

伍妙敏聊天室



香港婦產科學會主席

### 分娩急症 防不勝防

### 親子自製 聖誕 晚晚餐



理工大學工程師

## 破解

# BB車5大危機

游仔資料  
**抱BB正確手勢 鼻塞·咳嗽怎辦**

豬神豬豬  
**驅風薑飯食譜 產房大揭秘**

隨書附送



獨家指定育嬰親子雜誌

News BABYNEWS 433 baby JUSCO

純天然有機嬰兒滋潤產品

- 有機：所有產品均獲英國土壤協會(Soil Association)認可
- 所有產品均在英國生產，以上均能減輕對生態的破壞
- 不含：Parabens, SLS and SLES
- 通過皮膚學測試
- 獲Vegan註冊認可

來自英國

產品查詢熱線：2565 6767 香港獨家代理：www.ukbabynessence.com.hk

懷孕 孕婦健康

撰文·周子欣 攝影·李利國 設計·彭卓然

# 懷孕初期 勿大吃大喝

不少人都會以為，肚子裡多了一個人，自然要多吃一個人份量的食物。其實在懷孕期間，孕婦並無大量增加食量的需要，亦千萬不要怕肥而刻意減少食量，應按比例增加攝食不同營養素的食品，讓胎兒健康生長。



## 懷孕初期毋須增食量

懷孕首三個月是媽媽的準備階段，孕婦體重平均會增加2至4磅，此時並不需要額外增加食量。直至懷孕四個月開始，胎兒的「巢穴」經已準備好，胎兒始長大，孕婦體重每星期應增加不超過1磅，整個懷孕期間總共增加21至23磅。為提供足夠的營養給胎兒，媽媽吸收各類營養素的需求都較平常高，除鐵質及葉酸比正常增加一倍外，蛋白質、鈣質、維他命C的吸收亦須留意。





## 懷孕期營養需求有變

孕婦在懷孕不同階段，對不同營養成分的需求都稍有不同，雖然不建議孕婦過份增加食量，但整體而言，各類營養成分的需求量會比平日高一點，每日熱量需求約增加300卡路里，尤其是懷孕前已缺乏的營養，必須於懷孕期間補充至正常份量，讓BB能吸收均衡營養。餐後建議孕婦可參考以下菜單，再按個人口味稍作調整，以確保每天得到均衡營養：

懷孕期餐單樣本

早餐	• 橙汁、雞蛋 • 牛奶的麥片或烘餅包 • 深花生醬	• 生菜絲牛肉與菜肉絲 • 碎菜湯米粉	• 橙汁1杯 • 火腿芝士三文治
上午茶	牛奶1杯	牛奶1杯	牛奶1杯
午餐	• 芝麻炒牛肉絲 • 冬菇炒雞絲肉 • 飯	• 椰菜花炒肉片 • 薑仔紅豆豉炒雞 • 飯 • 橙1個	• 香滑薑蔥魚 • 蝦米肉絲黃牙白 • 飯
下午茶	豆腐花	牛奶雞蛋	茶葉蛋及豆腐
晚餐	• 花生或合桃炒雞丁 • 豉魚煎魚 • 鮑肝雞湯 • 飯 • 蘋果1個	• 洋葱豬扒 • 豉肉紅豆豉炒杞菜 • 花酒 • 飯 • 橙子	• 肉碎豉汁蒸 • 牛肉炒芥蘭 • 魚尾豆腐湯 • 飯 • 梨1個
睡前小吃	乳酪1杯	牛奶1杯	紅豆沙

## 設計自己的營養餐單

不同食物種類含有不同的營養素，孕婦可根據健康飲食金字塔的指引，適量喜愛食品，將不同種類食物拼湊成一天所需的營養份量。以下的食物營養轉換表，能幫助你設計屬於自己的營養餐單：

- 懷孕4至10個月**  
每天所需熱量比平日多300卡路里。  
3杯脫脂奶 = 1兩瘦肉 + 1個水果 + 1片方包 + 1杯脫脂奶 = 300 卡路里
- 懷孕4至10個月**  
每天所需熱量比平常多一半。  
奶1杯 = 芝士1.5塊 = 鮮乳酪1杯 = 豆腐3小塊
- 產前及產後婦女**  
每天進食蔬菜瓜果都需保持一定的份量。  
蔬菜1碗 = 橙1個 = 西柚0.5個 = 其他蔬菜2份



營養師黃綺雯

黃綺雯

孕婦為避免血虛體弱，應多食含鐵質豐富及維他命多、蛋白質高、有助增加食慾，例如雞味、雞蛋、芒果。

## 切勿貪靚節食

雖然想減身，不過懷孕婦女絕對不宜節食，不要因怕不好看而限制飲食，否則會影響胎兒營養的提供，導致胎兒生長遲緩或發育不良。其實婦女於懷孕前應先把體重調整好，讓其充足為胎兒提供合適的孕育環境，健康的修正計劃在產後進行也不遲吧。

## 勿忽略水果重要性

無論產前產後，水果對健康都非常有益，提供豐富的維他命、水份和纖維素，尤以柑橘類水果如橙的維他命C含量最豐富。不同的水果，不同的營養素，可多元化地進食。不過在進食蕉、榴槤及芒果一類熱帶及果糖份比較高的果時，必須留意份量，否則容易令卡路里超標。例如一餐香蕉已能提供兩個橙的熱量及果糖量，一隻香蕉就符合一個橙的果糖份量。怕冷的話，可把水果貯於雪櫃。

此外，甜食及高脂肪食物以少吃為佳。孕如欲減過量糖份和脂肪，容易引發妊娠糖尿病，令嬰兒體型巨大，增加生產時的困難。產後日患上糖尿病、慢性病的機會亦會因此而增加。



## 按食物金字塔揀選食物

懷孕期間適當的飲食對胎兒發育非常重要。為寶貴的健康着想，準媽媽們必須思一思口，少飲油、鹽、糖份高的食品，含脂肪食物如薯片、汽水、糖果等零食也會使孕婦體重增加，影響健康。建議多食五穀、蔬菜類；肉、蛋、魚、豆、奶類則吃適量就可以，按健康飲食金字塔揀選食物就是保障。

營養素	功能	食物來源
蛋白質	• 助胎兒發育 • 維持孕婦的新陳代謝	牛、雞、雞、魚、蛋、豆腐
鈣質	• 助胎兒骨骼及牙齒成長	奶、芝士、鮮乳酪、豆腐、西蘭花、芥蘭
鐵質	• 製造紅血球及防止貧血	紅肉、肝臟、深綠色蔬菜、蔬菜類
葉酸	• 防止貧血 • 幫助細胞分裂	綠色蔬菜、肉類、蛋類
維他命C	• 幫助鐵質吸收 • 防止牙齒出血、增強抵抗力	橙、青蘋果、番薯等水果

## 便秘肚脹難忍！

一星期只有一至兩次大便，肚子脹卜卜很不舒服怎麼辦？

不少孕婦都會出現消化不良和便秘的情況，成因甚多，可能與BB壓著腸胃有關，加上一般孕婦缺乏運動、飲水不足，如果孕婦本身的纖維素攝取量已經不足夠，就更易出現便秘的情況。想改善因此造成的肚脹不適，建議多喝流質飲品及進食高纖維食物如水果、蔬菜、紅米、粟米。另外配合充足的睡眠及適量的運動，都有效舒緩便秘。

## 最佳修身妙法：

## 餵母乳

營養師稱，媽媽每乳令每日熱量消耗增加500卡路里，且幫助刺激子宮收縮，是最有效的產後修身方法。初乳有豐富的營養價值，能給予嬰兒抗體，更會按照嬰兒不同階段的消化吸收情況自行調節成份，是媽媽給BB的最佳食物。吸收充足的水份對餵母乳的母親最為重要，每天必須飲用至少八杯流質飲品以提供足夠母乳。



資料提供：黃綺雯（註冊營養師及營養顧問）

## 大便順暢無難度

- 少吃多餐
- 進食後勿躺下
- 宜細嚼慢嚥
- 少吃油膩食物
- 臨睡前勿吃太飽
- 保持適量運動，良好的心肺功能同時為生產做準備

以下是其中一些有效促進消化的方法

## 孕婦營養食品之選

為提供最好的孕育環境給BB，孕婦於懷孕期間更應均衡吸收各種營養素。在進食營養豐富的正餐的同時，餐與餐之間也可吃有益食品補充營養。以下食品或能為各位孕婦提供另一種選擇。



• 4至5粒，每日1至2次，開水、咖啡或茶沖服均可。Laurie's Lamer 有機西梅，純天然無添加劑，其纖維質能促進腸胃蠕動，助消化。



• 孕中孕後每天早晚各飲兩次，每次100ml，開水沖服。Laurie's Lamer 有機西梅，純天然無添加劑，其纖維質能促進腸胃蠕動，助消化。

• 此奶粉係採用新鮮乳製成，含有豐富營養，適合孕婦及產後婦女飲用。其成分與母乳相似，易於消化，且含有豐富維他命及礦物質，能為胎兒提供充足營養。