hugo33233 / May 03, 2018 04:17PM

天給婦幼聯合診所:懷孕初期該如何照顧自我健康狀況

未計畫懷孕的女性，通常是月經延遲的狀況下，才會自行檢測或前往婦產科檢查，得知確定懷孕的新手爸媽情緒起伏很大，待一切心情冷靜後接受寶寶來臨，緊接著腦子可能會出現『是否有喝酒』、『是否有吸到二手菸』等等不同的回想。天給婦幼聯合診所專業醫師團隊指出，受精後一至兩周為all or none時期，稱之為接觸一定量以下的有害物質時，不會對於胎兒有影響。

受精卵經過各種細胞分裂後再進行著床，此時若細胞受到嚴重損傷下，將可能無法健康成長，倘若是局部細胞受損情況下，細胞可自行修補且不易引發併發症或後遺症。天給婦幼聯合診所專業醫師團隊表示，在排卵日左右無法確認是否受孕期間，即可自行推算排卵日起一至兩周內喝酒，屬於all or none不會造成影響，但建議從超音波照到胚胎形狀起，便須禁止酒精攝取。

酒精易使子宮生長遲滯，其影響僅次於遺傳，若懷孕期間攝取酒精容易使胎兒生長遲滯、精神障礙、臉部畸形等等症狀，至今仍無明確數據顯示多少飲酒量會直接影響寶寶健康，倘若媽媽為了一時興起飲酒作樂，導致胎兒發生不可逆的不良反應。天給婦幼聯合診所專業醫師團隊表示，懷孕期間攝取的食物都是相當重要，食物控管不僅是營養攝取，還攸關體重控制方面，懷孕期間體重應循序漸進增加，而非暴飲暴食或毫無節制飲食，此舉都會直接影響到媽媽和寶寶的健康。

懷孕初期必須攝取營養素為葉酸，葉酸對於胎兒腦部發展和腦脊髓液發展佔有重要腳色，若葉酸攝取不足，除了會造成胎兒影響以外，媽媽會感到疲倦或缺乏力氣。天給婦幼聯合診所專業醫師團隊提醒，計畫懷孕的女性需求量約400微克，一般人從花椰菜、草莓等食物攝取葉酸含量約200微克，倘若媽媽本身有長期抽菸、濫用酒精以及營養不足的情況容易引起長期缺乏葉酸，建議媽媽可依照自行狀況斟酌是否需額外補充葉酸及其他營養素。

天給婦幼聯合診所 婦產科 飲食注意 過敏源 產前檢查

- 天給婦幼聯合診所地址:新北市新莊區幸福路670巷2弄23號
- 天給婦幼聯合診所電話02)2992-2419 /(02)2992-7196
- 天給婦幼聯合診所官方網站: http://www.tgive.com.tw/
- 天給婦幼聯合診所部落格:http://nnnn91491.pixnet.net/blog
- 天給婦幼聯合診所部落格: http://tangi20140616.blogspot.tw/
- 天給婦幼聯合診所痞客幫: http://blog.xuite.net/yahoo_tangi20140616/blog