

hugo33233 / August 06, 2015 12:55PM

[天給婦幼聯合診所提醒選擇正確食物 達到一人吃兩人補最大效益](#)

懷孕期間攝取大量營養是普遍媽媽知道的知識，但如何才能真正做到一人吃兩人補的真諦呢？

天給婦幼聯合診所專業醫師提醒，健康飲食良好作息，不僅可以減少併發症的發生，更是能夠孕育出頭好壯壯的寶寶。

不少懷孕期間的媽媽因為想要讓腹中胎兒能夠快速成長，因此會毫無節制的大吃大喝，但卻忽略了整個孕程的體重控制。懷孕期間的體重控制影響了媽媽以及未來寶寶的身體健康，天給婦幼聯合診所專業醫師表示，整個懷孕過程中增加十至十四公斤為最理想的狀態，初期懷孕一至四個月時，體重增加控制在一至兩公斤，此時體重的增加主要是在於媽媽；懷孕五至七個月，體重可增加五至六公斤，此階段的體重增加，主要在於寶寶；最後體重增加約四至五公斤，體重增加主要在於胎盤以及寶寶。

若媽媽於懷孕期間不忌口，一個孕程下體重恐怕增加二十公斤，都是見怪不怪的常事，天給婦幼聯合診所專業醫師表示，若媽媽於懷孕期間嗜吃甜食除了容易造成體重增加以外，還可能產生妊娠糖尿病或妊娠高血壓等併發症，若未能予以控制，容易使胎兒出現巨嬰症，生產時發生肩難產機率大幅增加，並且生產期間也容易因為血糖降低危害到生命安全。

懷孕初期經常容易遇到噁心、嘔吐、食慾不振等問題，這些狀況都容易使孕媽媽體重不增反減，天給婦幼聯合診所專業醫師表示，因為害喜導致體重減輕的現象，通常不會影響到寶寶的健康，媽媽大可不必過於緊張。懷孕期間的媽媽應適時攝取蛋白質、鈣質、鐵質、鈉、維生素、纖維質和水，不管是針對哪一類的食物，孕媽媽只要掌握均衡不挑食的原則，就能輕鬆達到一人吃兩人補的最大效益。

天給婦幼聯合診所 新莊婦產科 飲食注意 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邦: http://blog.xuite.net/yahoo_tangi20140616/blog