

新手媽媽來報到

- 角色轉換輔導

餐旅碩一 406246224 朱映菁

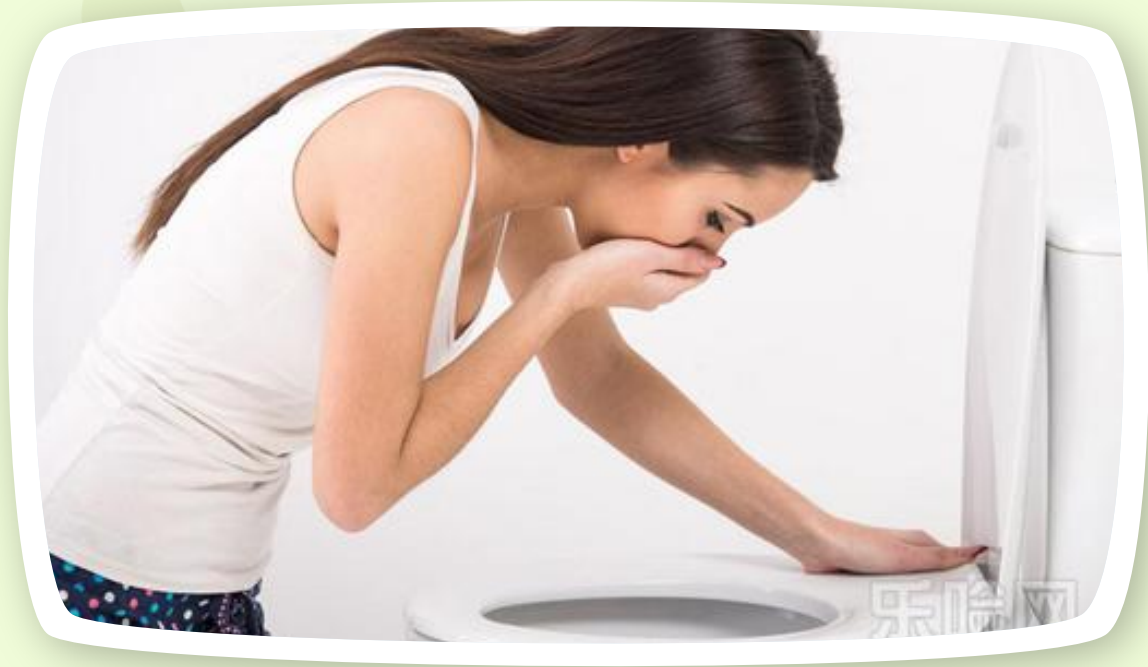
食科碩一 406396029 洪彥鈴

食科碩一 406396146 溫育憲

營養大四 403470264 楊子瑩



人妻懷孕階段之生活樣貌



- ✓ 害喜（孕吐）
- ✓ 嗜睡
- ✓ 頻尿
- ✓ 體溫升高
- ✓ 胃口變化
- ✓ 情緒起伏大



家有懷孕人妻

背景與生活樣貌

- 充滿喜悅期待新生命
- 情緒陰晴不定、害喜

可能面臨問題、挑戰、需求

- 準媽媽對新角色感到困惑

想要解決的是什麼問題

- 準媽媽對新角色準備、認知不足
- 產前憂鬱症

想要補足什麼樣的需求缺口

- 同性質角色陪伴
- 孕期教育



孕期憂鬱症

生理變化大

支持體系不健全

心理建設不足



對策

心情調適

多參與懷孕課程

做好體重控制

尋求傾訴管道

學習放鬆技巧



AIM

- 如何以輕鬆的方式減少產婦憂慮、增加陪伴以及對角色認知



祝您好孕旅行社



服務宗旨

- 針對懷孕婦女量身打造的抒壓行程。
- 預先為您設想懷孕期旅行途中可能造成的不便，並一一為您克服。
- 旅客皆為孕婦，準媽咪們在旅行途中可以輕鬆的方式互相分享心得。
- 為您剔除高危險旅遊地帶、並提供適合孕婦的旅遊諮詢服務
- 代訂機票、優先選擇不易暈機幾位



孕期的旅行

適宜時間：懷孕中期約16~28週

(已適應懷孕生理變化，身體狀態最佳，不適症狀最少，發生流產或早產的機會最小。)

CP值高行程的選擇：

- 長短途旅遊(需經評估)
- 人少的旅遊地區（自然風景區、度假村）
- 海邊度假（讓“寶寶”進行日光浴）



孕期的旅行

服務項目

1. 懷孕各階段食衣食住行規劃
2. 制定合理的旅遊計劃
3. 攜帶必備藥品在身邊
4. 專業人員全程陪同
5. 評估活動量、規劃行程
6. 投保準媽媽保險
7. 協助取得醫師評估出國許可診斷書
8. 特別方案 - 貴婦團



食

- 特聘資深坐月子中心、孕婦權威營養師嚴格把關旅行途中餐食，特別重視營養素的攝取
- 儘量安排清淡、低刺激性但又不失當地特色的飲食
- 導遊隨身攜帶酸梅、車上配置蘇打餅乾以及吐司，無限量供應
- 避免害喜安排餐食為少量多餐，一日三餐外加兩次小點心



衣

- 安排至孕婦裝、嬰兒用品OUTLET，媽媽逛得開心，寶寶用得開心
- 設置服裝諮詢師一位，給予不同身材、不同懷孕階段媽咪最時尚的建議



住

- 懷孕後期儘量安排無障礙空間
- 懷孕周數越大的孕婦安排較低、不需走動樓層



行

- 考慮懷孕行動不便、容易疲憊，全程由遊覽車接送，減少需走路行程



育

- 在遊覽車上導遊除了解說風景之外還會可以對孕婦進行衛教、諮詢服務。
- 導遊是資深媽媽，將各位孕婦視為出嫁的女兒一樣照顧。
- 晚上在飯店時會租借場地進行順產瑜伽教學（請自備瑜伽墊）



樂

- 安排低強度、高娛樂性活動，幫助懷孕婦女放鬆心情，又不造成身體負擔
- 安排舒壓按摩，促進新陳代謝



為何選擇我們

- 國內第一間針對孕婦提供服務的旅行社
- 專業資深媽媽顧問
- 多樣化行程安排
- 優先安排幾位
- 產婦旅行途中餐食規劃
- 各種服務陸續增加中，敬請期待，謝謝您！



資料來源

- 兔子不吃窩邊草 。2015年。孕婦飲食「禁忌」以及注意的「事項」最實用手冊。

<https://kknews.cc/zh-tw/baby/6nylvrl.html>

- 中國網。2016年。孕婦的注意事項 孕婦飲食禁忌准爸爸們也請牢記
<https://read01.com/AMaeM.html>

- 媽媽育兒百科

<https://mombaby.tw/article8483.ht>

<https://mombaby.tw/article5079.html>



THANK YOU



孕期飲食注意



孕婦飲食十大不宜

- 1.不宜高脂肪飲食
- 2.不宜高蛋白飲食
- 3.不易高糖飲食
- 4.不宜高鈣飲食
- 5.不宜過度鹹食
- 6.不宜嗜食酸性飲食
- 7.不宜濫服溫熱補品
- 8.不宜食用霉變食品
- 9.不宜長期素食
- 10.不宜喝刺激性飲料



孕婦飲食均衡原則

孕早期 平衡膳食宝塔



中国营养学会妇幼分会

适当身体活动

孕中、末期 平衡膳食宝塔



中国营养学会妇幼分会

适当身体活动

如何安排孕期飲食-早期

- 妊娠早期，許多孕婦都會有噁心、嘔吐、厭食等早孕反應，孕婦可能會因此造成進食不足、營養不良。
- 然而，這個時期正是胎兒各個器官處於分化形成階段，蛋白質和維生素的需求較高。因此，這個時期孕婦要通過採取少食多餐的進食方法來保證足夠的進食。
- 在安排食譜時，要注意飲食的營養質量，多吃含蛋白質、維生素豐富的食物，如魚、肉、蛋、乳製品、豆製品、新鮮水果和蔬菜。



如何安排孕期飲食-中期

- 妊娠中期，早孕反應消失、食慾增加。此期正是胎兒迅速生長發育的階段，尤其是大腦發育。
- 這個時期的飲食安排，既要重視營養的質，也要保證營養的量，做到吃飽吃好。
- 要注意多食富含蛋白質、維生素的食物，同時要多食含鈣、鐵等微量元素的食
物，如魚、肉、肝、蛋、海帶、蝦皮、豆腐乾等。



如何安排孕期飲食-晚期

- 妊娠晚期，胎兒增長更加迅速，加之懷孕晚期，孕婦還要為分娩、哺乳儲備足夠的能量。
- 這個時期，除了保證蛋白質、維生素，糖等營養素的補充外，還要注意增加鐵、鈣、鋅等微量元素的補充。
- 孕婦此時期要注意多吃豬肝、魚、肉、蛋黃、海帶、紫菜、干蝦皮、黑木耳、豆腐乾、花生米等食品。



懷孕運動注意事項



禁止劇烈運動

- 考慮活動強度，尤其在孕早期3個月和晚期2個月，應嚴禁作激烈、大運動量的鍛煉，以免引起流產和早產。
- 禁止項目：
跳傘、高空彈跳、跳水、滑雪、划水、跳躍、旋轉和突然轉動...等。



懷孕初期（0 到滿 12 週）

- 懷孕不穩定期，最保守的方式就是散步
- 在沒有出血的前提下，懷孕前沒有規律運動者，懷孕期前三個月做的運動類型必須是最溫和的。
- 有規律運動者的孕婦，可以繼續從事懷孕前即從事的運動，但運動量和強度都應減低。
- 懷孕初期運動有助於日後生產



懷孕中期（第 12 週到滿 28 週）

- 滿 12 週之後進入懷孕的穩定期，視個人體能與原有的運動習慣進行有氧運動。
- 建議項目：

孕婦有氧運動課程、孕婦瑜珈、輕鬆的游泳、固定式腳踏車、走路、健行等。運動的性質仍需為溫和、低衝擊，或是無重力運動。



懷孕後期（第 28週到分娩）

- 此時期由於腹圍增大的速度較快，孕媽咪可以適度地降低原有的運動量。
- 36週之後，孕媽咪可以開始爬樓梯，並且進行一些順產的功能性運動。



準媽媽聰明穿衣



購裝要點

1、尺碼大小選擇

以寬大為原則。應選擇比身體大一號衣服，最好選擇可調節性的衣褲。

2、衣料質地輕柔

新陳代謝加強而經常出汗，以輕柔、耐洗、吸水、透氣為原則。

3、透氣性強

選用透氣性強，並具吸汗功能的衣料，以防發生汗疹、癬腫

4、孕婦合適內衣

孕期乳房變化大，選擇大小合適含棉質的支撐式的乳罩。。

6、彈力襪彈性褲

彈力襪可消除疲勞、腿癢，防止腳踝腫脹和靜脈曲張

7、孕婦鞋的挑選

孕婦足、踝、小腿處韌帶鬆弛，應選購鞋跟較低,穿著舒適的便鞋。



依準媽身材選擇服裝

孕初穿著娃娃裝

- 當原本的衣服穿起來不舒服時就表示要換穿不同的衣服了
- 懷孕初期準媽媽先穿娃娃裝，等到肚子較明顯時再換穿孕婦裝。



不同身材衣著選擇

- **高個子略胖型**

購買衣服時要考量的胸部、肩膀的寬度，可選擇連袖孕婦裝，布料上不要挑太膨鬆感的衣服，以免看起來更臃腫，長度也需適中，不要太短，才能修飾身材。

- **嬌小瘦子媽媽**

可愛、輕巧是購衣要點，若是二件式衣服，上衣不要太長，才不會看來有點腿短。較瘦子媽媽，穿上孕婦裝占了不少優勢，因為不會有龐大如大象的煩惱。

- **胸前偉大媽媽**

不要穿細肩帶的衣服或洋裝，以免畫面看來不平衡；避免高腰或胸線下的衣服，以免胸部更明顯，內衣應選擇適合當時體態的，有助於產後恢復身材。



孕婦飲食三宜

- 增加優質蛋白質攝取。

蛋白質不夠，可造成從懷孕、分娩到分泌乳汁一系列過程的障礙，胎兒的身長、體重及智力發育等都有可能受到影響。因此，孕婦的膳食中供給的蛋白質要比平常婦女增加15~25克。

- 注意礦物質、維生素攝取

鈣攝入不足，可使孕婦牙齒鬆動，甚至骨質軟化，胎兒的骨骼、牙齒髮育不良。鐵不夠。可使孕婦出現貧血現象，胎兒體內應有的貯備量不足。碘是甲狀腺素的主要成分，甲狀腺素是機體代謝的重要激素，能促進胎兒的正常生長發育。鋅對幫助孕婦順利分娩有重要作用。

- 葉酸的補充

維生素A、B族、C和D的足量供應，對母體和胎兒都有重要意義。

