PART 3 (13～未滿 29 週)
舒適穩定的懷孕中期

飲食營養重點

胎兒的加速成長期，孕媽咪要開始增加熱量的攝取。此外，寶寶逐漸變大，可能壓迫媽咪的腸胃，纖維質與水分的攝取也很重要！

熱量 +300 大卡，蛋白質+10公克

營養的需求日益增加，跟懷孕前相比，懷孕中期建議孕媽咪每天增加 300 大卡的熱量。1 片披薩、1 塊炸雞就約300大卡，一不小心就可能超過，請留意！

額外 300 大卡可以用點心的方式補充：

牛奶300cc
(無加糖豆漿400cc)


+

蛋1顆


+

水果1碗




懷雙(多)胞胎須知

懷雙(多)胞胎可能面臨的問題、併發症風險比單胞胎複雜很多，孕期需要多一點照顧。對熱量與營養素的需求絕對不是直接乘2倍、乘3倍就可以，進一步的建議請與專業人員及醫師討論。

每日補足鈣、DHA、維生素 D

除了鈣、DHA 及維生素D，還有從懷孕初期就建議攝取的鐵和碘也要持續補充。



營養素

鈣

重要性	滿足胎兒生長和母體需要
攝取量/日	1,000毫克
食物來源	牛/羊乳及乳製品、豆干或傳統豆腐、深綠色蔬菜、黑芝麻等。

DHA

重要性	維持神經系統及構成大腦和視網膜的重要成分
攝取量/日	200毫克
食物來源	鯖魚、秋刀魚、午仔魚、鮭魚、海藻等。

維生素 D

重要性	增進鈣吸收、幫助生長發育
攝取量/日	10微克(400 IU)
食物來源	富含油脂的魚肉、蛋黃、強化維生素 D 的乳品與豆漿。也可經由曬太陽產生，建議露出臉、手臂、腿等部位，於上午 10 點到下午 3 點日照較強的時段，每週 3-4 次日曬 10-15 分鐘，即可獲得足夠的維生素 D。

註：1 毫克 =1,000 微克

孕期健康點心，聰明吃！

賀爾蒙的改變與基礎代謝率的增加，孕媽咪比較容易覺得餓，是正常的！在正餐之外感覺餓的時候，請避免高熱量零食，可以從以下這些健康點心下手！準爸爸準媽媽一起聰明吃，健康又安心！

海苔

挑選原味的日式海苔，避免韓式或泰式的油炸海苔！

豆漿

無加糖是最佳選擇！



乳製品

牛奶、起司、優格、優酪乳等。

綜合堅果

少鹽、少糖，1 天一份[註] (約大拇指的大小) 剛剛好。

新鮮水果或果乾

新鮮水果、葡萄乾、芭樂乾、蔓越莓乾等，搭配無加糖優格食用更好。建議選擇無調味的果乾，每日最多兩湯匙。

綠豆湯、紅豆湯、八寶粥加牛奶、地瓜、糖炒栗子、玉米、菱角也很好，但要注意份量，勿取代正餐。

註：一份堅果 = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或各式花生仁 (13 公克) 或瓜子 (15 公克)。

孕媽咪挑魚吃有訣竅

許多魚類不只富含ω-3不飽和脂肪酸，更是優質蛋白質的來源，多種魚類輪流吃，均衡攝取可將甲基汞、重金屬殘留的風險降到最低。

吃多少

每週食用 1 至 2 份海魚 (1 份約 1/2 個手掌心大小)，包括鯡魚、鯖魚及鮭魚等富含油脂的魚類，即可達到每日至少 200 毫克 DHA 的平均攝取量。

種類多

不要固定吃某一種魚，魚的種類要更換，可降低甲基汞、重金屬殘留的風險。

建議吃

鯖魚、鮭魚、秋刀魚、午仔魚、虱目魚、剝皮魚、竹筴魚、白帶、鬼頭刀、台灣鯛、香魚 ..... 等。

避免吃

大型深海魚類，如豆腐鯊、旗魚、大型鮪魚、油魚，降低可能的汞危害。

延伸閱讀
【食品藥物管理署】
孕婦兒童魚類攝取指南

孕期服裝這樣穿

懷孕期間穿著舒適是準則，隨著寶寶越來越大，孕媽咪可能需要更大的胸罩、寬鬆的衣服，這些服裝通常也會持續穿到產後一段時間。



考量季節的變化

280天的懷孕會歷經不同的季節，不用急著一次將孕期的衣服買齊，需要時再進行選購更符合效益。

輕便好穿脫的鞋子

水腫可能會讓腳變大！選擇透氣性佳、具有足夠支撐、可分散足底壓力、舒適度高的鞋款，幫助孕媽咪減輕足部負擔。

包覆性佳的孕婦內衣

懷孕初期乳房就開始在爲哺乳做準備，胸部會變大1~2個罩杯，選擇包覆性佳的孕婦內衣可以提供良好的支撐，讓孕媽咪感覺舒適。

體重增加剛剛好

孕媽咪體重的增加要以個人的 BMI 做對照。以 BMI 爲 18.5~24.9 爲例，孕期平均增加 11.5~16 公斤爲宜。如果是懷雙胞胎的孕媽咪增加建議爲 16.8~24.5 公斤，請參考以下表格。進一步的建議請與專業人員及醫師討論。

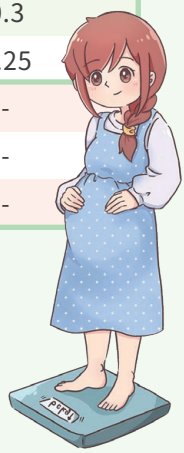
孕媽咪體重過重或過輕對孕婦和胎兒都不好

過　輕	過　重
孕媽咪營養不良，增加流產、早產的機率與出生嬰兒體重不足。	可能帶來的影響包括妊娠糖尿病、子癲前症、流產、畸胎等。

孕媽咪體重增加建議

胎別	孕前身體質量指數 (BMI)	孕期建議增加總重量 (公斤)	中、後期每週增加重量 (公斤 / 週)
單胞胎	＜ 18.5	12.5~18	0.5
	18.5~24.9	11.5~16	0.5
	25.0~29.9	7~11.5	0.3
	＞ 30.0	5~9	0.25
雙胞胎	18.5~24.9	16.8~24.5	-
	25.0~29.9	14.1~22.7	-
	＞ 30.0	11.4~19.1	-

* 身體質量指數 BMI= 體重 (公斤)/ 身高 ^{2}(公尺 ^{2})
* 資料來源：美國醫學研究院 (The Institute of Medicine,IOM)



孕期使用藥品須知

懷孕或準備懷孕中，發生感冒、頭痛、不舒服等狀況必須要服用藥品、維生素或營養補充品時，都請先詢問醫師、藥師或營養師之專業建議，及參閱個別藥品仿單，避免不小心對胎兒造成危害。

孕期可視病情適量用藥

有些孕媽咪即使身體很不舒服也不看醫生不吃藥，就怕藥品影響胎兒，這種錯誤觀念有時會帶來更大傷害！例如若感染流感症狀嚴重時，不用藥反而對胎兒影響更大。醫生評估用藥時會考慮用藥風險，並開立適合孕媽咪使用的藥品，讓疾病對孕媽咪及胎兒的影響降到最低。





懷孕不舒服還是要看病，記得提醒您的醫師，自己是懷孕的媽咪。

延伸閱讀
【食品藥物管理署】
用藥安全宣導

胎教建立情感連結

懷孕20週左右，孕媽咪通常會開始感覺到胎動！這個時候也是進行胎教的好時機，讓寶寶感受到他是被期待著來到這世上！

回應寶寶

當寶寶踢兩下，媽咪或另一半不妨也輕拍兩下回應他！平時伴侶也可以將手放在媽咪肚皮上，感受寶寶的波動。



與寶寶建立連結

胎兒的聽力逐漸發展，跟寶寶說話、親子共讀也是很好的胎教。根據研究指出，寶寶對低頻聲音有較高的接受度，會讓寶寶產生安全感，爸爸聲音相對媽咪低頻，但不論是誰來和寶寶說話，都是與寶寶建立好連結的開始！



心情放鬆好愉悅

如果媽咪總是悶悶不樂，肚子裡的寶寶也會感受到。適度放鬆心情，聽喜歡的音樂、看喜歡的書，另一半的陪伴也是重要關鍵！如果覺得情緒一直不好，適時尋求專業的協助喔！

妊娠紋預防勝於治療

妊娠紋是懷孕過程中，見證媽媽的偉大光芒的印記。如果您不希望妊娠紋出現，提早預防會比事後治療更有效！尋求專業的診療，也是避免妊娠紋發生的方法之一。

4 方法將妊娠紋出現機率降到最低

1 體重控制

體重增加過快或過多，妊娠紋出現的機率也會跟著提高。

2 均衡飲食

蛋白質中的膠原蛋白是維持肌膚彈性的重要成分，因此均衡的飲食不可少。



3 適度運動

多運動有助於促進血液循環、伸展及增加肌肉比例，並維持肌膚彈性。

4 按摩肌膚

妊娠紋出現常常伴隨皮膚乾癢，適當塗抹乳液並做按摩，滋潤肌膚的同時也提升肌膚彈性。

看牙醫之前孕媽咪應該知道的事

牙周病與早產、低出生體重嬰兒、子癲前症的發生有關，孕媽咪別忽視了口腔的健康。洗牙、塗氟、補牙、局部麻醉或照射牙科 X 光等牙科檢查及治療，經醫師評估後，一般於懷孕期間皆屬安全。

孕媽咪常見的口腔疾病

孕媽咪的牙周問題與懷孕後賀爾蒙的改變造成體內血液循環變豐富有關，身體組織對牙菌斑刺激產生的炎性反應更爲敏感。同時，孕吐時的酸性物質、孕程中進食次數增加，和孕程時日常身體照護的焦點轉移反而導致口腔清潔不佳，這些因素都更容易引發牙齦發炎腫痛甚至是局部牙周組織破壞。一旦忽視口腔清潔時，口腔細菌容易滋生，會比懷孕前更容易產生齲齒的問題。

孕期的牙科治療



1. 治療牙齒過程使用的局部麻醉藥一般不太會影響到胎兒，但如果有高血壓、低血壓、妊娠糖尿病或子癲症等高風險妊娠等情形，則建議先與醫師溝通。
2. 如果孕媽咪有急性感染的現象，建議依醫師治療需求服藥，以避免感染衍生更嚴重的全身性問題。
3. 拍攝口腔X光，在使用適當的防護裝置(鉛衣及甲狀腺防護)下，被認爲是安全的，建議由醫師依專業評估治療需求，進行牙科 X 光檢查。

延伸閱讀
【口腔健康司】
孕婦口腔健康照護

漸進性增加運動

懷孕中期不適症狀趨緩，可以從已建立的運動習慣中，採漸進性的原則，增加時間、頻率或強度（擇一）。

若此時才開始運動也不嫌晚！開始的原則請參考懷孕初期。

孕媽咪今天運動了沒？

- 提升身體活動量
- 持續有氧運動
- 每週2天肌力訓練
- 維持骨盆底肌運動

漸進性運動原則 每次增加一個要素就足夠！

時間：如每天運動15分鐘，逐漸增加至30分鐘。

頻率：如每週3天，逐漸增加至每天。

強度：如低強度運動，逐漸增強至中強度。

* 中強度運動定義：呼吸及心跳比平常快一些，但還能順暢的對話。

* 使用科技產品如 APP 或運動手環來做自我記錄及監測，或找重要他人如伴侶、家人一起動起來，可以讓運動習慣更長久！

要避免的運動項目

避免會讓身體擠壓或碰撞到肚子的運動（籃球、足球等）、跌倒風險（滑雪、衝浪等）、壓力明顯改變（跳傘、潛水等）、舉重（諮詢醫師建議，孕前已有者可維持）。

要留意的運動姿勢

懷孕時因鬆弛素的分泌，使得韌帶較爲鬆弛，對關節的支撐減少，應避免關節過度彎曲及伸展的運動，以防增加關節壓力及跌倒的發生。

孕期規律運動3大優點

1. 降低妊娠糖尿病、妊娠高血壓、子癲前症的發生率，有助懷孕期間的體重管理。
2. 讓孕媽咪順利生產，降低非計畫性剖腹產，及必須使用醫療介入協助生產的機率。
3. 研究證實，正確的運動不會導致流產或早產。並能減少周產期憂鬱症的發生。

搭飛機旅行的提醒



乘飛機時，長時間坐在狹小的座位裡，血液在腿部滯留，增加血栓形成的風險，孕媽咪要留意。
懷孕期間若計畫出國旅遊，請您留意以下事項：

1. 請告知您的醫師旅遊地點、天數及計畫，並聽從醫師的建議。
2. 避開傳染病流行地區，並儘可能先瞭解旅遊目的地及過境地區的醫療照護服務。
3. 正常情況下，舒適穩定的懷孕中期 (妊娠 13 週至未滿 29 週) 較適合到處走走。
4. 短程航班會比中長程航班更適合懷孕期間的旅遊安排。
5. 不同國家的航空公司對孕媽咪搭機規定各有不同，若懷孕週數較大，須依據各航空公司規定向醫師申請**適航證明**。
6. 坐著的時候動動小腿、腳踝，情況允許時，30分鐘~1小時就站起來走一走。
7. 長時間搭飛機易有血栓風險，建議穿著舒適寬鬆衣服、鞋子，有需要的話穿上醫療彈性襪。
8. 旅遊時選擇安全的食物和飲料。不吃未煮熟的食物。
9. 旅程有家人陪伴更安心。



第一次「胎動」！

孕媽咪大約在16~20週左右會有「第一次被寶寶踢到的感覺」！藉由奇妙的胎動，孕媽咪可以感覺到寶寶的活動，同時也是寶寶的健康象徵。

胎動是什麼感覺？

胎動的感覺因人而異，剛開始有點像是腸胃蠕動的感覺，隨著寶寶的成長陸續會感受到肚子裡的晃動或滾動，也可能看到寶寶手腳擠壓肚皮的形狀。



正常的胎動頻率？

健康的胎兒在媽咪的子宮內除睡眠外在肚子裡會有不斷的活動，只不過孕媽咪的感覺沒有那麼頻繁。通常靜下來的時候，或是晚上的胎動會比較明顯。



感受不到明顯胎動？

當孕媽咪發現胎動頻率減少時，可能是胎兒正在睡覺，可以輕拍肚子或吃點食物來喚醒寶寶，或待會再測。如果一天有2個小時以上都感受不到明顯的胎動，刺激後仍沒反應，建議就醫檢查。

懷孕中期常見小問題

Q1 腰痠背痛

因爲子宮重量增加、姿勢改變及肌耐力不夠，導致腰痠背痛。

常見狀況

- 肚子漸漸變大，關節軟化、鬆弛，腰背負荷增加。

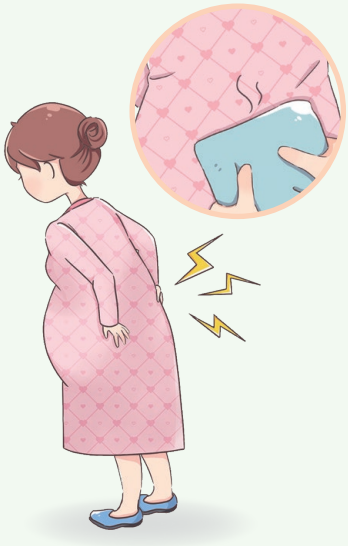
預防 / 處理方法

- 保持正確姿勢，背部平直，勿彎腰駝背。
- 坐下時椅背準備靠墊支撐背部；側睡時雙腿之間可夾抱枕幫助平衡。
- 使用托腹帶支持腹部，減輕背部負擔。選擇的托腹帶以舒適爲原則。
- 避免拿重物、久站、久坐或太勞累。
- 可請伴侶協助按摩腰部及背部，以放鬆緊繃的肌肉並促進血液循環。

媽咪擔心的事

腰痠背痛到不行，怎麼辦？

可用熱敷來減緩症狀，適度的伸展及保持正確姿勢也很重要。然而，孕期養成規律的運動習慣以強化身體力量，更是避免出現腰痠背痛最佳良方。孕期腰痠背痛並非必然，如果經過以上方式舒緩，症狀仍然持續，建議就醫檢查與治療。



Q2 腳抽筋、水腫、靜脈曲張

骨盆腔壓力增加，造成下肢血液回流減少。

常見狀況

- 睡覺睡到一半，被腳抽筋痛醒！
- 傍晚時腳踝、腳丫明顯變粗、變大！
- 小腿出現蜘蛛絲網狀微血管。

預防 / 處理方法

- 避免維持同一個姿勢過久，尤其是久坐。記得 40~60 分鐘起身活動，踏踏步，做伸展。
- 適度運動如游泳、散步，增加肌耐力。
- 做好腿部保暖，不受寒。
- 如果嘗試上述方法後，腿部仍抽筋嚴重，請諮詢醫師或營養師是否需調整日常飲食或額外補充營養錠劑。

媽咪擔心的事

好不容易睡著，又抽筋了！

快要抽筋時只要馬上變換姿勢就可以讓肌肉放鬆。抽筋的當下請伸直腿，將腳趾朝小腿方向反折，幫助小腿肌肉拉直。此外，睡前做伸展操或是熱敷、泡腳加上按摩，也有預防的效果。



Q3 皮膚乾癢

皮膚被撐開，皮膚變薄。

常見狀況

- 生理性皮膚癢，以肚皮發癢最爲常見。

預防 / 處理方法

- 穿著以寬鬆舒適爲主，若有流汗要儘快擦乾。
- 不要用太熱的水洗澡，並選用溫和、成分單純的沐浴產品。
- 洗完澡後，做好皮膚保濕，建議選擇成分單純的保濕產品。

媽咪擔心的事

肚子又大又癢，會不會長妊娠紋？

長妊娠紋與體質有關，體重增加太快則是影響因子之一，不只肚子，乳房、臀部、大腿也可能出現。妊娠紋是自然現象，孕媽咪應以平常心面對。

Q4 陰道分泌物增加

區分是正常的情況，還是陰道感染。

常見狀況

- 正常的分泌物爲蛋清狀 (透明稠狀)，沒有明顯的味道。
- 分泌物爲黃綠色或有臭味，就可能表示有感染。

預防 / 處理方法

- 如廁後衛生紙由陰部往肛門處擦拭，勿來回擦以防感染。
- 避免穿緊身褲及褲襪，穿透氣棉質內褲，少用護墊。
- 若有感染、搔癢、臭味等情形，應就醫治療。

媽咪擔心的事

是「分泌物」還是「破水」？

與分泌物最大的差別是羊水清澈、無黏性，通常會持續流出，分泌物則略爲黏稠。若爲破水請儘快就醫！