

好孕日記

PART 3

懷孕中期(第2孕期)
17-29週

雞肉沙拉、
水果、牛奶、
還有一份烤牛肉……

我有點……

親愛的
你是不是有點……

我是想關心你
是不是有點……
水腫啦!!

 衛生福利部

 衛生福利部國民健康署

注意體重管理與飲食 ①



太輕、太重都不好

 體重過輕，要擔心營養不良影響胎兒發育，增加流產、早產的機率

 體重過重，會增加罹患妊娠糖尿病、妊娠高血壓的風險，造成巨嬰難產的危險，產後減重也較辛苦

增加多少較合適？

建議參考BMI調整
總增重以10-14公斤為宜

身體質量指數
 $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$

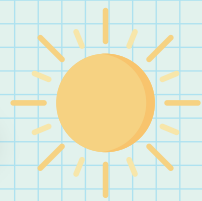
BMI	建議增重量(公斤)
<18.5	12.5-18
18.5-24.9	11.5-16
25-29.9	7-11.5
>30	5-9

+10 kg

注意體重管理與飲食 ②



養胎不養胖，媽咪這樣做



懷孕時期	日常飲食	特別注意
初期	和以往相同	<ul style="list-style-type: none">● 多補充葉酸● 蛋白質(每日需額外增加10公克)● 補充蛋白質可多吃奶類製品、豆漿、豆腐、魚、蛋、肉等● 請避免菸、酒、茶、咖啡、刺激性食物及加工食品
中期	每天增加300大卡熱量	<ul style="list-style-type: none">● 均衡飲食是重點！多補充鈣質(每日建議1000毫克)、蛋白質、維生素D(每日建議10微克)，並適度日曬● 補充鈣質可多吃低脂牛乳、乳製品、豆製品、深綠色蔬菜等
後期	每天增加300大卡熱量	<ul style="list-style-type: none">● 多攝取膳食纖維與水份，減少便秘，多補充鐵質(每日建議45毫克)● 補充鐵質可多吃海藻類、肝臟、紅色肉類、深色蔬菜等● 少吃辛辣及高鹽份的食物，以免加重便秘及水腫

+300 kcal



孕期不適的處理方式 ①

媽咪辛苦了！孕期不適生完後就會緩解

頻尿

- 白天正常喝水多上廁所，不刻意少喝水
- 晚餐後少喝水，緩解夜間頻尿
- 有尿意感立即前往排尿

陰道分泌物增加

- 先看婦產科，確認是否感染
- 穿著棉質內褲，勤換內褲
- 如廁後由前向後擦拭，勿來回擦拭以防感染
- 可穿洋裝，私密處較通風

便秘

- 多吃高纖蔬菜、水果
- 少吃辛辣、油炸物
- 定時如廁，有便意時馬上去上廁所
- 必要時依醫師處方服用軟便劑，切勿自行服用藥物
- 水分充足，一天要攝取2,000cc的水分

高齡孕婦TIPS

- 罹患妊娠高血壓、妊娠糖尿病、子癇前症的機率，會高於一般孕婦
- 更要留意早期胎盤剝離或前置胎盤的問題
- 發生流產機率也比較高
- 只要高齡媽咪做好孕期保健、按時接受產檢，一樣可以孕育健康寶寶

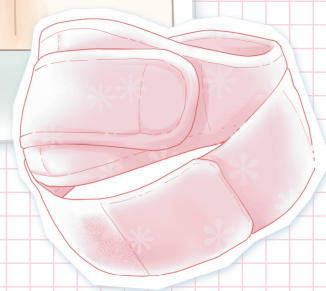
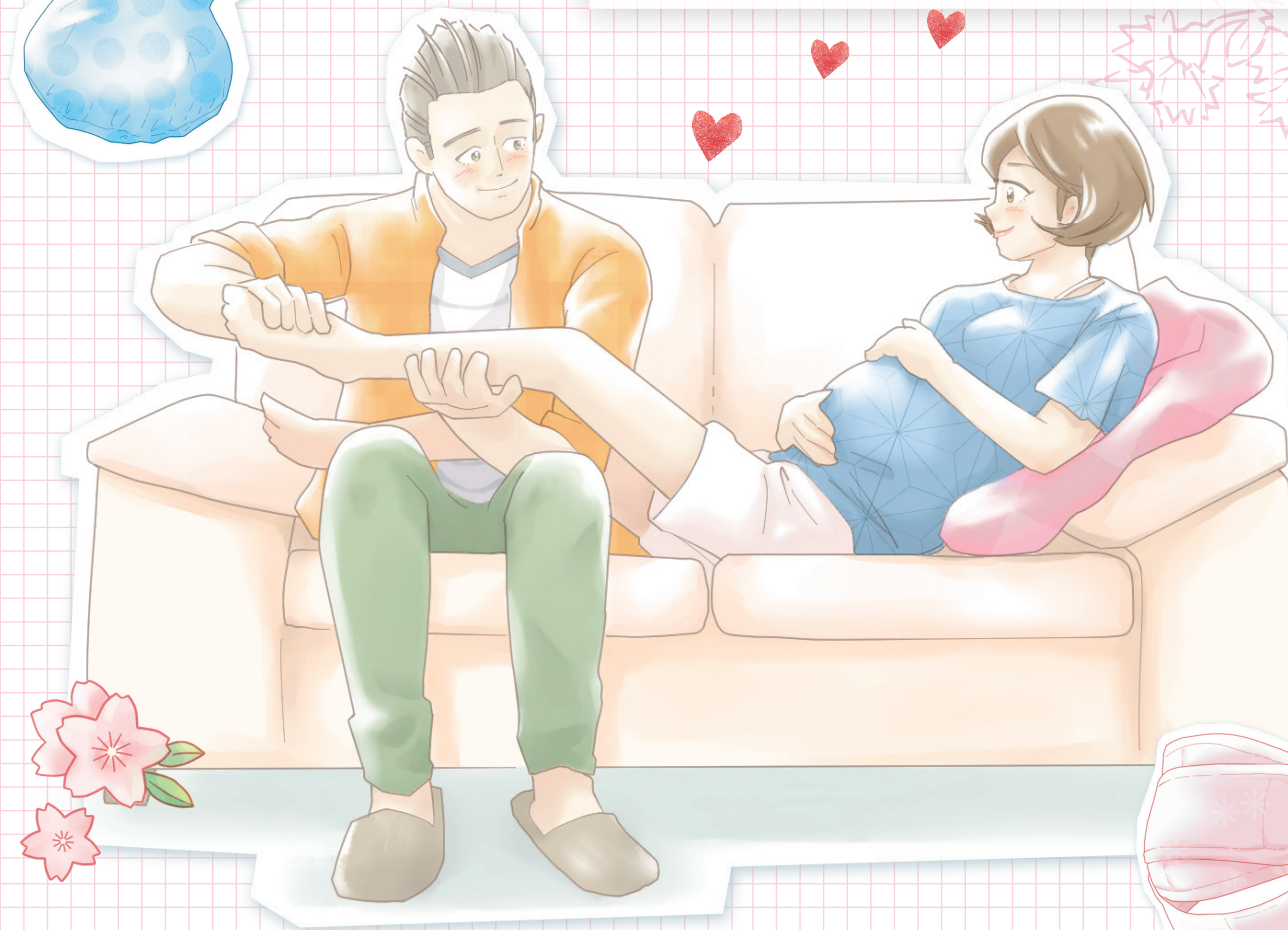
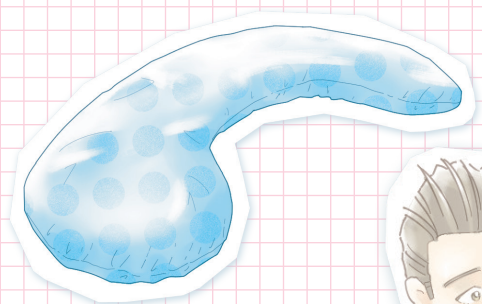
孕期不適的處理方式 2

腰酸背痛

- / 維持良好坐姿、站姿
- / 托腹帶：減輕腹部重量
- / 孕婦枕：睡覺更放鬆

抽筋

- / 抽筋時伸直腿，腳板往身體方向壓
- / 回家後，可抬腿、按摩腿部，增加循環
- / 晚上睡覺，腿部要保暖
- / 多補充維他命D3(如鮭魚、蛋黃等)、鈣質(乳品、深綠色蔬菜、小魚乾等)
- / 可以適量曬一下太陽



靜脈曲張

- / 可穿專門的孕婦靜脈曲張彈性襪
- / 不穿太緊的衣服及鞋
- / 避免久坐、久站
- / 建議側睡
- / 可於溫水泳池內游泳或活動

下肢水腫

- / 避免久坐、久站，適當活動下肢
- / 穿著舒適、不壓迫的鞋
- / 晚上用溫水泡腳，按摩小腿，適當抬腿
- / 勿吃太鹹、太辣，少吃醃漬物