



孕期营养

孕期营养

恭喜您怀孕了！这可能是你生活中最令人激动和快乐的一件事情，但同时也可能让你充满困惑。你的身体在这段时间里会经历许多变化。从现在开始，你进食不仅是为了你自己，也是为了你体内的孩子的健康生长。因此，恰当和平衡的营养对于孕妇来讲尤为重要。

这本小册子将为孕妇提供怀孕期间营养方面的知识，帮助你养成对你和胎儿最有益的饮食和生活习惯。

给孕妇的健康饮食建议



建议一：改善妊娠初期不适的方法

怀孕的妇女在妊娠期有不适反应，恶心、呕吐的情况十分常见。大部份孕妇都会在妊娠早期出现这种反应，随后在妊娠进入第二周期时逐渐好转。但是有些孕妇会经历较长时间的妊娠期反应，甚至长达九个月的怀孕期。

由于体内出现的变化，有些孕妇在闻到或吃到某些东西时，或者在感到疲劳和紧张时，就会引起恶心和不适；甚至有时候在没有任何理由的情况下也会出现恶心和不适。孕吐症状往往可以通过改变饮食时间及食物而得到改善。

怀孕期间严重的恶心及呕吐是罕见的，但是如果出现这种情况，会导致孕妇脱水和体重下降。如果你因恶心、呕吐等症状导致你无法正常进食或增加体重，请及时找医生会诊。

你可以尝试：

- 一早吃一些干粮，例如粥、麦片、爆米花、饼干。
- 避免早上太早刷牙。
- 每天少量多餐，把一日三大餐改为一天6-8餐，多吃米饭，面包和意大利面这样的食物。
- 如果吃肉不舒服，就选择花生酱、鸡蛋、豆腐、豆类和奶酪。
- 出门在外时随身携带一些零食。
- 在两餐之间喝水或饮料，不要在用餐时喝。
- 避免吃油腻，油炸和辛辣的食物。
- 避免恶臭和其他令人不适的气味。
- 避免抽烟、喝酒和咖啡因。
- 多呼吸新鲜空气，多做温和的运动，例如走路。
- 当你感到疲劳时，应休息。
- 按自己的胃口和喜好进食。

建议二：多喝水的好处

随着怀孕期间你身体内的体液的增加，你所需要饮用的液体也在增加。所以你应该大量饮水，每天起码6至8杯。如果天气很热，你应该饮更多的水。

虽然水是最好的选择，你也可以喝牛奶、果汁、蔬菜汁和汤来摄取水分。但不要忘记，果汁所含的糖和热量较高，水则不含任何糖和热量。要避免或少喝含咖啡因的饮料，例如咖啡、茶和汽水。

怀孕期间保持充足的水份有许多好处：包括预防早产和使皮肤更有弹性。同时也可以减轻孕期一些令人不快的症状，例如便秘、水肿等。另外，充足的水份可帮助毒素及废物尽快排出体外，并能减少尿道感染。



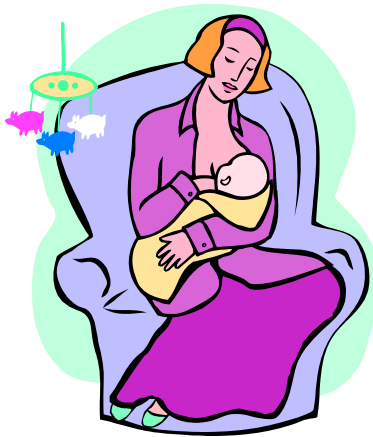
建议三：究竟应该吃多少？

当你怀孕的时候，由于胎儿在你体内生长和发育，你的身体需要更多的能量。因此，孕妇应该比平常多吃一些食物，怀孕期间体重增加也是正常的。华人有句俗话说孕妇是“一个人吃两个人的饭”就是这个意思。但是，这并不是说你应该简单的将平时的饭量增加一倍。

究竟应该吃多少.....

我们建议你：

- 在怀孕初期，试着每天从食物中多摄取150卡路里的热量。这相当于在头三个月每天多喝一杯牛奶。
- 怀孕三个月以后，试着每天多摄取300卡路里的热量。这相当于在后六个月每天多吃一份花生酱三明治或者鸡蛋三明治，一份水果拌酸奶，或一杯加钙的牛奶或豆奶和饼乾。



建议四：维他命和矿物质的重要性

你需要更多能量供给自己和体内孕育的胎儿。维他命和矿物质能帮助你的身体提供能量。它们也有助于维持和修复你体内的细胞和组织。关于维他命和矿物质的更多情况，请看下一页。

平衡的饮食通常能提供你需要的维他命和矿物质。记住，过量的维他命和营养元素也有可能对胎儿有害。告知你的医生你平常的饮食习惯，以便让医生判断你是否应该做出一些改进以及是否需要服用综合维他命。



注意盐的摄取

尽管在怀孕期间你不需要限制盐的摄入量，你仍然应该注意不要食用过多的盐。如果你平时以食用新鲜天然的食物为主，在准备食物时做到咸淡适当。你应该少吃或避免咸的食物，例如咸鱼，豆腐乳和酱油。过量的盐有可能导致血压增高和体重增长过多。

你和你的宝宝所需的维他命和矿物质一览表

	好处	来源	备注
铁	帮助供应氧气给你和胎儿。	绿色叶类蔬菜，柑桔类的水果，番茄，瘦肉，肝，禽类，鱼类，蛤和沙丁鱼	<ul style="list-style-type: none"> 富含维他命C的食物会促进铁的吸收，因此你应该多食用水果和蔬菜。 避免或尽量少饮茶和汽水，避免或少吃雪糕，它们会阻碍你的身体吸收铁质。
叶酸	叶酸是使胎儿生长的一种主要维他命。可以防止新生儿缺陷。	绿色叶类蔬菜，香瓜，橙汁，干豌豆或其他豆类，全谷类	<ul style="list-style-type: none"> 富含叶酸的食物不要煮得过久，因为这样会破坏叶酸。 青菜宜蒸不宜用开水煮。 不要过度切削水果及蔬菜。 熟食应装在密封的容器内放进冰箱储存。
钙	对于孕妇保持强壮的骨骼和胎儿的骨骼发育都很重要。	牛奶和其他奶制品，加钙的豆奶和豆腐	<ul style="list-style-type: none"> 如果你不喝牛奶或不吃其他奶制品，你应每天补充600毫克的钙片。
维他命D	可帮助身体吸收钙质。对于骨骼的正常生长非常重要。	维他命D强化牛奶，阳光	如果你不饮用富含维他命D的奶类或晒太阳不够，应每天补充10毫克的维他命D。

建议五：需要避免的东西



小心选择饮料

酒精

在怀孕期间你绝对不应饮用任何含有酒精的饮品。酒精对胎儿有害，因为它会导致“胎儿酒精综合症”(Fetal Alcohol Syndrome)，从而引起严重的新生儿缺陷和智障。

咖啡因

汽水、咖啡、茶、朱古力、可可、一些非处方和处方药都含有咖啡因。摄入大量的咖啡因使人烦躁、紧张、失眠或新生儿体重不足。咖啡因会使孕妇身体失去水份。有些研究显示，孕期饮用咖啡因可能伤害胎儿。所以，在进一步研究确切表明咖啡因对胎儿产生的影响之前，孕妇应当尽量避免咖啡因。



避免摄入有害物质

吸烟

吸烟会伤害胎儿。当你抽烟时，你的胎儿吸入的氧气减少。供氧不足会导致胎儿在母体中生长缓慢和体重不足。孕期吸烟也有可能导致早产和其他并发症。

药品和草药

毒品、非处方药、处方药以及一些草药也会伤害你的胎儿。它们有可能导致新生儿缺陷，也有可能导致胎儿出生时体重过轻或身患重病。怀孕期的妇女在服用任何处方药、非处方药、中药、药片和其他营养素补充物之前，最好请教你的医生。

建议五：需要避免的东西

小心选择食物

汞

汞可能会损害身体的多种器官。母体内的胎儿如果接触汞的话，神经系统会受到严重的伤害，并有可能导致死亡。也有可能造成胎儿脑部受损，学习功能障碍和失去听力。

为了避免接触到汞，不要食用可能含有大量汞的鱼类，例如剑鱼、鲨鱼、大西洋马鲛和马头鱼。另外，不要接触摔坏的温度计、荧光灯泡、高密度灯泡，它们有可能含有大量的汞。

其他食品安全问题

总的来说，在选择和准备食物时要运用食品安全常识进行判断。我们建议孕妇尽量不要吃以下食物：

- 生的鱼和贝壳类（例如牡蛎、蛤等）。
- 未煮熟的肉类、禽类和海鲜。最好通过彻底煮熟来杀菌。
- 热狗、午餐肉，如火腿和含牛猪肉的熏制香肠。如果你想吃这些肉，将其重新加热到冒蒸汽的程度。
- 用生蛋或者没有煮熟的蛋做的食物。
- 用未经杀菌处理的牛奶制成的软奶酪（芝士）。你可以从包装商标上看到奶酪（芝士）是用什么样的牛奶制作的。
- 未经杀菌处理的牛奶及其制成的食物。
- 未经杀菌的果汁。
- 生的蔬菜芽，包括黄豆芽、萝卜芽和绿豆芽。
- 不要大量食用动物肝脏，因为它含有很高的维生素A。维生素A会导致新生儿缺陷。



建议六：注意你的体重并保持体力活动

怀孕期间的体重应该是逐渐增加的，在最后三个月体重增长最多。怀孕一至三个月，体重应增加2至4磅。以后每个月应增加3到4磅。一般来说，孕妇在整个孕期应增加体重25至30磅。

推荐的增重指标：

美国妇产科学院（ACOG）推荐的增重指标：

- 怀孕前体重低于标准体重的妇女，怀孕后体重应增加28到40磅。
- 怀孕前体重高于标准体重的妇女，怀孕后体重则增加15到25磅为宜。



但是你的体重具体应增加多少取决于你怀孕前的体重及你的身高。关于怀孕期间你的体重应增加多少才算健康，应向你的医生询问。

切记一定要保持足够的体力活动。我们鼓励孕妇定期运动。运动有很多好处：可以让孕妇自我感觉更好，可以帮助保持健康，还可以缓解生孩子过程中的紧张。保持运动的孕妇常常更加享受怀孕的过程。但是，切记在你做任何一种体力运动之前，向你的医生或护士咨询它是否安全，以及它是否适合你。

建议七：关于孕妇饮食的传统观念

由于文化背景的影响，许多妇女都有一些关于在怀孕期间该吃不该吃的传统观念。这些传统观念有可能使很多妇女禁忌一些本来对她们的健康有利的食物。

相信和保持传统观念本身并没有什么不对，但你应该同时听取其他的建议，食用多种多样有营养食物。如果你选择不食用某些食物，你可以向你的医生或营养师咨询，确保你得到足够的营养和均衡的饮食。这样能够帮助你生出一个健康的宝宝！

建议八：减缓烧心感

烧心感指在用餐后的灼伤感和反胃后的疼痛感。烧心在孕妇中很平常，大约30-70%的孕妇都会经历这种不舒服的感觉。烧心会在怀孕的任何阶段出现，但在最后三个月最为严重。

以下是帮助你减缓烧心感的一些建议：

- 避免在进食后躺下或弯下腰。
- 避免在睡觉前2-3个小时以内吃东西。
- 少食多餐。
- 尽量少吃脂肪含量高的食品，不要吃刺激性的食物。
- 不吸烟，不喝酒。
- 用木块将床头垫高6英寸，或者用泡沫橡胶楔子垫在床垫底下。
- 穿著宽松舒适的衣服。

建议九：对付便秘

便秘指大便的频率较低（一周2次或者更少）或者排便困难。大约有1/3的妇女在怀孕阶段会便秘。一些应付便秘问题的建议有：

- 多喝水，每天至少8-12杯。早晨喝些热饮或冷饮尤其有帮助。
- 按时就餐，千万不要忘记吃早餐。
- 每天摄入25-35克的纤维素。高纤维素含量的食品有：麦皮、麦片早餐（WIC麦片）、李子干、其他水果干和蔬菜（如果可能的话，吃新鲜带皮的），全麦类（例如全麦面包、燕麦粥、全麦面条、糙米）。
- 增加体力活动。（例如走路和游泳）
- 怀孕期间使用类似于Metamucil®的通便剂基本上是安全的。大便软化剂也被广泛使用，并且没有什么副作用。
- 不要经常使用刺激性泻药。不建议使用矿物油。



CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

王嘉廉社区医疗中心

Website / 网址: www.cbwchc.org

**268 Canal Street,
New York, NY 10013**

**136-26 37th Avenue, 2 & 4/F
Flushing, NY 11354**

**125 Walker Street, 2/F
New York, NY 10013**

Internal Medicine / 内科部
(212) 379-6998
Women's Health / 妇女健康部
(212) 966-0228

Internal Medicine / 内科部
OB/GYN / 妇产科部
(718) 886-1200
Pediatrics / 儿科部
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent
Health / 儿科及青少年部
(212) 226-3888
Dental / 牙科部
(212) 226-9339

Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461

The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.

The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.

王嘉廉社区医疗中心鼓励您复制和分发这份资料，但使用这份材料时需提及本中心以及资料的出处。

这份资料的内容已由本中心的医疗人员审阅，资料的内容不能取代专业人员的医疗建议。如有任何关于医疗的问题，请与医生联系。

© 5/2007