

## 懷孕飲水原則及注意事項

導讀：水對人體來說是不可或缺的，特別是對孕媽咪來說一人喝兩人補。每個準媽咪都希望自己能夠孕育出一個健康而聰明的寶寶，今天小編就帶大家來看看準媽咪喝水的學問及注意事項。讓您喝的健康漂亮，生出聰明漂亮的下一代。

### 一、孕婦不能喝哪些水

#### 1、久沸的水

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。喝了久沸的開水以後，會導致血液中的低鐵血紅蛋白結合成不能攜帶氧的高鐵血紅蛋白，從而引起血液中毒。

#### 2、沒滾的水

自來水中的氯與水中殘留的有機物相互作用，會產生一種叫三羥基的致癌物質。孕婦也不能喝在熱水瓶中貯存超過 24 小時的開水，因為隨著瓶內水溫的逐漸下降，水中含氯的有機物會不斷地被分解成為有害的亞硝酸鹽，對孕婦身體的內環境極為不利。

#### 3、保溫杯茶

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、汙染的水

孕婦絕對不能喝被工業生產中的廢水、廢氣、廢渣等污染物污染過的水，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。

#### 5、不喝濃茶

濃茶中含有較多的咖啡因和鞣酸。孕婦常喝濃茶對胎兒骨骼發育有影響，鞣酸還會妨礙鐵的吸收，導致孕期貧血或貧血治療困難。

#### 6、汽水不喝

汽水中的磷酸鹽進入腸道後會與食物中的鐵發生反應，產生對人體無用的物質。孕婦飲大量的汽水會消耗一些鐵質，可能導致貧血。

#### 7、可樂飲料

可樂類飲料其所含的咖啡因能迅速通過胎盤作用於胎兒，使胎兒受到不良影響。咖啡因可使實驗動物發生齶裂、趾或腳畸形，甚至脊柱裂、無下頷、無眼、骨化不全、發育遲緩等。

#### 8、冰鎮飲料

太冷飲料可使胃腸血管痙攣、缺血，出現胃痛、腹脹、消化不良。胎兒對冷刺激敏感，使胎兒躁動不安。

## 二、孕婦喝水有原則

### 1、起床喝一杯水

早上起床後的一杯水是一天中補水的關鍵時刻，它能促進腸胃經過一整晚休息的蘇醒，增加腸胃的蠕動，防止孕婦便秘。孕婦經過長時間的睡眠，血液濃度會提高，起床後一杯水能迅速降低血液濃度，促進血液循環，使孕婦精神飽滿。

### 2、睡前喝一杯水

睡眠中，身體會自然發汗，睡眠的時間內水分跟鹽分都會流失，而身體無法補充水分。孕婦應在睡前的半小時補充水分、電解質，讓身體在睡眠狀態中保持平衡，同時降低尿液的濃度，預防結石。

### 3、飯前空腹喝水

孕婦需要在飯前一個小時喝一定量的水，空腹喝水能迅速被人體中的小腸吸收進入血液，通過一小時左右可補充到身體組織的細胞內，以供應體內對水的需求。

### 4、不要口渴才喝

口渴是大腦中樞發出要求補水的救援信號。感到口渴說明體內水分已經失衡，腦細胞脫水已經到了一定的程度。孕婦飲水應每隔 2 小時一次，每日 8 次，共 1600 毫升左右。

### 5、運動後別大喝

孕期中孕婦都需要做一些適度的運動以幫助更快分娩，但運動後切記不能大量喝水。運動後體內會大量失水，如果一次性大量喝水補充，會刺激腸胃萎縮，對胎兒有一定的刺激。應當適時、適量的補充水分。

\* 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。

