

Chinese Traditional

懷孕及哺乳期間
的
飲食健康
**Healthy Eating For
Pregnancy and Breastfeeding**



97/19Stock



懷孕及哺乳心得

Pregnancy and Breastfeeding Tips

- 定時進食包括不同種類食物的正餐和零食。
- 選吃富營養的食物和盡量不吃太多經過加工的食物。
- 在懷孕期的第四至第九個月，多吃2至3客份量的富營養食物。例如¾杯酸奶加上一片水果、或一片塗上花生醬的全麥多士。在零食表上，我們為您提供更多好主意 (見第二頁)。
- 在懷孕期的後期，每天進食份量少的正餐，可能會令您覺得更舒服。
- 以清水取代含糖的飲品。您的身體需要更多水份，尤其是在哺乳期間。
- 在哺乳時，身邊擺放一杯隨手可拿到的清水、牛奶、湯、或果汁，當您一旦感到口渴時便可飲用。
- 在整個哺乳期間，每天服用一片含葉酸的多種維他命。
- 每天攝取的咖啡因限於300毫升。
- 避免抽煙、草本藥物、及若干種類的涼茶。甘菊茶或其他種類的茶可能會危害您的嬰兒。一般來說，柑橘皮、姜、檸檬香脂、和玫瑰果是安全的。
- 在懷孕期間，飲任何份量的酒或使用任何份量的毒品都是不安全的。如果您想知道更多有關在哺乳期間飲酒和吸毒的資料，請向您的家庭醫務人員查詢，或瀏覽fraserhealth.ca 網站，搜索 '[breastfeeding](#)' (哺乳)。
- 普遍認為人造增甜劑是安全的，但我們建議您少量使用。

咖啡因	
高身杯的(375毫升) 咖啡	260毫克
普通杯的 (250毫升) 咖啡	150毫克
高身杯的 (375毫升) 鮮奶咖啡	75毫克
普通杯的 (250毫升) 茶	50毫克

家庭醫務人員是指家庭醫生或任職護士的人

懷孕及哺乳期間的飲食健康

Healthy Eating for Pregnancy and Breastfeeding

擔心有敏感?

- 在懷孕期間戒口，並不會防止您的嬰兒對食物產生敏感。
- 在哺乳期間，只在確實嬰兒對食物產生敏感後，才需要戒口。
- 如果您覺得某些食物會影響您的嬰兒，請電8-1-1，跟一位註冊營養師討論。

那些是健康的零食?

新鮮水果	麥麩鬆餅
菜湯或扁豆湯	穀物和牛奶
以酸奶浸蘸的生蔬菜	水果或原味酸奶
在餅乾上塗上花生醬或芝士	郊遊零食 (乾果，果仁)
全麥麵包的三文魚或雞蛋三明治	冰沙 (牛奶/豆漿、水果、酸奶、或豆腐)
	塗上花生醬或芝士的全麥薄餅

您應否服用產前維他命或礦物質補丸？

- 在懷孕和哺乳期間，每天服用一片含不低於0.4毫克的葉酸和16至20毫克鐵質的多種維他命 - 礦物質補丸。
- 如果您處於生育的年紀，縱使您不是懷孕，也應該每天服用0.4毫克的葉酸 (在所有懷孕個案之中，佔半數不是計劃生育的。)
- 您不需另外服用甲種維他命補丸。甲種維他命過量會危害您的嬰兒。
- 進食含豐富鐵質和葉酸的食物。
- 進食含豐富歐米茄3脂肪的食物，例如三文魚、鱒魚、鯖魚、鯡魚、沙甸魚、亞麻籽、核桃、或有歐米加3強化的食物。

豐富葉酸的來源

- 進營養價值的穀物產品 (麥麩穀、全麥麵包)
- 花生醬、向日葵種子
- 大豆、扁豆、烤豆
- 深綠色蔬菜 (菠菜、長葉萵苣、西蘭花、白菜)
- 橙，橙汁

豐富鐵質的來源

- 肉、家禽、魚
- 豆腐、雞蛋
- 乾豆，豌豆、扁豆*
- 瓜子、腰果、松子、榛子仁*
- 全穀和增進營養價值的穀物*
- 深綠葉蔬菜*

*幫助吸收鐵質，進食這些食物時，最好是連同含豐富丙種維他命的食物，例如柑橘類水果、熱帶水果、和甜椒。

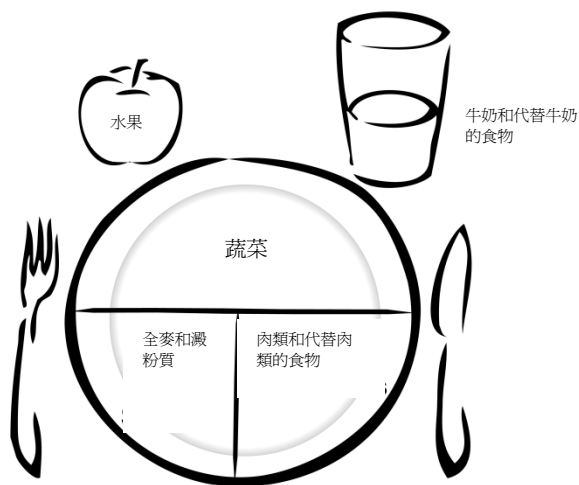
對素食者來說

您需要在日常飲食中加添鐵質，因為跟吸收來自植物的鐵質比較，身體可以更有效地吸收來自動物的鐵質。有關您在補充鐵質方面的份量，請向您的家庭醫務人員查詢 (家庭醫生或任職護士的人)。

健康飲食中所吃的健康食物

Healthy Foods for Health Eating

每次在碟上都有一半是盛滿蔬菜和水果。



Fraser Health

蔬菜和水果

- 選吃淺色的蔬菜和水果。蔬菜和水果含有您和您的嬰兒所需的豐富維他命和礦物質。
- 每天最少吃一種深綠色的蔬菜和一個橙或其他水果。
- 以整個水果取代果汁。

肉類和代替肉類的食物

- 經常吃植物來源的蛋白質，例如大豆、扁豆、和豆腐。
- 每星期吃至少兩客份量的魚。
 - 經常選吃汞含量低的魚*。

一客份量的魚= 75毫克
(2 ½ 安士)

 - 三文魚、沙丁魚、鱒魚、炭鯡魚、
 - 鯡魚、和鯖魚都是含健康的歐米加3脂肪的。
 - 飛魚、黃鰭金槍魚、和輕型金槍魚、及任何有“加拿大產品”標籤的金槍魚也是好的選擇。
 - 有些魚的汞含量高，會危害您的嬰兒。
宜有限量地進食：
 - 每星期不超過四客份量的罐裝長鰭金槍魚。
 - 每月不超過兩客份量的新鮮/急凍金槍魚、鯊魚、馬林魚、劍魚、玉梭魚、或橙鯛魚。

*如果您想知道更多有關本土魚類的汞含量的資料，請閱讀Health LinkBC (卑詩省健康聯線)文件 # 68m '[Food Safety: Mercury in Fish](#)'(‘食品安全：魚類的汞含量’)。
- 選吃在製備過程中不加或只加少量脂肪或鹽的瘦肉和代替肉類的食物。
 - 採用只需少量或不加脂肪的烹飪方法，例如焙燒、烘烤、或水煮。
 - 剪掉肉眼可見的肉脂肪。
 - 去掉家禽的皮。
 - 選吃鹽（鈉）和脂肪含量較低的加工肉類。如果您想知道更多有關加工肉類的資料，例如午餐肉、香腸、或預先包裝的肉類，請參閱下文“食品安全”。
 - 每星期進食肝臟和肝臟產品的限量不超過75毫克（2½ 安士），因為上述食物的甲種維他命含量高。

穀類產品

- 多選吃全穀產品。
- 看清楚食物標籤，留意第一項成份是否‘whole grain’ (全穀)。
- 選擇最少含3克纖維的穀類產品。纖維有助防止便秘。

牛奶和代替牛奶的食物

- 每天飲用500毫升 (2杯) 牛奶 (牛奶脂肪是2%或更低) 或經強化的大豆飲品。
- 以每天服用1000毫克的鈣質和600個國際單位的丁種維他命為目標。
 - 芝士和酸奶都是含豐富鈣質的食物，但丁種維他命含量並不豐富。
 - 看清楚食物標籤，選擇含豐富鈣質和丁種維他命的產品。
- 如果您沒有進食牛奶產品或含豐富鈣質的食物，請跟一位註冊營養師討論。您服用的產前維他命的鈣質是不豐富的。

食物的鈣質含量

牛奶(250毫升或1 杯)	300毫克
經強化的大豆飲品 (250毫升或1 杯)	320毫克
杏仁 (60克 或 1/4杯)	93毫克
塔希尼/芝麻種子醬(60毫升或 2湯匙)	130毫克
羽衣甘藍(125毫升或1/2杯)	95毫克
連骨的罐裝三文魚 (75毫克)	208毫克
加上鈣質的豆腐(175毫升或 3/4 杯)	234毫克

如果您想聽取有關牛奶、代替牛奶的食物、以及含豐富鈣質和含豐富丁種維他命食物的忠告，請電8-1-1，跟一位註冊營養師討論。

食品安全

在懷孕期間，應格外小心安全地處理食物和選擇安全的食物，因為在懷孕期間的婦女更容易患嚴重的利斯特菌感染病。這種疾病是從進食受利斯特菌污染的食物得來的。這種感染病可以導致流產或嬰兒胎死腹中，或嬰兒出生時很孱弱。

請勿進食或飲用

- 未經高溫消毒的牛奶或奶類產品
- 未經高溫消毒的果汁
- 生魚
- 冷藏的肉醬或肉類醬
- 冷藏的煙魚和海產
- 柔軟和半軟的芝士，例如希臘白軟芝士、布利芝士、卡門貝爾芝士、山羊、和有藍紋的芝士

煮熟至燙熱程度(或攝氏74度)才食用

- 熱狗腸
- 芽菜（綠豆，苜蓿等）
- 熟食店供應的肉類，例如波隆那式燻製粗香腸、烤牛肉、雞胸肉、或火雞胸

如果您想知道更多有關食品安全的資料，請瀏覽[HealthLinkBC Files](#) 網站，搜索‘food safety’（食品安全），或電8-1-1，跟一位註冊營養師討論。

懷孕期間的普遍不適情況

Common Conditions during Pregnancy

以下是一些幫助您預防不適情況或在感到不適時的處理方法。

噁心和嘔吐

- 整天都經常地飲少量流質。以下是最理想的流質：
清水、純蘋果汁、氣泡水、或薑味汽水。
- 整天保持每一至兩小時進食少量食物。
- 進食任何引起您食慾的食物。
- 服用液體裝的維他命。
- 縱使您有段時期不能服用產前維他命丸，但也盡量保持服用葉酸補丸。
- 盡量不吃肥膩和煎炸食物。
- 如果您想避免嗅到食物的氣味，最好是吃凍餐，或要求別人為您煮食。
- 當您休憩時，讓臥室有新鮮空氣流通，在廚房煮食時也是。

如果您感到以下不適情況時，便要看家庭醫生：

- 大部份時間都感到作嘔作悶，和一旦飲水或吃食物便嘔吐出來。
- 您在一天之內嘔吐五次以上。
- 跟未懷孕前比較，您的體重已經下降5%。
- 在二十四小時之內，您排尿(小便)少過三次。

如果您想知道更多資料，請聯絡：

- HealthLinkBC (卑詩省健康聯線) 的二十四小時熱線 8-1-1
- Motherisk (做母親的風險) 求助熱線 1-877-439-2744

胃灼熱

- 少吃多餐。
- 盡量不吃肥膩、煎炸、和辛辣的食物。
- 在兩餐正餐之間飲大量流質或水份，但不是在吃正餐時飲。
- 當您休憩時，用兩個枕頭撐托頭和肩膀。
- 不要在剛吃完正餐後便立即向前彎腰或躺下來。
- 不要穿戴緊身腰帶。
- 咀嚼香口膠可能會有幫助。選擇不含糖份和非薄荷味的口香膠（最好是含有木糖醇的）。

便秘

- 飲大量的水。
- 每天吃纖維含量高的食物，例如：
漿果、棗、梨、無花果、香蕉、馬鈴薯、梅子、奇異果，粟米和豌豆。
- 每天選吃穀類產品，例如：
麥麩鬆餅、麥麩穀物、纖維穀物、有纖維增進營養價值的餅乾、和全麥穀物。
- 每星期多次選吃乾豆、乾豌豆、扁豆，果仁和種子。
- 盡量每天做些體力活動，例如散步。

如果您仍然便秘，便要告訴家庭醫生。

要有健康的嬰兒，便要保持身體健康

Healthy Body for a Healthy Baby

懷孕期間，您要雙倍地‘注意飲食健康’，不是‘吃雙倍的份量’。

選吃營養高和可以幫助您逐漸增加體重的食物。

體重只是懷孕期間健康指標的其中之一。在懷孕期間，最重要的是飲食健康、保持活躍、和充份休息。

請跟您的家庭醫生商討有關您在懷孕期間增加體重的目標。



Microsoft ClipArt


以下是查詢更多有關在懷孕及哺乳期間飲食健康資料的途徑

Where to Get More Information About Healthy Eating During Pregnancy and Breastfeeding

 致電8-1-1 (HealthLinkBC) (卑詩省健康聯線) 跟一位註冊營養師談話。

以130種 語言提供服務。

如果您需要找人翻譯，請用英語說出您的母語，然後等待翻譯員接聽。

 上網

- fraserhealth.ca/pregnancy



- HealthLinkBC.ca
網站在 'Healthy Eating' (健康飲食) 標題下，選擇 'For Your Age and Stage' (根據您的年齡和懷孕階段)，然後選擇 'Women' (婦女)



要接通服務資源，請掃描二維碼

www.fraserhealth.ca

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider.
Catalogue #265655 (May 2017) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca