

第2版

◆主 编 / 王丽茹 李兴春

怀孕十月 生活宜忌

HUAITAI SHIYUE
SHENGHUO YIJI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



HUATAI SHIYUE SHENGHUO YIJI

怀孕十月生活宜忌

（第2版）

主 编 王丽茹 李兴春

编 者 （以姓氏笔画为序）

曲 坚 刘宏侠 李 红

李 铁 李万斌 李白冬

李泽民 李雪梅 郝贤华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怀胎十月生活宜忌/王丽茹,李兴春主编.—2版.—北京:人民军医出版社,2013.7

ISBN 978-7-5091-6693-2

I. ①怀… II. ①王… ②李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 124426 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:9.25 字数:142千字

版、印次:2013年7月第2版第1次印刷

印数:12 501—17 500

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

前言

本书在第1版的基础上修订而成,从饮食、日常生活、运动锻炼、保胎护胎、心理调适、科学胎教、产前检查、防病用药、临产九个方面详细介绍了孕期必备的知识,以及孕妇在孕期需要避免和纠正的不良行为,希望能够帮助孕妇科学地度过孕期生活,以确保母子健康,防止出生缺陷,实现优生。本书内容科学,通俗易懂,适合孕妇及其家人阅读参考。

本书在编写过程中,参考了国内外相关文献,力求做到科学、准确、实用。由于时间仓促,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。本书的出版,得到了有关领导和专家的大力支持,在此表示衷心的感谢。

本书的出版,得到了有关领导和专家的大力支持,在此表示衷心的感谢。本书的出版,得到了有关领导和专家的大力支持,在此表示衷心的感谢。



第2版前言

要點容內

《怀胎十月生活宜忌》自 2009 年出版以来,受到广大读者欢迎,已多次印刷。应读者的要求,我们对此书进行了修订,此次修订主要有以下特点。

其一,补充了孕妇饮食的一些具体要求,增加了一些对胎儿发育有利的营养摄入方面的内容,介绍了孕初期、中期和晚期饮食的不同要求。如孕初期继续补充叶酸,孕中期要增加蛋白质的摄入,孕晚期要多摄入钙质和 B 族维生素等,这些知识都对胎儿健康发育十分有利。

其二,充实了日常生活宜忌内容。穿衣、睡觉、化妆及驾车对孕妇都是很重要的,修订后增加了这些方面的内容。

其三,临产前的宜忌很重要,可防止早产,防止过期妊娠,对安全分娩意义重大,必须认真对待。如饮食、行动、保护产力等,可帮助孕妇顺利分娩。

其四,对产前检查提出了具体要求,如对检查内容、次数、方式、方法提出了具体意见,这对保证优生十分重要,不可忽视。

总之,修订后的《怀胎十月生活宜忌》,内容更全面,做法更具体,更有利于孕妇健康和胎儿发育,是一本实用的孕妇保健手册。

编 者

2013 年 3 月



第1版前言

国家计划生育部门提供的资料显示,全国近几年儿童出生缺陷总发生率为13.07‰,其中最高省份达20‰,最低省份为8.83‰;因先天性异常导致的新生儿死亡率由1995年的22‰,上升到1999年的30.6‰。据全国出生缺陷监测数据显示,我国每年有20万~30万肉眼可见的先天性畸形儿出生,加上出生后数月和数年才显现出来的缺陷,先天残疾儿童每年高达80万~120万人,占每年出生人口总数的4%~6%。

出生缺陷是指孩子出生前就已经发生的形态结构、功能、代谢、精神、行为等方面的异常。主要表现为先天性畸形和先天性智力低下。较常见的有无脑儿、脊柱裂、兔唇、四肢异常及呆傻、聋哑等异常状态。

据报道,南京市妇幼保健院在20天时间内,通过B超确诊的畸形儿竟有10例之多,而且调查表明,南京地区儿童出生缺陷率由1999年的8.95‰,上升到2000年的9.84‰,2001年已达10.71‰,呈上升趋势。

孩子出生缺陷不但给家庭和社会带来了巨大的精神压力和经济负担,而且也不利于我国人口素质的提高。所以说,遏制出生缺陷,提高新生儿素质,是全社会面临的一项十分紧迫和重要的任务。

儿童出生缺陷除遗传因素外,与孕妇在孕期衣食住行不当有着密切关系。人们日常生活不当,就会影响健康,甚至导致疾病发生;特别是孕期生活不当,不仅危害孕妇自身身体健康,还会对腹内胎儿生长发育有害,结果就会生出不健全、不健康的下一代。

有研究表明,妊娠早期多吃猪肝,摄入过量维生素A,使胚胎细胞分裂延长,阻碍腭的生长发育,就会形成腭裂(三瓣嘴);如果孕妇常玩猫、狗等宠物,其动物身上的弓形虫会感染孕妇,胎儿就会出现脑积水、小头畸形或精神障碍;孕

妇发生尿路感染,就会导致流产、早产或胎儿发育不良及各种畸形;如果孕妇睡眠经常右侧卧位(这是一般人睡眠的健康习惯),就会影响胎儿的血液供应,造成胎儿缺血、缺氧,不利于生长发育等。孕妇各种不良行为,都会影响胎儿生长发育,造成畸形。

孕期宜忌,就是要克服和纠正对孕妇和胎儿不良的行为,以保证孕妇自身健康和胎儿健康发育。《怀胎十月生活宜忌》就是一本提醒孕妇注意宜忌的通俗读物。

全书包括孕妇饮食、日常生活、运动锻炼、保胎护胎、心理、科学胎教、产前检查、防病用药、临产九个方面的宜忌。采取了与孕妇交谈的方式,一个问题一个问题地进行提醒。主要目的是希望孕妇科学健康生活,保证母子健康,防止出生缺陷,实现优生。

编 者

2009年8月



目 录

一、饮食宜忌

1. 宜了解孕期饮食特点 / 2
2. 要继续补充叶酸 / 3
3. 某些地区孕妇要防止缺碘 / 4
4. 孕中期应增加营养素需求 / 4
5. 孕中期营养均衡细则 / 5
6. 孕晚期营养均衡每天吃多少 / 6
7. 孕妇宜吃的食物 / 7
8. 孕妇宜适量吃的水果 / 8
9. 适当增加健脑食物的摄入 / 9
10. 孕期三餐饮食宜定时、定量、
定点 / 11
11. 怎样吃好每天三餐两点 / 11
12. 孕初期呕吐宜重视饮食调节 / 12
13. 孕期宜常喝牛奶 / 12
14. 孕期喝一点孕妇奶粉好 / 14
15. 孕期宜适量多吃植物油 / 14
16. 可适当吃些零食 / 14
17. 要重视食品卫生 / 15
18. 孕妇不要因孕吐而多食酸食 / 16
19. 不宜长期食用高蛋白、高脂肪、高
盐、高糖饮食 / 16
20. 不要吃过敏、污染、霉变食
物 / 17
21. 不可多食刺激性食物 / 18
22. 不宜常吃方便食品 / 19
23. 忌多吃油炸食品 / 19
24. 忌食不利保胎的食物 / 20
25. 不宜只吃精米精面 / 20
26. 妊娠早期最好不要吃动物
肝脏 / 21
27. 不可多吃菠菜和久存的土豆 / 22
28. 不宜吃火锅 / 22
29. 孕妇忌吃的水果 / 22
30. 不可多饮冷饮 / 23
31. 适量饮水不可少 / 24
32. 不要饮用咖啡和浓茶 / 24
33. 不要饮酒 / 25
34. 绝对不能吸烟 / 25
35. 不吃早餐会饿了宝宝 / 26
36. 晚餐不宜多吃 / 26

37. 不可营养过剩 / 27

38. 不可节食 / 27

39. 不能偏食 / 28

40. 进食不宜狼吞虎咽 / 28

二、日常生活中的宜忌

1. 孕妇宜穿宽大舒适的衣服 / 31

2. 宜科学选择孕妇装 / 31

3. 孕妇内裤的选择 / 32

4. 孕妇宜科学选用文胸 / 32

5. 孕期宜选择合适的鞋袜 / 33

6. 使用腹带要因人而异 / 33

7. 应注意防止居室甲醛污染 / 34

8. 孕期宜讲究正确的睡姿 / 35

9. 要重视午睡 / 35

10. 孕期要注意走、坐、站的姿势正确 / 35

11. 工作中要注意适当休息 / 36

12. 要避免噪声 / 36

13. 要重视乳房的护理 / 37

14. 孕期要保护好牙齿、口腔 / 38

15. 孕妇宜经常洗头、洗澡 / 39

16. 应防止过度肥胖 / 39

17. 不要穿化纤内衣裤 / 41

18. 不要穿高跟鞋、完全平底鞋 / 41

19. 不可戴隐形眼镜 / 41

20. 禁止使用的化妆品 / 42

21. 忌化浓妆 / 43

22. 忌室温及湿度过高或过低 / 43

23. 居室内不宜摆放的花草 / 43

24. 居室内不要铺地毯 / 44

25. 不要睡席梦思床 / 44

26. 不宜长期仰卧睡觉 / 45

27. 不要开灯睡觉 / 45

28. 洗澡忌坐浴 / 46

29. 忌忽视外阴清洗 / 46

30. 洗澡忌水温过高和时间过长 / 47

31. 不要久坐、久站和负重 / 47

32. 不要贪玩麻将 / 48

33. 不可久留厨房 / 48

34. 不宜参加的工作和劳动 / 49

35. 不宜去人多拥挤的场所 / 50

36. 乘车船不可忽视的问题 / 50

37. 忌养宠物 / 51

38. 不要过多接触洗涤剂 / 52

39. 不宜多接触电冰箱 / 52

40. 忌长时间用电风扇、空调 / 52

41. 忌使用电热毯、微波炉 / 53

42. 忌长时间使用电脑 / 53

43. 不可使用手机时间过长 / 54

44. 不要经常上网 / 54

45. 忌长时间看电视 / 55

46. 不宜过多使用复印机 / 55

47. “三伏”天的生活禁忌 / 56

48. 寒冬生活禁忌 / 56

49. 性生活禁忌 / 57

50. 妊娠晚期忌远行 / 58

51. 驾驶汽车的忌讳 / 59
52. 不宜多闻汽油味 / 59
53. 忌使用蚊香 / 60
54. 不要接触花粉 / 60
55. 忌过多晒太阳 / 60
56. 不可活动太少 / 61
57. 孕期忌拔牙 / 61
58. 上班孕妇生活中的禁忌 / 62
59. 农村女性在孕期不宜忽视的
几点 / 62

三、运动宜忌

1. 养胎要运动 / 65
2. 孕期宜坚持散步 / 66
3. 要重视孕妇体操 / 66
4. 孕妇游泳最好安排在怀孕 5~
7 个月 / 67
5. 多到大自然中运动 / 68
6. 孕中期宜做的几项运动 / 68
7. 妊娠晚期要进行腹式呼吸法的
训练 / 69
8. 妊娠晚期做简单盘腿坐练习 / 69
9. 运动时不宜忽视的事项 / 70
10. 忌不适当的运动 / 70

四、保胎护胎宜忌

1. 新婚初孕要预防流产 / 73
2. 要重视流产的危险信号 / 73
3. 重视胎动对保胎的作用 / 74
4. 要重视妊娠 1 个月的保胎 / 74
5. 妊娠 2 个月保胎宜注意细节 / 75
6. 妊娠 3 个月要全面保胎 / 75
7. 妊娠 4 个月保胎要注意营养 / 76
8. 妊娠 5 个月保胎应适当补铁 / 77
9. 妊娠 6 个月保胎应适当补钙 / 77
10. 妊娠 7 个月保胎要注意防病 / 78
11. 妊娠 8 个月保胎要按时做产前检
查 / 78
12. 妊娠 9 个月保胎要注意多休
息 / 78
13. 妊娠 10 个月保胎仍要防早产 / 79
14. 婚后第一胎不宜做人工流产 / 80
15. 早孕反应强烈时不要强求保
胎 / 80
16. 不要盲目保胎 / 81
17. 保胎不要忘记的特殊问题 / 81
18. 忌滥用保胎药 / 82
19. 忌盲目使用黄体酮保胎 / 83

五、胎教宜忌

1. 孕妇是胎教的主角 / 85
2. 准妈妈应是胎教的最主要辅助者 / 85
3. 抚摩胎教应掌握好时间 / 86
4. 胎儿运动训练方法 / 87
5. 语言胎教应给宝宝起个名字 / 88
6. 宜重视大自然胎教 / 88
7. 不宜做运动胎教的时间 / 89
8. 音乐胎教中的禁忌 / 90
9. 光照胎教时间不宜长、亮度不宜大 / 90
10. 实施胎教不可忽视的问题 / 91

六、产前检查宜忌

1. 按时进行产前检查 / 93
2. 宜知产前检查的内容 / 93
3. 高龄孕妇应做的特别检查 / 95
4. 有些孕妇要做羊水穿刺检测 / 95
5. 要重视测量骨盆 / 96
6. 重视检测宫高和腰围 / 96
7. 产前检查不要害怕引起流产 / 97
8. 不要做 X 线检查 / 97
9. 不宜做 CT 检查 / 97
10. 做 B 超不可过多 / 98
11. 忌忽视产前胎儿筛查 / 98

七、心理宜忌

1. 要重视妊娠时情绪的变化 / 101
2. 孕妇要心态好、快乐 / 101
3. 对妊娠反应不宜有烦躁情绪 / 102
4. 不宜有依赖心理 / 103
5. 不要动怒发脾气 / 103
6. 忌焦急心理 / 104
7. 忌恐惧心理 / 104
8. 忌忧郁心理 / 105

八、防治疾病用药宜忌

1. 预防感染 / 108
2. 要预防感冒 / 109
3. 腹泻应及时治疗 / 111
4. 预防或减轻下肢静脉曲张宜采取的措施 / 111
5. 宜防止便秘 / 112

6. 要防止贫血 / 113
7. 妊娠高血压综合征的预防 / 113
8. 要重视某些疼痛 / 115
9. 宜防治小腿痉挛 / 115
10. 缓解和预防胃灼痛 / 116
11. 心慌、胸闷、气促的应对方法 / 116
12. 不要轻视皮肤瘙痒 / 117
13. 不可轻视妊娠水肿 / 118
14. 孕妇用药的基本原则 / 119
15. 不可用利尿药、驱虫药和泻药 / 120
16. 忌食过量鱼肝油、钙制剂或含钙食品 / 120
17. 忌过量服用维生素 / 121
18. 忌用的中草药和中成药 / 121
19. 孕妇忌用的西药 / 122
20. 外用药孕期不能随意使用 / 123
21. 不可盲目打预防针 / 124
22. 忌滥用补品 / 125

九、临产宜忌

1. 临产入院应掌握好时机 / 127
2. 住院前要备好物品 / 128
3. 临产前要重视饮食调养 / 128
4. 临产前要重视骨盆测量 / 129
5. 产前要为分娩保护产力 / 130
6. 临产前要做胎儿检查 / 130
7. 应了解临近分娩先兆 / 131
8. 正常孕妇宜自然分娩 / 132
9. 临产前情绪不要紧张 / 132
10. 在临产前不可憋着大小便 / 133
11. 不要盲目追求剖宫产 / 133
12. 临产八忌 / 134
13. 忌过期妊娠 / 135



一、饮食宜忌

当发现月经预期未来,或者有妊娠反应时,要尽早确认是否怀孕了。如已怀孕,在日常生活方面就要多加注意了,特别是饮食宜忌。古医书《备急千金要方》说:“儿之在胎,与母同体,得热则俱热,得寒则俱寒,病则俱病,安则俱安,母之饮食起居,尤当缜密。”这说明孕妇的起居、饮食对胎儿影响极大,要求孕妇饮食必须慎重。多吃对胎儿有益的食物,避免食用对胎儿不利的食物,孕妇注意饮食宜忌对预防出生缺陷儿,防止流产、早产的发生、确保优生十分重要。

1. 宜了解孕期饮食特点

(1)孕初期饮食特点:怀孕前,女性一般每天需要消耗 9 204.80 千焦(2 200 千卡)的热量。怀孕后,由于胎儿、胎盘、乳腺等额外需要,每天能量需要增加到 2 500~3 000 千卡。把整个孕期每天额外增加的能量累积起来,妊娠期间约增加 68 000 千卡的热量,全都需要通过日常饮食提供。

孕初期,胚胎各器官形成发育,需要的各种营养,包括蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水。蛋白质摄入量每天不少于 60 克,以维持母体和胎儿需求,应吃易消化吸收的禽畜肉类、蛋奶类、鱼类及豆制品;每天至少摄入 150 克以上糖类,大约折合米、面、薯类主食 200 克左右;同时注意补充含钙、磷、铁、锌、铜等元素的食物,如禽畜肉、核桃、芝麻、豆类、奶类和海产品等。

考虑到早孕反应的影响,饮食要清淡,适合口味,以利正常进食。不求多而要保证质量,尽量不偏食。

由于早孕反应而呕吐、食欲缺乏,要多吃新鲜蔬菜、水果来补充足量的维生素,也有利于调整胃口,增加食欲。

(2)孕中期饮食特点:进入怀孕第 4 个月以后,“嘴馋”能吃是普遍现象,怀孕中期,早孕反应、容易造成流产的危险期基本结束,从现在起进入母子平安期,胎儿各器官组织也开始进入迅速发展期,几乎每一天生长速度都能达到 10 克左右,对于营养物质的需求量非常大。需要特别注意加强营养,保证食物的质量,摄取平衡的营养素。

孕期增加体重的总幅度,需要控制在 11~13 千克,摄入充足营养又不囤积多余脂肪,控制体重是母子健康平安的保障。

孕期营养的供给,一方面是维持自身正常需要,另一方面是提供胎儿发育需求,并为日后分娩和哺乳做准备。胎儿营养素的摄取,是由母体内血液经过脐带输送,而母亲血液中的营养素含量,直接由吃的食物来决定。所以,必须注意的不仅是自身的体重有没有增加,还要注意胎儿是否在正常生长。

孕期饮食,应把握高蛋白、低脂肪的概念。孕妇从怀孕中期开始每天增加蛋白质 15 克,达到 75~95 克,末期增加 25 克为宜。因为食物中的蛋白质成分,可以促进身体内细胞组织的生成,帮助细胞成长,有助于胎儿健全发育,减少吃高热量、高脂肪的食物,才能帮助控制体重增长的速度,减少脂肪堆积,造

成产后瘦身的负担。

(3)孕晚期饮食特点:进入怀孕晚期,孕妈妈的体重会以每周增加约 0.5 千克的速度直线上升,身体基础代谢率达到最高峰,与孕育有关的器官和组织生长加快,胎儿生长速度达到最高峰,需要在营养方面适度调整。所以,应当养成不偏食的习惯,并保持适当的运动,为顺利分娩做准备。

①怀孕后期,每天平均膳食要额外增加 9 克以上蛋白质,相当于 300 克牛奶、2 个鸡蛋或 50 克瘦肉。如果吃植物性蛋白,则要多吃 15 克,相当于 200 克豆腐。建议孕妇在妊娠期每日蛋白质摄入量达到 85~100 克。

②食物要容易消化吸收,各种营养物质搭配要齐全、均衡,品种要多样化,纠正偏食及素食的习惯,粗细搭配,营养全面均衡。

③补充足量的钙和铁等矿物质。身体对钙的需要量明显增加,因为胎儿的牙齿、骨骼钙化,需要大量的钙质。胎儿体内的钙 50% 以上是妊娠期的最后 2 个月储存下来的。如果孕妇的食品中缺钙,胎儿可动用母体骨骼中的钙,致使孕妇发生软骨病。胎儿也会发生腭骨及牙齿畸形。补钙要多喝牛奶、骨头汤、虾皮汤,多吃芝麻、海带和蛋类食物。补充足量的铁能防治贫血,满足对铁的需求,因此要多吃富含铁的食物。

④补充足够的维生素 B₁。孕晚期如果维生素 B₁ 不足,会出现类似早孕反应的症状,甚至会影响到临产时子宫收缩乏力,导致难产。因此要多吃富含维生素 B₁ 的粗粮。

⑤少吃多餐。由于新陈代谢和消耗量达到空前需求量,身体对于能量、营养物质的需求达到最高峰,会很快就感到饥饿。除了每天 3 次正餐之外,适当加餐,吃一些牛奶、全麦面包、坚果、水果来当做加餐点心,晚餐则要选择容易消化的食物。

⑥每天食盐量应控制在 6 克以下。

2. 要继续补充叶酸

一般情况下,女性在怀孕前要补充叶酸,但是在妊娠初期至妊娠中期都要注意补充叶酸。《中国居民膳食指南》(2007)指出:孕妇叶酸缺乏除可导致胎儿神经管畸形外,还可导致眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形发生,我国神经管畸形发病率全国平均为 2.74‰,每年有 8 万~10 万神经管畸形

儿出生,其中北方高于南方(北方约为7‰,南方约为1.5‰),农村高于城市。据调查,在胎儿神经管畸形低发区的育龄妇女中,仍有相当一部分人体内缺乏叶酸。富含叶酸的食物有动物肝、家禽肉、菠菜、油菜、小白菜、香蕉、草莓等。

3. 某些地区孕妇要防止缺碘

碘是甲状腺素的组成成分。甲状腺素能促进蛋白质的生物合成,促进胎儿生长发育。妊娠期甲状腺功能活跃,碘的需要量增加,这样就易造成妊娠期碘摄入量不足或缺乏,在我国有很多地区属于缺碘区,更易造成孕妇缺碘。孕妇缺碘易发生甲状腺肿大,并影响胎儿的发育,严重时新生儿出现克汀病。该病的发生与胚胎期缺碘有关。临床上有疲乏、无力、畏寒、嗜睡、骨骼发育异常、脑发育缺陷及延迟、皮肤干而成鳞片状、毛发、指甲无光、脆弱等。为了孕妇的健康和胎儿的正常发育,孕妇必须注意不可缺碘。人体的碘80%~90%来自食物,孕妇每天需碘175微克,妊娠中期需要补碘。

最好的补充碘的食物以海产品为主,如海带、紫菜、鱼肝油、海参、海蜇、蛏干、蛤等。黄豆、鸡蛋、玉米、菠菜、红薯也能有效补充。另外,吃碘盐进行补充,可以有效预防碘缺乏。

4. 孕中期应增加营养素需求

营养素的需要量,通常精确到毫克、微克,在日常生活中难以计量,其实以简便的原则来说这也是很好把握。孕期每天所需要的热量,为9204.80~10460.0千焦(2200~2500千卡),而一个成年女性每天需要的热量为7531.20~9204.80千焦(1800~2200千卡)(活动量越大,所需热量越多),区别并不是很大。

与专家建议的女性每天需要摄入的营养量相比,孕期所需要略高一些,约为5份或稍多的新鲜水果和蔬菜,2~4份的富含蛋白质和钙的食物,4~6份的谷物、豆类和富含铁的食物,还包括一些脂肪等。

因此,怀孕中期每日营养素需要量,每天要增加热量836.80千焦(200千卡)。相当于每天比平常增加2个鸡蛋和100毫升牛奶。热量分配的适合比例为糖类占60%~70%,脂肪占20%~25%,蛋白质占15%~20%。人体需要的营养素,主要包括糖类、脂肪、蛋白质、维生素及各种微量元素如铁、钙、镁、锌、

铜、锰、硒等。发育中的胚胎,同样很需要这些营养物质。

5. 孕中期营养均衡细则

怀孕中期是指妊娠 13~28 周,进入怀孕中期后,早孕反应的症状会逐渐消失,食欲也会慢慢回升,应当充分摄取足够的营养,是为了自身组织成长,如子宫、乳房组织,以及胎儿发育所需。

这个阶段的总体重将要增加 5~6 千克,必须增加总热量的摄取,每日平均增加 1 255.2 千焦(300 千卡)的热量,每周就可以增加 0.5 千克的体重,以供母体组织增加、胎儿成长和胎盘发育。由于代谢负荷的增加及蛋白质消耗的减少,热量增加是必需的。吃得营养均衡,听起来似乎很专业,其实,只需要把握一些大原则就能做到。

(1) 饮食品种要多样:多吃蛋白质、矿物质和维生素含量丰富的食物。具体地做,要尽可能地荤素搭配、粗细粮搭配,适当吃豆制品,多吃含热量较高的食物。保证每天的大米、面粉类主食吃到 400 克以上,适当吃一些粗、杂粮,确保每天吃到足量的新鲜蔬菜、水果,最好不少于 500 克,以补充维生素,并且能防止发生便秘。

(2) 积极补钙、补铁、补锌等

① 补钙:孕中期钙摄入量,应当比孕前增加一倍。在妊娠中期,胎儿骨骼和牙齿的发育需要大量的钙、磷,孕妇每天需要从膳食中得到较多的钙和磷,才能满足孕妇身体和胎儿生长的需要。如果钙和磷摄取不足,不仅胎儿出生后可能患佝偻病或软骨病,而且还会造成孕妇骨盆变形,出现难产,产后也易患软骨症和牙齿脱落、腰腿痛、手足搐搦等病症。

每天需要钙量约为 1 500 毫克,所以每天要吃富含钙质的食物,如牛奶、瘦肉、海产品、豆类、绿色蔬菜、花生、坚果类食物。喜欢喝牛奶的人每天 2~3 杯,就能摄取 514~771 毫克钙质;每天 2~4 份的肉类中,1 份选择五香豆干或传统豆腐就接近需要量。同时,还需要适当增加户外活动,晒太阳,以增加体内维生素 D 的转化,帮助吸收钙质。

② 补铁:怀孕后血容量增加,由于血浆量的增加远大于红细胞量的增加,血液相对稀释,容易形成妊娠生理性贫血。孕妇对铁的需要除满足母子对铁的需要外,尚需储备适当数量的铁,以备补偿分娩时由于失血造成的损失,胎儿在生