

hugo33233 / May 11, 2015 12:22PM

[天給婦幼聯合診所教導孕媽媽如何在懷孕期間養胎不養肉](#)

懷孕的媽媽最害怕懷孕十個月裡所有重量的肉都長在自己身上，先前宣布懷孕三個月的徐若瑄Vivian也因為懷了李V寶而改變以往因為要維持好身材的小鳥胃飲食習慣，目前則是以一天六餐少量多餐的方式養胎中。天給婦幼聯合診所專業醫師表示，胎兒於媽媽肚子初期時屬於非常不穩定的狀態，因此媽媽在飲食與行動上都要相當謹慎小心，到了懷孕中後期時媽媽則是必須依照寶寶的需求補給正確的營養。

天給婦幼聯合診所周院長表示媽媽懷孕四至六周時寶寶已經漸漸穩定，媽媽應該要避免食用高糖份、高脂肪和高熱量的食物，此時應該要增加鐵質的攝取，另外為了避免媽媽出現便秘的狀況，應該要攝取充分的水量以及豐富的纖維質。到了懷孕後期時寶寶成長快速，此時需要大量的蛋白質與營養，媽媽可以藉由攝取深色蔬菜、均衡蔬果以及豆製品和肉品等食物，使寶寶能夠獲得充足的營養。

由於每位媽媽的體型、年齡與身體健康狀況，各方面所具備的條件都不相同，因此婦產科專業醫師會依照媽媽的個別情況提出不同的條件限制。天給婦幼聯合診所專業醫師表示若媽媽本身體脂肪超重的情況，則應該把整個產程控制在十二至十五公斤之間，若比較瘦的媽媽則可以再增加一點，中後期為寶寶成長的關鍵，因此媽媽在懷孕初期時仍需要控制體重約兩三公斤以內。

養胎不養肉重要秘訣在於媽媽應該拋棄傳統”一人吃兩人補”的觀念，此觀念容易使媽媽毫無節制大量攝取食物，由於現代人平時的飲食攝取與健康狀態都是非常足夠、完美的狀態，因此懷孕期間只需要攝取正確所需營養即可。天給婦幼聯合診所專業醫師表示，若體重控制不妥當不但會造成媽媽與胎兒的身體健康出現危機以外，短時間增胖也將會使身體出現妊娠紋與肥胖紋的風險，按照醫師的建議攝取營養，飲食均衡，便可在懷孕期間輕鬆的養胎不養肉，當個美麗漂亮媽媽。

天給婦幼聯合診所 新莊 婦產科 產前照顧 養胎不養肉 瘦媽咪

- ☐ 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邦: http://blog.xuite.net/yahoo_tangi20140616/blog