









# 怀孕期间的营养

- 怀孕期间的健康饮食是您可以对自己和宝宝所做的最好的事情之一。您的饮食是宝宝的主要营养来源和成长能源。
- 所有的女性在怀孕期间都需要增加体重。健康增重来自于食用含有维生素和矿物质的健康食物。

## 怀孕期间的重要营养物质

营养物质 RDA	为什么您和宝宝需要它	最佳来源
 <b>叶酸</b> 600mcg	有助于神经管的形成，神经管将成为宝宝的脊髓。它能降低神经管缺陷（包括脊柱裂）的风险。	柑橘类水果和果汁、深绿色阔叶蔬菜和营养粮食制品，如全麦面包和玉米饼、面粉、意大利面、米饭和即食麦片。
 <b>维生素 A</b> 770mcg	形成健康皮肤，有益视力。	胡萝卜、甘薯、深色或黄色蔬菜。
 <b>B 族维生素</b>	有助于宝宝吸取您食物中的能量。	瘦肉（猪肉、牛肉、家禽）和营养粮食制品，如全麦面包和玉米饼。
 <b>维生素 C</b> 85mg	有利于伤口愈合、牙齿和骨骼生长，促进代谢。	蔬菜和水果，如花椰菜、绿色和红色辣椒、莴苣、球芽甘蓝、菜花、柠檬、卷心菜、菠萝、草莓、柑橘类水果。
 <b>铁</b> 27mg	为细胞和组织输送氧气，有助于红血球生成，促进大脑发育。铁过少将导致贫血。	肝脏、红瘦肉、蛋类和禽类；阔叶蔬菜，如菠菜、花椰菜、芥菜和果脯。
 <b>钙</b> 1000mg	帮助您的身体调节体液，有助于宝宝骨骼和牙胚的生长。如果饮食中未摄入足够的钙，身体将使用您骨骼中的钙来形成宝宝的骨骼。	乳制品（牛奶、奶酪、酸奶）、鱼罐头（鲑鱼、沙丁鱼）；强化橙汁、WIC 豆奶和豆腐；绿叶蔬菜（莴苣、羽衣甘蓝、萝卜和芥菜）。
 <b>胆碱</b> 450mg <sup>1</sup>	有助于大脑和脊髓的形成。	蛋类、肉类、燕麦粥、卷心莴苣、大豆和麦芽。
 <b>碘</b> 220mcg	有利于产生甲状腺激素。严重碘缺乏的母亲所生的婴儿将出现智力缺陷，成长、语言和听力将有问题。 <sup>2</sup>	碘盐、乳制品（牛奶、奶酪、酸奶）、海带、贝类、鱼类、肉类和蛋类。请与您的健康护理提供者核对，以确定您服用的孕期维生素含有碘。WIC 建议孕期补充提供150mcg的碘。

1. 充分摄入 2. 碘缺乏。美国甲状腺协会。http://www.thyroid.org

- 多数医生建议孕妇每天服用一份维生素和矿物质补充剂。请在服用前与您的健康护理提供者核对。

	婴儿	7½磅
	母乳生长	2磅
	母体储存	7磅
	胎盘	1½磅
	子宫生长	2磅
	羊水	2磅
	血液	4磅
	体液	4磅
	<b>总计</b>	<b>30磅</b>

## 体重去了哪里？

### 来源:

- 医学研究所。怀孕期间的增重：重新审视准则。华盛顿特区：美国科学院出版社，2009年5月。
- MyPyramid for Moms（海报）。美国农业部。www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
- 《怀孕与生产》2005年第4版。美国妇产科医生学会，华盛顿特区。www.acog.org

# 怀孕期间的增重

- 要使宝宝健康，您在早期妊娠后以及宝宝快速生长的怀孕后期每天需要多摄入 300 卡路里的热量。
- 您在怀孕期间所需要的增重量取决于您在孕前的体重。
- 前三个月期间（早期妊娠），多数女性预计可增重 2 至 4 磅。
- 您的体重在中期和晚期妊娠期间应保持稳定。中期和晚期妊娠期间，应尝试每周或每月增长相同的重量。多数女性需要每月增长 3 至 4 磅。
- 多数女性的健康增重量为 25 至 35 磅。增重过多或过少可能给母婴带来健康问题。
- 怀孕不是尝试减肥的时候。怀孕和保育期以后，您就能减少热量。

**母体增重较低**可增加婴儿体重低、婴儿智力发育缓慢、剖腹产、早产和无母乳喂养的风险。

**母体增重过高**将提高剖腹产和婴儿体重高于平均水平的风险。这还可能与怀孕期间高血压和葡萄糖水平异常有关。增重过高可导致产后体重保持和母体肥胖。



要满足您和宝宝日益增加的营养需要，一种途径是每天食用来自各食物群的多种食物。遵循 MyPyramid 有助于您选择营养丰富的食物。

**增重不足？**如果您的体重未增长，您可能需要增加各食物群的摄入量。要增加热量，请全天少量多餐，并且包含健康的点心，如花生酱拌芹菜、全麦面饼和鹰嘴豆泥、白干酪拌水果或一小把坚果。

**增重过多？**减少热量的最佳途径是限制额外饮食。额外的饮食指加量的糖和脂肪，如甜点、油炸食品、全脂奶和苏打水。选择低脂肪、无脂肪、不甜或未加糖的食物。

## 建议增重

面向孕妇

按孕前体质指数 (BMI)\*

	范围 (千克)	范围 (磅)
<b>体重不足</b> ( $<18.5$ )	12.5-18	28-40
<b>正常体重</b> ( $18.5-24.9$ )	11.5-16	25-35
<b>体重过高</b> ( $25.0-29.9$ )	7-11.5	15-25
<b>肥胖</b> ( $\geq 30.0$ )	5-9	11-20

### 怀孕增重

- 在双胞胎妊娠中，正常体重的女性应增重 37-54 磅；体重过高的女性应增重 31-50 磅；肥胖女性应增重 25-42 磅。建议在中期和晚期妊娠中每周增重约 1.5 磅。
- 在三胞胎妊娠中，总体增重应为约 50 磅。建议在整个怀孕期间每周增重约 1.5 磅。

**请向您的医生咨询您的预计增重量。**

- \* 体质指数(BMI)指体重和身高与您的健康风险之间的关系。

$$\text{体质指数} = \frac{\text{体重 (磅)} \times 703}{\text{身高 (英寸)}^2}$$