等，可能不適合運動，請進一步諮詢您的婦產科醫師。

孕媽咪繫安全帶須知

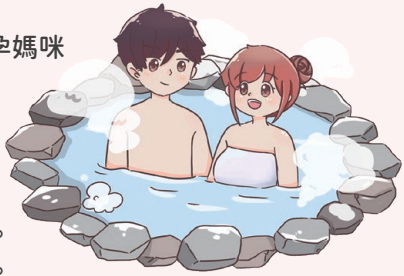
- 孕媽咪應坐後座，並依各廠牌車主使用手冊正確繫妥安全帶。
- 繫安全帶時，腰帶盡量放低，貼緊臀骨處，避免撞擊時以腹部受力。



沒有不適症狀的孕媽咪，孕期別忘了適度外出活動，接觸大自然有益於健康與好心情！

孕期泡溫泉多留意

孕媽咪在泡溫泉時要謹慎，選擇溫度較低的泉池、只泡腳或多次休息，以避免身體過熱，同時確保大量的水分補充。由於每個孕媽咪的狀況不同，泡溫泉前請諮詢您的婦產科醫生。



- 懷孕初期、高危險妊娠或懷多胞胎的孕媽咪不建議泡溫泉。
- 孕媽咪泡溫泉時的水溫不超過 **39 度**。
- 泡湯一次不超過 **10 分鐘**。
- 和另一半或家人一起泡更安心。
- 環境安全要注意，避免因濕滑而跌倒。
- 空氣保持流通，避免在密閉場所泡湯。
- 肩頸、雙手、膝蓋建議露出水面，可避免身體過熱。
- 泡湯前後都要補充水分，避免水分流失。
- 孕媽咪容易有姿勢性低血壓，起身或轉換姿勢時要放慢速度。

超音波看寶寶

產檢超音波除了可以讓爸比媽咪看到肚子裡的寶寶之外，主要功能在於透過測量胎兒頭雙頂骨徑 (BPD)、腹圍 (AC) 與股骨長度 (FL) 來瞭解胎兒週數及生長評估。

政府提供3次超音波檢查

3次的超音波檢查分別在孕期初期、中期及後期，每次檢查的重點也有不同。

超音波檢查次數	建議週數	檢查重點
第1次	第8~16週	評估胎兒數、胎兒心跳、胎兒大小測量、著床位置及預產期
第2次	第20週前後	胎兒大小測量、胎盤位置及羊水量
第3次	第32週後	胎兒成長測量、胎位、胎盤位置及羊水量

並非所有異常都可以篩檢出來

腹部的脂肪、胎兒的姿勢以及羊水量的多寡都會影響超音波檢查的準確性。產檢超音波是一種篩檢方法，而不是最終診斷，並非所有的胎兒異常狀況都可以由此篩檢而出。

3D、4D、高層次超音波都要做嗎？

超音波的檢查是 2D 的黑白影像，用來瞭解胎兒週數及生長評估。3D、4D 則是能看見胎兒的立體影像。高層次超音波主要是指醫師花費較長的時間，從胎兒的頭部到腳部做系統性的檢查。基本上還是依每個人的需求來做選擇。



懷孕初期常見小問題

Q1 孕吐

也就是害喜，是懷孕初期的常見症狀。



常見狀況

- 最常出現晨吐，然而一天中任何時間都可能發生。
- 多數在孕期3個月後逐漸消失，少數也可能持續到懷孕後期。

預防 / 處理方法

- 避免油膩、不易消化或調味重的食物。
- 乾濕食物分開吃，並避免在吃飽後大量喝湯或水。
- 孕吐後用開水漱口去除味道及口腔保健，並喝點水，減少食道灼傷的可能。
- 補充維生素B_6，食物來源如糙米、小麥、肝臟、瘦肉、蛋、豆類等。
- 少量多餐、避免空腹，可在兩餐間補充食物。

媽咪擔心的事

孕吐吃不下，會不會影響寶寶健康？

單純輕微的害喜或孕吐通常不會影響到胎兒健康。但是如果孕吐嚴重，症狀無法改善時，請就醫診療。

延伸閱讀
【國民健康署】年紀越輕的孕婦，孕吐會越嚴重？

Q2 頭暈頭痛

吃不好、睡不好、緊張和壓力都是可能原因！



常見狀況

- 起床後或突然站起來時，會感覺頭暈。
- 頭部、後頸部有肌肉緊繃的疼痛感。

預防 / 處理方法

- 變換姿勢時放慢動作，避免突然站立。
- 避免維持同一個姿勢過久，適度活動，促進血液循環。
- 孕期放鬆心情，不要讓自己太勞累，輕柔的按摩或伸展有助於身心舒緩。
- 如有劇烈頭痛，應儘速就醫。

Q3 陰道出血

孕期中的常見狀況，到醫院檢查最安心！



常見狀況

- 著床期、子宮外孕、流產或其他病兆都可能會出血。

預防 / 處理方法

- 白天出血可立即至門診求診。
- 若發生在半夜，初期少量出血、沒有疼痛可隔天就醫。
- 出血量增多或出現鮮血，或出血合併腹部疼痛，請儘速就醫。
- 孕媽咪如有出血或凝血障礙，請告知您的醫師。

媽咪擔心的事

孕期出血，會是流產嗎？

引起出血的原因有很多，不一定是流產，到醫院檢查最安心。事先觀察血的型態、出血量及顏色，更有利於醫師診斷。

Q4 頻尿

懷孕初期、後期都會出現的困擾。

常見狀況

- 才剛尿完不久又有想上廁所的感覺！
- 白天解尿超過8次，夜晚超過2次。

預防 / 處理方法

- 有尿意就去排尿，不憋尿。
- 分散喝水的次數，避免一次大量喝水。
- 白天多喝水，晚餐後減少水量的攝取。
- 如果次數太頻繁，影響日常生活，還是需要就醫診療。

媽咪擔心的事

常覺得想上廁所，但卻只尿一點點？

這是正常的生理現象，通常生完就會改善！記得有尿意就去上廁所，不要憋尿！

