

# 懷孕體重的控制

孕婦在懷孕期間如何安排飲食量對體重的增加有直接影響，亦是每一孕婦所普遍關心的問題。

有些孕婦對這些問題不大了解而產生各種不正確概念，認為在懷孕期間應減小飲食、控制重量，以使胎兒不致長得過大，於分娩時小吃苦頭。相反有些認為應該多飲多食，既能使胎兒長得好一些，又能保證孕婦身體健康。

## 體重影響分娩

其實懷孕期間體重控制無論對孕婦本身、胎兒的發育均有莫大關係；以致分娩時、生產後均有一連串的影響。首先剛懷孕的婦女必須諮詢一位婦產科醫生作詳細檢查，除了解身體狀況外，對自己的身體質量指標(BMI)也要清楚知道。

$$\text{身體質量指標} = \frac{\text{體重(千克)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

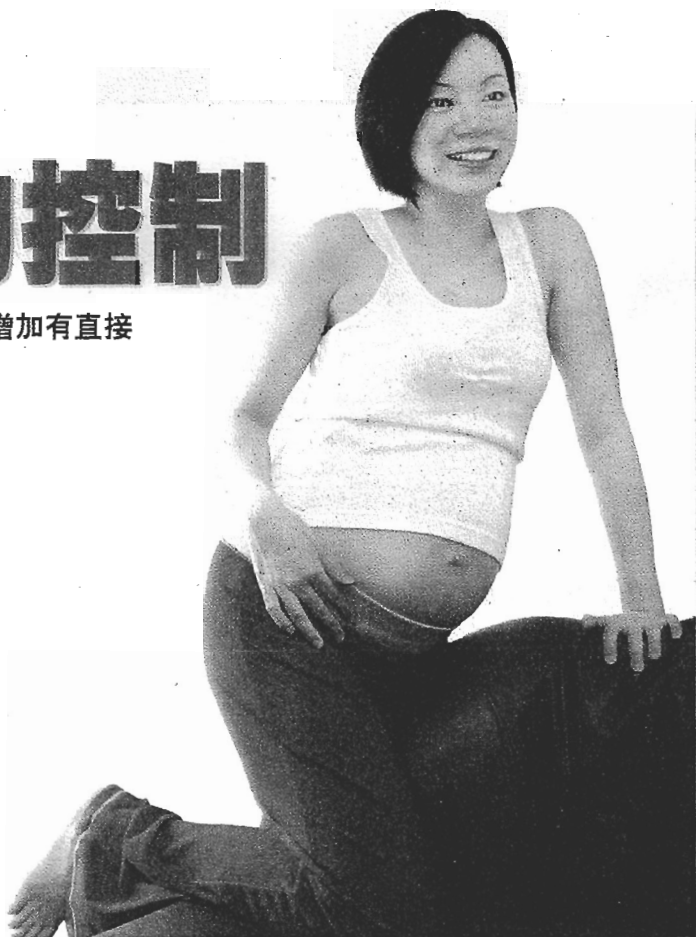
因為根據身體質量指標，才可訂定在懷孕期間體重的增加：若身體質量指標低於19，懷孕期應增加體重共12.7至18.1千克；正常身體質量指標，懷孕期應增加體重共11.3至15.9千克；身體質量指標介乎26至29.99，懷孕期應增加體重共6.8至11.3千克；身體質量指標高於30，懷孕期應增加體重共6.8千克；

正常來說，在懷孕的首三個月，體重應增加0.9至1.8千克，其後應每月增加1.3至1.8千克；直至生產。其間亦要根據體重增加的走勢及所懷胎兒數目而互有調整。

## 適量控制卡路里

對孕婦而言，千萬不要以為食得是福，更錯誤以為要食二人分量才正確。其實在懷孕期間每天攝取多於平日300卡路里的熱量，已足夠維持本身及胎兒的發育成長所需。試想一個普通重量的馬鈴薯已能提供120卡路里的熱量，因此需要額外的300卡路里並不困難，亦不容易控制。當然要選擇一些密度高且富營養的食物，切忌選擇一些少或低卡路里的。

孕婦增重過多與飲食有明顯關係；首先對健康



有害，而且問題會隨懷孕期而逐漸顯現：例如頭痛、腳痛、靜脈曲張、容易疲倦，甚至引致高血壓、妊娠糖尿等不愉快經歷。對胎兒而言，生長過大增加剖腹產的機會。同時增重過多，對產後修身亦構成壓力。

## 食量過少不利胎兒

相反，有些會刻意減少食量，以其使體重增得越少越好。但這其實是一種消極方法。進食過少不但不能滿足孕婦本身的基本需要，而且對胎兒的發育亦有莫大的影響。胎兒為了維持生長發育，會奪取孕婦本身代謝所需，其結果必然波及雙方面。對胎兒而言，誕下輕磅兒（體重少於2500克）最為普遍，這亦是引致新生嬰兒死亡率上升的主因。而且對嬰兒日後身體上、智力上、以及免疫系統機制的完整，以至心理生理的發育均有影響 (Pediatrics Journal May 2005)。

雖然懷孕給我們的第一印象是體重增加、體形改變。但這些增加的磅數會在生產過程中、產後育嬰等工作中逐漸消耗；而且採用人乳哺餵，每日可消耗多500卡路里的熱量。所以懷孕期的飲食應正確安排和掌握，以保證母嬰兩者健康。☞