懷孕
文章

帶著懷孕的身體去上班真的很疲累，是否應該吃多一點以補充能量？

十一月 9, 2020

熱量攝取視工作性質而定。從事體力勞動工作的準媽媽需要額外的精力，所以熱量攝取可以增加。而辦公室媽媽每天所需熱量應該與一般孕婦無異。如果吃的分量多了，但活動量卻不如以往，或會有過胖的風險，過胖會增加患上妊娠糖尿的風險。

熱量攝取視工作性質而定。如果吃的分量多了，但活動量卻不如以往，或會有過胖的風險，過胖會增加患上妊娠糖尿的風險。

Q: 帶著懷孕的身體去上班真的很疲累，是否應該吃多一點以補充能量？
A 不少在職孕婦認為工作所消耗的精力大，因此所需的熱量及營養要比其他孕婦多。事實並非如此，熱量攝取視工作性質而定，從事體力勞動工作的準媽媽需要額外的精力，而在職孕婦每天所需熱量應該與一般孕婦無異。準媽媽在懷孕初期可以正常飲食，並按指引適當補充維他命和礦物質，只要在懷孕中期每日多攝取300卡路里和在懷孕晚期每日多攝取450卡路里就足夠。辦公室媽媽如果吃的分量多了，但活動量卻不如以往，或會有過胖的風險，過胖會增加患上妊娠糖尿的風險。孕婦應該留意自己的體重增加，懷孕初期（首12週）應增重合共約2至4磅，而中期及後期應每星期平均增加0.5至1.5磅。以上指標適合懷孕前BMI指數正常的準媽媽，過輕或過重的準媽媽增重指標可能有所不同，詳情請向醫生查詢。

參考

資料由婦產專科李芷茵醫生監修

立即分享