

106年9月24日「孕婦產前健康照護衛教指導服務補助方案」教育訓練

孕期營養素補充及 孕期危害物質

亞東紀念醫院婦產部病房主任孫序東醫師

孕期營養素補充

● 飲食對孕婦的重要性

孕婦良好的營養攝取，是寶寶健康的基礎，國民健康署呼籲準備懷孕或正在懷孕的婦女要特別注意葉酸、碘、鐵的攝取，並建立良好的飲食及生活習慣，讓寶寶健康出生及成長。

孕乳婦飲食一般飲食原則(一)

- 懷孕婦女因賀爾蒙使腸胃道肌肉放鬆、服用鐵補充劑、受腹腔胎兒壓迫的關係，容易發生便秘。建議主食應多選擇全穀雜糧，並攝取充足的蔬菜水果，以獲得足夠的膳食纖維預防便秘。
- 懷孕/哺乳期應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應主要來自天然食物，非選擇單一營養素或礦物質補充劑。可洽詢營養師或在醫師處方指導下，補充孕婦專用的營養補充品，以補充孕期足夠的維生素與礦物質。

孕乳婦飲食一般飲食原則(二)

- 孕婦、哺乳婦應減少或避免攝取下列食物
 1. 菸、酒、咖啡與濃茶。
 2. 脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
 3. 煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
 4. 空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。

孕乳婦飲食一般飲食原則(三)

- 懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物，早晨醒來時，可在吃些五穀類食物，如餅乾、饅頭等改善孕吐。在懷孕末期，避免碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂肪增加。
- 不明來源的中藥非經合格中醫師確認用藥用量及用法者，應避免食用。

(資料來源：國民健康署、中華民國營養師全國聯合會、台灣營養學會)

孕期體重增加指引

●懷孕期間，體重應依懷孕前體重做適當調整，以增加10- 14公斤為宜，注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重，孕期體重增加指引請參考表一。

表一 孕期體重增加指引

懷孕前的 身體質量指數 (BMI)*	建議增重量	第二和三期每週增加重量
	公斤 (磅)	公斤/週 (磅/週)
<18.5	12.5-18(28-40)	0.5-0.6(1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16(25-35)	0.4-0.5(0.8-1)
25.0-29.9	7-11.5(15-25)	0.2-0.3(0.5-0.7)
≥30.0	5-9(11-20)	0.2-0.3(0.5-0.7)

* 身體質量指數BMI = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

資料來源：美國婦產科醫學會 (ACOG)

懷孕胎數	建議增重量	12週後每週增重量
	公斤 (磅)	公斤/週 (磅/週)
雙胞胎	總重15.9-20.4 (34-45)	0.7
三胞胎	總重22.7 (50)	

* 資料來源:美國膳食營養學會(Academy of Nutrition and Dietetics)

吃出健康-熱量

- 懷孕期的熱量攝取，依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)建議，自懷孕第二期起，每日需增加300大卡的熱量。但每人每天的總熱量，需視孕婦的年齡、活動量、懷孕前的健康狀況及體重增加情形而調整。
- 哺乳婦熱量的需要依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，每日以增加500大卡為宜。

吃出健康 - 蛋白質

1. 依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議自懷孕第一期起(胎兒發育階段)，每日額外增加10公克蛋白質。蛋白質來源中一半以上建議來自高的生物價 (High Biological Value, HBV) 的蛋白質，如：奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、肉、蛋。
2. 哺乳期每日母乳分泌量在產後2-3個月平均約達850毫升，乳汁含有1.1%的蛋白質，提供幼兒的蛋白質約10公克，建議哺乳婦每日應增加15公克蛋白質的攝取。
3. 孕婦及哺乳婦女對部分重金屬(如甲基汞等)的危害較為敏感，對於重金屬濃度偏高之大型、壽命長、肉食性魚類(如：鯊魚、劍魚、馬頭魚、長鰭鮪、鼓眼魚、梭魚、鱸魚)，建議減量攝取，可改攝取其他小型魚類，獲取所需營養，並分散風險。

吃出健康 - 礦物質(一)

礦物質	攝取量	食物來源
碘	孕婦碘建議200微克/天 哺乳婦建議250微克/天 (甲狀腺病人宜諮詢相關醫師意見)	平常烹飪時選用加碘鹽； 另外，適量攝取含碘量較豐富的天然食物，如：海帶及海藻等
鐵	孕期第一期及第二期建議攝取量15毫克/天 第三期與哺乳婦建議則增加攝取至45毫克/天	鐵質豐富的食物，如：紅肉、深綠色蔬菜、豆類等。
鈣	孕婦及哺乳婦鈣建議攝取1000毫克/天	鈣質豐富的食物，如：低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜等。

吃出健康 - 礦物質(二)

礦物質	攝取量	食物來源
鎂	孕婦鎂建議355毫克/天 哺乳婦建議320毫克/天	富含於葉綠素的蔬菜中，如菠菜、莧菜及甘藍菜等，其他如胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類及香蕉等。
鋅	孕婦與哺乳婦鋅建議攝取量為15毫克/天	動物性來源如肝臟、瘦肉、牡蠣，甲殼類的鋅含量高。素食之孕乳婦應由全穀、堅果，及多元攝取多種乾豆類(如綠豆、紅豆、花豆、米豆、扁豆、鷹嘴豆等)以獲得充足的鋅。

吃出健康 - 維生素

1. 維生素B1:以小麥胚芽含量最豐富，堅果、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、奶粉等亦是主要來源。
2. 維生素B2:存在於大部分動植物組織，以牛奶、乳製品及強化穀類含量最為豐富。
3. 維生素B6:於各種肉類、全穀類。
4. 菸鹼素:於動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。
5. 維生素B12：主要以肝臟、肉類等含量最豐富。全素者，應特別注意維生素B12的補充，建議可多攝取紫菜、海帶，必要時應在醫師的處方指導下使用補充劑。

吃出健康 - 葉酸

1. 育齡婦女建議攝取400微克/天，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，攝取600微克/天，哺乳婦攝取500微克/天
2. 食物來源：深綠色蔬菜、肝臟、豆製品，都是豐富的來源，葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。

孕期危害物質－菸害(一)

- 根據世界衛生組織癌症研究總署，吸菸以及二手菸均為一級致癌物，請及早戒菸。
- 孕婦吸菸或吸入二手菸，體內易殘留有高濃度尼古丁（nicotine）或其代謝物可丁尼（cotinine），胎兒在這樣的子宮環境內發育，神經、消化系統和視力等也都會導致不同程度的影響，增加流產、先天畸形、早產及新生兒低體重的危險性，成長後罹患血癌的危險性較高。
- 如果父母習慣在室內或寶寶身邊吸菸，寶寶體內的尼古丁濃度會比不吸菸父母的寶寶高近50倍；至門外陽台吸菸，寶寶體內的尼古丁濃度為不吸菸父母的寶寶的7倍。

孕期危害物質-菸害(二)

- 哺乳媽媽暴露在二手菸環境下，尼古丁代謝物可丁尼（cotinine）等有害物質，會經由人體進入母乳引發異味，讓寶寶不愛喝。使賀爾蒙分泌異常，致乳汁分泌不足。
- 吸菸或吸入二手菸使孕婦血中鉛濃度上升，經由胎盤傳給胎兒，影響寶寶的智力發展。而尼古丁會對胎兒耳內「神經傳輸器」造成傷害，影響聽力。

孕期危害物質-菸害(三)

- 二手菸的威脅，研究證實，在家吸菸，使有毒物質在家中家具表面上（如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶等）以微粒的形式附著，持續高濃度殘留；也可附著於灰塵上；經過數天、數周、數月，毒性微粒長時間殘留飄散在空氣中。
- 這些有毒物質含有至少有11種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力缺陷、增加哮喘、中耳炎以及血癌的風險。

戒菸

● 戒菸資訊

1. 二代戒菸，免費戒菸諮詢專線：0800-636363，
「戒菸專線服務中心」轉介流程及同意書附於孕婦健康手冊第38-39頁。網址：
<http://www.tsh.org.tw/>
2. 全國超過3,000家戒菸服務合約醫事機構或藥局
(查詢電話：02-2351-0120)
3. 洽各地方政府衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，
可索取免費戒菸手冊
4. 健康九九網站下載戒菸教戰手冊，網址：
<http://health99.hpa.gov.tw>



戒菸轉介同意書



衛生福利部國民健康署
戒菸服務合約醫事機構轉介戒菸專線服務中心
同意書



「戒菸專線服務中心（以下簡稱本中心）」為衛生福利部國民健康署為協助有意戒菸的朋友，委託財團法人張老師基金會透過專業諮詢人員，提供一對一的電話戒菸諮詢與諮商服務。

為確保所提供服務之品質，讓服務能更符合您的需要，本中心將於獲得您的簽署同意後，先以電話與您聯繫，徵詢您的需要後，免費提供您所需的「電話諮詢」、「電話輔導」、「活動通知」、「戒菸手冊」等服務。

若您同意接受本中心的服務，本中心將秉持專業保密原則，妥善處理包括您的姓名、背景與相關的個人資料，這些資料也絕不會洩漏或用於其他用途，請放心。

感謝您的支持與協助，並祝您身體健康！

衛生福利部國民健康署委辦「戒菸專線服務中心」 敬啟

我已詳細地閱讀本同意書，我同意接受 _____ 機構的轉介，接受戒菸專線服務中心的諮詢、諮商及相關服務；我完全瞭解接受此項服務是自願的，而且可隨時在告知戒菸專線服務中心後，停止接受各項服務。

姓名： _____ （請簽名）

聯絡電話： _____ （手機）、 _____ （市話）

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※戒菸服務合約醫事機構請將資料造冊並以e-mail方式寄至「戒菸專線服務中心」，紙本資料請院所自行保留。相關流程以及格式，請參考本中心網站（www.tsh.org.tw）之「轉介同意書下載」→「轉介流程說明」。

※如有疑問，請洽(02)2886-6363轉502

※服務時間：週一至週六 早上9：00-晚上9：00

轉介單



戒菸服務合約醫事機構戒菸專線服務中心申請書

(由戒菸服務合約醫事機構自行存檔備查)

轉介單位				轉介日期			
機構代號				聯絡電話			
轉介聯絡人				傳真電話			
基本資料	姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生	年	月 日
	身分證字號		身分	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 孕婦 (懷孕_____週)			
	聯絡方式	電話					
		手機					
地址		() 郵遞區號					
抽菸狀況	1. 起床後多久抽第一支菸？				<input type="checkbox"/> 5分鐘內 (3) <input type="checkbox"/> 5-30分鐘 (2) <input type="checkbox"/> 31-60分鐘 (1) <input type="checkbox"/> 60分鐘後 (0)		
	2. 在禁菸區不能吸菸會讓您難忍受嗎？				<input type="checkbox"/> 是 (1) <input type="checkbox"/> 否 (0)		
	3. 哪根菸是您最難放棄的？				<input type="checkbox"/> 早晨的第一支菸(1) <input type="checkbox"/> 其他 (0)		
	4. 您一天最多抽幾支菸？				<input type="checkbox"/> 31支以上 (3) <input type="checkbox"/> 21-30支 (2) <input type="checkbox"/> 11-20支 (1) <input type="checkbox"/> 10支或更少 (0)		
	5. 起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？				<input type="checkbox"/> 是 (1) <input type="checkbox"/> 否 (0)		
	6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？				<input type="checkbox"/> 是 (1) <input type="checkbox"/> 否 (0)		
總 分				共 _____ 分			

孕期危害物質－酒害

- 不論飲酒量為何，都會增加罹癌風險，並已經致癌委員會（Committee on Carcinogenicity, CoC）證實。
- 在懷孕期間，不論飲酒量都可能造成健康風險。
- 過量飲酒
 1. 對孕婦的影響：造成孕程出血而流產、子宮及陰道感染、習慣性流產、胎盤早期剝離和死產。
 2. 生下「胎兒酒精症候群」嬰兒：臉部發育異常（如小眼、鼻樑扁平、顏面畸形）、體重及身高的生長遲滯及中樞神經異常（小腦症、智障及神經行為障礙）等。

孕期危害物質 - 輻射

- 懷孕時應避免X光照射，如有必要，可在醫師指示下行之，以減少胎兒畸形的風險。

孕期危害物質 - 不當用藥(一)

孕婦使用藥品須知：

1. 計畫近期懷孕，用藥前應先諮詢醫師或藥師，不要任意使用藥物或不必要的中草藥或偏方。
2. 在懷孕、疑似懷孕或是未避孕而可能懷孕期間，服用藥物包括：處方藥、非處方藥及食品補充劑等，請主動告知醫師或藥師。
3. 孕婦在懷孕期自行補充維他命及營養補給品，應先諮詢醫師及藥師，以避免過量服用對胎兒造成危害。

孕期危害物質 - 不當用藥(二)

- 美國食品藥物管理局 (FDA) 將懷孕期間藥物的安全性分成五級，區分內容如下

級別	定義
A	在懷孕婦女的對照臨床試驗中，無法證實對懷孕第一期或較後期胎兒有風險、或對胎兒傷害的可能性。
B	動物試驗未顯示對胎兒有危險，但缺乏懷孕婦女的對照臨床試驗資料；或者，動物試驗顯示對胎兒有不良反應，但懷孕婦女對照臨床試驗無法證實對胎兒有危險。
C	動物試驗顯示有致畸性或殘害胚胎，但沒有懷孕婦女的對照臨床試驗；或者，懷孕婦女的對照臨床試驗或動物試驗均缺乏資料。
D	已證實對人類胎兒有危險，但在一些狀況(如有致命危險的狀況或在嚴重疾病其他較安全的藥品無法使用或無效)，必須利益大於潛在的風險才可以使用。
X	在動物及人體試驗、及/ 或臨床經驗證實會造成胎兒異常，這種風險遠超過可能的利益。

註： A、B 兩級藥物於懷孕期間使用大致安全；C、D 兩級藥物則需視實際情形權衡使用。

孕期危害物質 -

化粧品及美容相關產品(一)

- (1)可能懷孕或已懷孕婦女不得染髮，避免燙髮及使用指甲油、去光水或指甲彩繪品。
- (2)請勿使用來路不明、標示不清及過度宣稱效果的化粧品保養品。
- (3)因荷爾蒙變化易長痘痘，化粧品保養程序應儘量簡化，可輔以外用抗痘產品，上粧時以淡粧為宜。
- (4)不要使用顏色過重、香味過強及成分複雜的化粧品保養品。

孕期危害物質 -

化粧品及美容相關產品(二)

- (5) 孕期易長斑或斑點顏色加深，應注意防曬並輔以純物理性防曬品或使用一般美白保養品，但三合一退斑膏藥品（A酸＋對苯二酚＋類固醇）則不適合用於懷孕期間。
- (6) 易乾癢及長疹子，可穿著透氣寬鬆衣物、涼爽環境及使用溫和的沐浴產品，嚴重時應到皮膚科求診，依醫師處方輔以適當的藥物來治療處理。
- (7) 孕期可使用含果酸或水楊酸的化粧品，但不適合進行高濃度的化學換膚處理。

孕期危害物質 -

化粧品及美容相關產品(三)

- (8) 孕期不建議執行非急迫性的醫美處理（雷射、脈衝光、電波拉皮或電氣導入）或是整型手術（包括微整型），以免暴露到不必要的風險與問題。
- (9) 有蟹足腫體質的孕婦，在生產手術前與醫師討論，可於術後配合使用適當的輔助產品以預防明顯疤痕的產生。

（資料來源：食品藥物管理署）

謝謝您的參與

女性綜合維他命

營養標示

每一份量1錠 本包裝含 20份 (一日請勿超過1錠)

	每份	每日參考值百分比
維生素A	690微克(2000 IU)	99%
維生素B1	4.2毫克	300%
維生素B2	3.85毫克	240%
維生素B6	6毫克	375%
維生素B12	22微克	917%
維生素C	120毫克	120%
維生素D3	10微克(400 IU)	100%
維生素E	50毫克(50 IU)	385%
維生素K1	50微克	42%
菸鹼素	14毫克	78%
葉酸	400微克	100%
泛酸	12毫克	240%
生物素	45微克	150%
鈣	250毫克	21%
磷	150毫克	107%
鎂	64毫克	16%
鐵	10毫克	67%
錳	3毫克	.
銅	0.5毫克	.
鈣	8毫克	53%
鈉	35微克	.
鉀	50微克	.
鎂	55微克	100%
葉黃素	1毫克	.

*參考值未訂定

番茄紅素.....0.3毫克

男性綜合維他命

營養標示

每一份量1錠 本包裝含 20份 (一日請勿超過1錠)

	每份	每日參考值百分比
維生素A	860微克(2500 IU)	123%
維生素B1	4.6毫克	329%
維生素B2	4.6毫克	288%
維生素B6	6毫克	375%
維生素B12	25微克	1042%
維生素C	150毫克	150%
維生素D3	10微克(400 IU)	100%
維生素E	55毫克(55 IU)	423%
維生素K1	50微克	42%
菸鹼素	16毫克	89%
葉酸	200微克	50%
泛酸	13.6毫克	272%
生物素	54微克	180%
鈣	200毫克	17%
磷	150毫克	107%
鎂	84毫克	22%
鐵	5毫克	33%
錳	3毫克	.
銅	0.5毫克	.
鈣	11毫克	73%
鈉	35微克	.
鉀	50微克	.
鎂	55微克	100%
葉黃素	1毫克	.

*參考值未訂定

番茄紅素.....0.6毫克

每一錠含：

維他命

Vitamin A (as Acetate)	1500 IU
β-Carotene	1500 IU
Vitamin B1 (as Thiamine Mononitrate)	3.0 mg
Vitamin B2 (as Riboflavin)	3.4 mg
Vitamin B6 (as Pyridoxine Hydrochloride)	10 mg
Vitamin B12 (as Cyanocobalamin)	12 mcg
Vitamin C (as Ascorbic Acid)	100 mg
Vitamin D	250 IU
Vitamin E (as dl-Alpha Tocopheryl Acetate)	30 IU
Biotin	30 mcg
Folic Acid	1 mg
Niacinamide	20 mg
Pantothenic Acid (as Calcium Pantothenate)	10 mg

礦物質

Calcium (as Calcium Carbonate)	250 mg
Chromium (as Chromium Chloride)	25 mcg
Copper (as Cupric Oxide)	2 mg
Iron (as Ferrous Fumarate)	60 mg
Iodine (as Potassium Iodide)	150 mcg
Magnesium (as Magnesium Oxide)	50 mg
Manganese (as Manganese Sulfate)	5 mg
Molybdenum (as Sodium Molybdate)	25 mcg
Zinc (as Zinc Oxide)	25 mg