

孕婦喝水有講究 怎麼喝最健康？

導讀：喝水有益身體健康和多喝水好處多多這是每個人從小到大都耳熟能詳的話。所以喝水對孕媽咪也是項重要課題，今天小編要來探討的是孕媽咪喝水的注意須知讓孕媽咪更瞭解孕婦喝水該如何喝的巧、喝的妙，喝的寶寶頭好壯壯。

一、懷孕喝水最佳時間

1、早晨六點半時

漫長的夜晚，經過一整夜的睡眠，身體開始缺水，起床之際先喝 250CC 的水，可幫助腎臟及肝臟解毒。

2、早上八點半時

清晨從起床到辦公室的過程，時間總是特別緊湊，情緒也較緊張，身體無形中會出現脫水現象，所以到了辦公室後，先別急著泡咖啡，給自己一杯至少 250CC 的水！

3、中午十一點時

在冷氣房裡工作一段時間後，一定得趁起身動動的時候，再給自己一天裡的第三杯水，補充流失的水分，有助於放鬆緊張的工作情緒！

4、中午十二點半

中午終於可以享受午餐，可是別忘記了，用完午餐半小時後，喝一些水，可以加強身體的消化功能。

5、下午三點時刻

到了這個時間點，精神可能會不太好，以一杯健康礦泉水代替午茶與咖啡等提神飲料吧！能夠提神醒腦。

6、傍晚五點半時

快到傍晚的時候，再喝一杯水，讓自己的肚子增加飽足感，晚一點吃晚餐時，自然不會暴飲暴食。

7、晚上十點時刻

睡前 1 至半小時再喝上一杯水！今天已攝取 2000CC 水量了。不過別一口氣喝太多，以免晚上上洗手間影響睡眠品質。

二、孕期喝水五不曲

1、不喝沒滾的水

因為自來水中的氯與水中殘留的有機物相互作用，會產生一種叫三氫基的致癌物質。孕婦也不能喝在熱水瓶中貯存超過 24 小時的開水。

2、別喝反覆煮水

孕媽媽喝久沸水或反復沸騰的開水容易引起血液中毒。因為水在反復沸騰後，水中的亞硝酸銀、亞硝酸根離子以及砷等有害物質的濃度相對增加。

3、禁保溫杯茶水

因為茶水中含有大量的鞣酸、茶鹼、芳香油和多種維生素等，如果將茶葉浸泡在保溫杯的水中，多種維生素被大量破壞而營養降低，茶水苦澀，有害物質增多，飲用後會引起消化系統及神經系統的紊亂。

4、不要口渴才喝

口渴猶如田地龜裂後才澆水一樣，是缺水的結果而不是開始，是大腦中樞發出要求補水的救援信號。口渴說明體內水分已經失衡，細胞缺水已

經到了一定的程度。所以孕婦最好每隔幾小時就喝一次水，一天保證 6-8 次，不要口渴才喝。

三、孕媽咪喝水小叮嚀

1、後期飲水增大

隨著寶寶的長大，越到後期喝水量越大，因為不僅僅是媽媽一個人在喝水哦，小寶寶也需要喝水的哦，對於這個量呢，比平日裡多二到三杯就可以了。

2、注意飲水溫度

水的溫度也很重要哦，到了夏天，準媽咪特別怕熱，但是不能為了圖一時的爽快，就喝冰水哦，這對我們的小寶寶也是不好的。

3、小心有汙染水

孕婦絕對不能喝被工業生產中的廢水、廢氣、廢渣等汙染物汙染過的水，這樣的水即使經過高溫煮沸，水中的有毒化學物質仍然存在。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

