懷孕
文章

懷孕前後問與答(授乳期間) | 惠氏®Materna® - 惠氏媽媽會

1 月 27, 2021

準媽咪懷孕初期，除了身體可能會產生不適的狀況，如孕吐、頭痛、易倦、腸胃問題外，心裡很多時亦有不同疑問：孕婦飲食有哪些需要注意的地方？何時要攝取葉酸、鈣質、碘質、鐵質、硒質及DHA等關鍵營養？ 讓我們為妳一一解答…

準媽咪在懷孕期間，要特別注意多種營養的攝取。根據衛生署《懷孕及哺乳期的健康飲食》，其中葉酸、鈣質、碘質、鐵質、硒質及DHA的建議攝取量對懷孕期非常重要。

授乳期知識站

準媽咪在懷孕期間，要特別注意多種營養的攝取。
其中葉酸、鈣質、碘質、鐵質、硒質的攝取對懷孕期非常重要。

美國婦產科學會指出懷孕前服用產前維他命3個月或可減輕懷孕期間噁心嘔吐的嚴重情況

以上資訊只供參考如有任何疑問，請向醫生查詢

營養素	葉酸	鈣質	碘質+鐵質	硒質	DHA
營養的作用	在懷孕初期的攝取十分重要，有助胎兒神經管道發育	構成胎兒骨骼的重要元素	有助支持胎兒正常的生長和腦部發育	有助媽媽免疫功能的正常運作	媽媽及寶寶腦部細胞膜及視網膜中的主要成份

寶寶腦部發育

寶寶身體中許多重要的器官，都是從還在肚子裡的時候就開始發育。

25%[α] 於懷孕期胎兒腦部大小

80% 於3歲時幼兒腦部大小

DHA:

媽媽及寶寶腦部細胞膜及視網膜中的主要成份。[α]達至成人腦部重量

世界衛生組織建議，於懷孕及授乳期間應每日攝取200毫克DHA。

適當的營養補充，為將來懷孕作好營養準備及為日後胎兒健康發育打好基礎。

邊幾種營養有助胎兒骨骼及腦部健康發育？

適當的營養攝取對胎兒骨骼及腦部發展非常重要。如葉酸可幫助胎兒神經管道、DHA、碘和鐵幫助腦部發展！而維他命D及鈣質，則是骨骼健康發展不可或缺的重要元素。研究顯示，超過90%的香港女性血液內的維他命D水平不足[1]。所以適當攝取這些營養對胎兒腦部及骨骼發育非常重要。

如果準媽咪有孕吐情況，會不會影響營養攝取？

準媽咪是胎兒攝取營養的唯一來源，孕婦會比一般婦女需要補充額外的營養。假如孕婦有孕吐問題，食量亦不足，就要考慮如何為胎兒及自己補充足夠營養了。 各位準媽咪記得要放鬆心情，少食多餐，盡量不要吃辛辣食品，作息規律，多飲暖開水、湯水、果汁，減輕孕吐情況，如孕吐情況嚴重，請向醫生請教。

多吃魚攝取DHA，但又擔心有水銀？

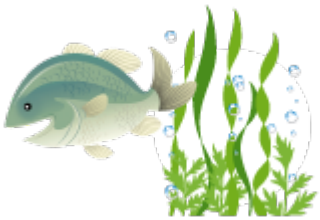
很多準媽咪懷孕期間，都會希望攝取適量的DHA以支持胎兒腦部發展。 但準媽咪需小心選擇DHA來源，因為食物的安全問題可能會影響自己及胎兒健康。很多媽媽都會選擇深海魚，但媽媽應避免選擇進食體型較大的捕獵魚類或其他水銀含量較高的魚類，包括鯊魚、劍魚、旗魚、金目鯛，以及吞拿魚等[2]，若媽媽食了受污染的魚類有機會對胎兒腦部發展帶來潛在的風險[2]。再者，不少準媽咪在懷孕期間對食物的味道都較為敏感，更有媽媽對魚的腥味會感到抗拒，引致作嘔或噁心。因此媽媽可考慮藻油DHA作補充，與魚油DHA相比，未經食物鏈傳遞，而經過生物工程萃取的藻油DHA 亦可以避免海洋帶來嘅環境污染物且不帶魚腥味[3]，較少引起不適。適合孕婦食用。

我怕魚腥及不喜歡進食魚類，有什麼途徑可攝取DHA呢？

除了魚類，某些藻類、蛋黃、肝臟等屬其他DHA來源。藻油DHA以天然三酸甘油脂存在及

是生物可利用形式，有助發揮DHA功效。此外，部分由科技萃取的藻油可避免海洋帶來的污染物，安全及耐受性高，更無魚腥味，適合孕婦及授乳婦女食用[3]。

藻油跟魚油DHA有什麼分別？



藻油跟魚類皆含有奧美加三脂肪酸，包括DHA。魚類之所以含有DHA。主要因為進食了蘊含豐富DHA的海藻。海藻未經食物鏈傳遞。而經過生物工程萃取的藻油DHA。亦可避免海洋帶來的環境污染物，更無魚腥味，能作為懷孕及授乳婦女的另一DHA來源[3]。

關心早產問題，有什麼可以注意呢？

早產的成因至今仍未完全明白，其高危因素，包括：高齡懷孕(35歲以上)、超時工作(需長期站立)、壓力、懷有多胞胎、有早產經歷等[4]。

如有任何關於早產的疑問，請向妳的醫護人員查詢。

更多懷孕期想知的問與答…

懷孕後，是否要戒掉咖啡與茶呢？

懷孕後，準媽咪可以選擇飲用不含咖啡因咖啡和花草茶。根據英國婦產科學會的建議，孕婦應控制每天的咖啡因攝取量於200毫克以下（即相等於2杯即溶咖啡*[6]

*1杯即溶咖啡約為12盎司[7]

孕婦飲奶會幫助BB牙齒骨骼健康？

牛奶雖然含有豐富的鈣質，有助胎兒牙齒骨骼健康成長，不過一般牛奶只含少量的維他命D; 而維他命D能有助鈣質的吸收，支持胎兒牙齒骨骼的形成。孕婦於懷孕期只飲鮮奶可能未必能滿足懷孕期所需的營養，建議適當的戶外活動，透過陽光讓身體製造維他命D或從其他補充品攝取。

於服用任何孕婦營養補充品前，請向您的醫護人員諮詢適合您的營養補充品。

WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC.之註冊商標，授權下使用。查詢熱線：2599 8870

重要聲明：母乳餵哺。無論是在懷孕期間還是分娩後，均衡的飲食都有助於保持充足的母乳供應。 分娩後，母乳餵哺可為寶寶提供最佳的營養和免受疾病的保護。建議在嬰兒出生的首六個月進行純母乳餵哺，然後引入足夠營養的輔食，以及持續母乳餵哺 （或在無法進行母乳餵哺時，替代餵哺）至兩歲或更長時間。有關母乳餵哺的建議，請諮詢您的醫生或其他醫護專業人員MT-EM-053-JUL-20

參考

1. Woo J, et al. British Journal of Nutrition. 2008; 99: 1330-1334.
2. Centre for food Safety. Mercury in Fish and Food Safety. Available at https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rafs/programme_rafs_fc_01_19_mercury_in_fish.html. Accessed 6 Nov 2019.
3. Wen XX, et al. Food Science. 2010; 31(21):446-450.
4. Eunice Kennedy Shriver Nation Institute of Child Health and Human Development. What Are The Risk Factors for Preterm Labor and Birth?.

Available at https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preterm/conditioninfo/pages/who_risk.aspx. Accessed 10 Nov 2020.
5. Carlson SE, et al. DHA Supplementation and Pregnancy Outcomes. The American Journal of Clinical Nutrition. 2013; 97: 808–815.
6. SAC Opinion Paper 18. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. 2010.
7. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. 2010.

立即分享