準備懷孕期

文章

舒緩懷孕期便秘、疲倦有辦法❗

無論是準備懷孕或是懷孕中的您，以下「舒緩懷孕期便秘、疲倦」的小貼士都非常適合您，助您減少孕期不適，支持您更有精力「陀B 」❗

1 min to read

要舒緩懷孕期便秘、疲倦，除了要飲充足水分及有足夠休息，飲食上的營養攝取亦是準媽媽需要留意的地方❗

舒緩懷孕期便秘

懷孕期便秘成因：

因懷孕期間荷爾蒙的轉變，腸道蠕動的速度減慢，所以懷孕期出現便秘是常見的問題。

預防懷孕期便秘的營養貼士：

- 懷孕期間多吃深綠色蔬菜及高纖維的蔬菜、水果。另外，像香蕉及含豐富脂肪酸的各種豆類果仁，亦有助於舒緩懷孕期便秘。

- 媽媽可留意營養補充品內是否選用鐵質吸收率較高的專利技術鐵。研究指專利技術鐵是普通鐵質的**2**倍[1+]，有助減低因服食一般鐵質補充劑而引起的便秘問題[2]

配合適量運動可增強腹肌收縮力，促進腸道蠕動，舒緩懷孕期便秘！

減輕孕期疲累感

懷孕初期，不少孕媽咪會容易感到倦意，有機會是媽媽於日常飲食所攝取的鐵質未能滿足懷孕期額外營養所需！踏入懷孕期，每日鐵質所需會由18毫克大大增加至 27 毫克 (相等於食5塊8安士牛排)！由於鐵質是血紅蛋白的主要成份，負責運送氧氣到細胞，若媽媽鐵質攝取不足，或較容易感到疲倦！同樣地，媽媽只要選用**1**日**1**粒含日鐵質吸收率較高的專利技術鐵的營養補充品，配合均衡飲食，每日攝取足量鐵質，就可減輕因鐵質攝取不足的孕期疲累感。

最多醫護首選* 雀巢® **NESTLÉ MOM®** 鎖養膠囊，**>98%**孕媽媽試用後繼續選用

1日1粒蘊含足量DHA#、葉酸、專利技術鐵及多元免疫營養，配合獨特TRIO-PRO™3層鎖養™技術，令營養直達腸道吸收，於備孕期、懷孕期及母乳哺育期守護妳與寶寶健康！

申請試用NESTLÉ MOM®鎖養膠囊

*資料來源：益普索 (Ipsos) 市場調查研究（於2022年1月至3月在香港進行之市場調查研究，訪問130名香港婦幼科醫護人員。在百分之九十五置信水平下誤差為±8.60%。)

♦資料來源：根據雀巢防敏媽媽會於2021年1月至12月期間之電話調查，調查對象為於2021年曾成功參與雀巢®NESTLÉ MOM®試用計劃並曾服用NESTLÉ MOM® 之懷孕中的媽媽會員。樣本數量為1648。

#每粒含600微克(膳食葉酸當量)葉酸及200毫克DHA，葉酸含量符合美國國立衛生研究院（NIH）建議孕媽媽每日攝取量，而DHA含量符合世界衛生組織(WHO)及聯合國糧農組織(FAO)建議孕媽媽及哺乳媽媽每日攝取量。

＋與硫酸亞鐵組對比。

■優惠受條款及細則約束。

References:

1. Layrisse, M., et al. (2000). The Journal of Nutrition, 130(9), 2195-2199.

2. Coplin, M., et al. (1991). Clinical Therapeutics, 13(5): 606-12.

雀巢心得精華

想知道更多各育兒階段會遇到的情況及應對方法，歡迎加入雀巢防敏媽媽會，可申請首1000天產品體驗，更可免費獲取更多懷孕及育兒小錦囊!