

成醫季事本

林炳文



20 2012
3月

· 民衆最理想的健康照護中心 · 醫療人員最理想的教學研究與工作環境

好孕 龍中來 成醫授好招



刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：林炳文
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

好孕龍中來 成醫授好招

為了提高國人生育率，政府祭出多項利多政策，加上去年百年結婚潮，今年又適逢龍年，相信不少爸媽已摩拳擦掌等著迎接活潑可愛的龍子龍女。本期成醫季事本將針對產前如何養胎、產後如何瘦身及新手媽媽哺育母乳等問題提供相關資訊，讓爸媽們可以快樂迎接健康龍寶寶。



已經懷有身孕的準媽媽們，最擔心的莫過於如何『產前養胎』及『產後瘦身』。坊間偏方何其多，到底怎麼吃最健康最營養，才不會瘦了寶寶卻肥了自己？生產完後要如何恢復以往苗條身型？還有母乳哺育等相關疑問將由成大醫院營養部營養師劉燕居及孕產婦個案管理師陳娟涓為您解惑，讓您吃好睡好沒煩惱，母乳哺育有一套。



孕期營養一二三 · 媽媽養胎真Easy

『恭喜您 準備迎接新生命囉！』當醫生宣布懷孕的這一刻，準媽咪們可是又憂又喜，喜的是一個小小的新生命正在自己的肚子裡孕育；憂的是孕期的營養補充就是一個大問題。為了協助準媽媽們有個舒適的孕期，成大醫院營養部營養師劉燕居將孕期分成初、中、後三大階段，各個階段均有各自的營養需要和飲食特點，媽媽們只要把握食材的豐富與多樣化、不偏食、不節食、三餐定時定量、不暴飲暴食等，對胎兒的發展就有幫助。

初期：指懷孕前三個月。懷孕前期的媽媽們還在適應身體的種種變化，害喜的狀況會比較嚴重，胎兒的器官也正在發育，因此這個時期應該以注意營養和減緩孕婦不適為重點。建議孕媽咪放鬆心情、少量多餐，勉強吃只會吐得更厲害，並且多補充B群和葉酸，避免油膩，少量多餐。主食以麵食為好，最好是乾品，如烤土司、餅乾、麵包、饅頭等。



中期：指懷孕第四至六個月。此時期胎兒身體各系統組織迅速發育，體重、身高增長較快，此時出現胎動，可聽到胎音。胎兒每日增重約10克，需大量蛋白質構成肌肉和筋骨，骨

骼和大腦的發育需補充大量的磷、鈣，還必須保證一定量的碘、鋅及各種維生素，而母親也需要蛋白質供給子宮、胎盤及乳房的發育。主食可多樣化，除吃一般米麵食品外，還可煮食小米粥來補中益氣，調養胃氣。多吃含蛋白質的食物，如雞肉、雞蛋、豆製品、蝦、豬肝、雞肝、牛肉、牛奶等，平時還應多吃蔬菜、水果。另外孕婦從孕期第四個月起，可依需求適量服用鈣片、魚肝油、葉酸和維生素。

後期：指臨產前的三個月。此時期胎兒體重增加很快，並需在體內儲存一定量的營養，為出生後獨立生活做好準備，母體也要儲備營養為分娩的消耗做準備，尤其是鐵質更要加強，此時孕婦的食物營養要更為豐富。若此期間營養跟不上，孕婦往往會發生貧血、水腫、高血壓、腳抽筋和便秘等。若孕婦有水腫、高血壓發生，應採用少鹽、限水或利尿膳食，如赤豆粥，同時輔以蛋類、肝類及水果、蔬菜；若貧血血色素低，則要多食蛋黃、肝臟、豬血、牛肉、紅肉等含鐵質較高食物；若發生手腳抽筋，則說明缺鈣和維生素，在飲食中要多配一些乳類、乳製品、豆漿、豆製品、蝦皮等食物。妊娠後期，往往出現便秘，孕婦除了多吃含纖維多的蔬菜外，還要吃一些清熱生津的水果，如蘋果、蕃茄、葡萄等，並且多喝水及適度運動。



產後瘦身有法寶・運動減餐不可少

產後最佳的減重時機是什麼時候？成大醫院營養部營養師劉燕居表示，一般來說，產後3~6個月內是減重瘦身的黃金時期。自然生產的媽媽，可以在產後1個月，也就是坐完月子之後，開始進行減重計劃；剖腹生產的媽媽，則要等到產後3個月，傷口完全恢復之後，才能夠循序漸進的開始進行減重計劃。

減重瘦身的方法以控制飲食和適當運動為主。飲食方面，可以多吃含有纖維的食物，減緩產後常發生的便秘現象，並且減少熱量的攝取，特別是少碰油炸類、甜點等食物，最好保持1200-1500大卡的熱量，有哺乳的媽媽們，則將熱量控制在1700-2000大卡左右，並且避免服用減肥藥物。



月子餐

運動方面，應循序漸進的進行產後保健體操，可以幫助身材快速的回復，安排簡單的有氧舞蹈、快走、瑜珈、游泳等，或是盡量以走路、爬樓梯，取代坐車、搭電梯的方式，每天維持至少30分鐘以上的運動量，可以有效加速身體的新陳代謝功能。



游泳



爬樓梯



快走



有氧舞蹈

哺育母乳好處多・十大好招生信心

每位媽媽在懷孕之初都想當位哺育母乳的媽媽，但往往因為自我信心不足以及家人不支持而造成哺育失敗。到底該怎麼做才能成功哺餵母乳？首先，一定要挑選經政府認證的母嬰親善醫院生產，因為母嬰親善醫院的醫護人員有經過母乳哺育的相關訓練，並且提供完善的照護流程，從產前就開始給予母乳哺餵相關的護理指導，產中的指導與協助，以至於產後的支持及追蹤，相信妳一定可以成功踏上哺育母乳的康莊大道。

成大醫院孕產婦個案管理師陳娟涓分享，有8成以上的媽媽因為家人的過度關心或用詞不當而造成壓力來源，尤其寶寶一哭，家人就問『是不是奶水不夠？』、『妳有奶嗎？』，然後就要求餵食配方奶，當配方奶一介入，除非媽媽仍堅持餵母乳，否則久而久之珍貴的母乳就跟妳說Bye Bye囉！因此家人的正確支持與關懷方式，才能幫助媽媽持續哺餵母乳。另外，孕產婦個案管理師陳娟涓表示若能參照國健局提供的「母乳哺育只要10措施」，一定讓您哺育母乳有信心！



母嬰親善認證通過



母乳支持團體



哺乳衛教

- 一、有正式文字的母乳哺育政策，並告知相關醫事人員及要求遵守政策之規定。
- 二、訓練所有醫療人員施行這些政策之技巧。
- 三、讓所有的孕婦知道哺育母乳之好處及如何餵奶。
- 四、幫助產婦在生產半小時內開始哺育母乳。
- 五、教導母親如何餵奶，以及在必須和嬰兒分開時，如何維持泌乳。
- 六、除非有特殊需要，不要給嬰兒母乳之外的食物。
- 七、實施每天廿四小時親子同室。
- 八、鼓勵依嬰兒之需求餵奶。
- 九、不要給予餵母乳之嬰兒人工奶嘴或安撫奶嘴。
- 十、幫助建立哺育母乳支持團體，並於母親出院後轉介至該團體。

成大醫院致力於提供媽媽與寶寶更舒適的環境不遺餘力，除了為讓剖腹產的媽媽在生產台上也可以和寶寶享受第一次的親密接觸，特別加寬手術檯的寬度，讓寶寶躺在媽媽懷裡更為舒適；親子同室的房間裡，更注重感染控制及安全措施，讓媽媽寶寶住的更安心；而為了服務來自越南、菲律賓及印尼的外籍媽媽們，更安排外籍通譯員來協助護理指導。成大醫院每個月還會舉辦母乳支持團體-泉乳俱樂部的聚會來營造溫馨的母嬰照護服務，利用定期、持續的聚會提供彼此支持關心與哺乳經驗分享；期能增加新手媽媽們的哺乳意願以及哺乳信心。

準媽媽們面對複雜的哺乳問題可以放100個心，若有相關問題歡迎洽詢成大醫院婦產科衛教室06-2353535轉分機2333。多一分耕耘，多一分收穫，現在的辛苦未來一定看得見。



【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 $\longleftrightarrow$ 門診大樓 $\longleftrightarrow$ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站； 2號：安平—崑山科技大學；

5號：台南航空站—鹽行； 6號：新興國宅—農工新村

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 生命·愛心·卓越·創新
.....

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：蔡玉娟

總編室：洪崇傑·紀宜芳·王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有