



# 孕期的营养与体重管理



# 目录



## 一. 孕期营养对母婴的重要性



## 二. 营养素及平衡饮食



## 三. 孕期不同阶段的膳食指导



## 四. 孕期体重的管理



# 一. 孕期营养对母婴的重要性



- 孕妇的体重是不是越重越好
- 孕期体重应当涨多少
- 孕妇是不是吃的越多越好？  
吃得越贵越好？

# 孕妇体重

- 反映母亲的营养状况
- 间接衡量胎儿发育情况
- 是一种反映母亲营养状况、胎儿发育情况简单又非常重要的一种方法。

国家卫计委**2012**年发布的《中国母婴健康素养》要求，孕妇应当维持体重的适宜增长。孕前体重正常的孕妇，孕期增重值为**12**千克左右。



## 孕期合理营养

- 保证胎儿生长发育的需要
- 为产后母乳喂养做好准备
- 给宝宝提供有利于生长发育的环境，减少准妈妈孕期及产后营养及代谢疾病（如糖尿病等）的风险。
- 有助于自然分娩
- 有利于产后身材的恢复

# 孕期营养不良的分类

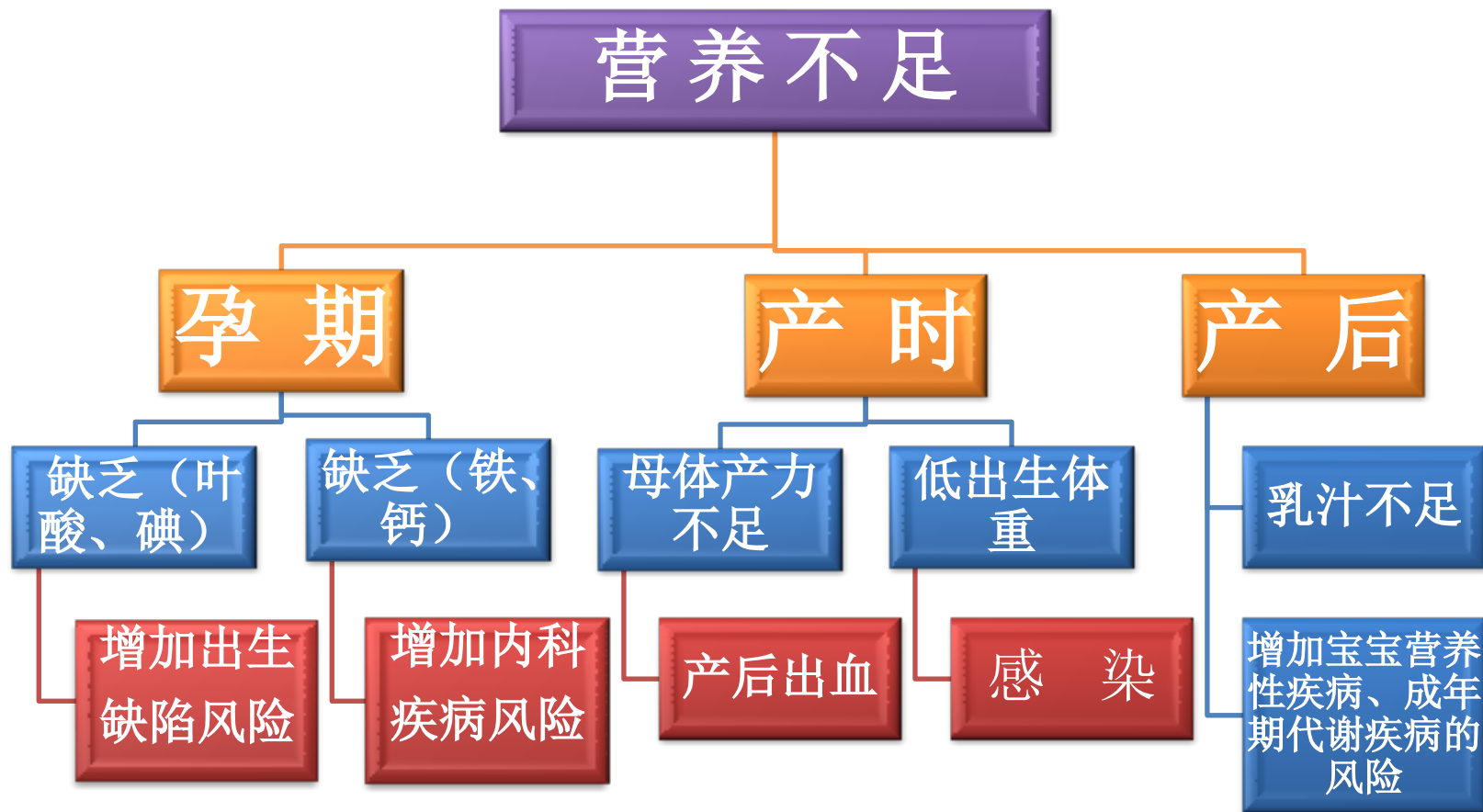
孕期营养  
摄入过少

• 营养缺乏

孕期营养  
摄入过多

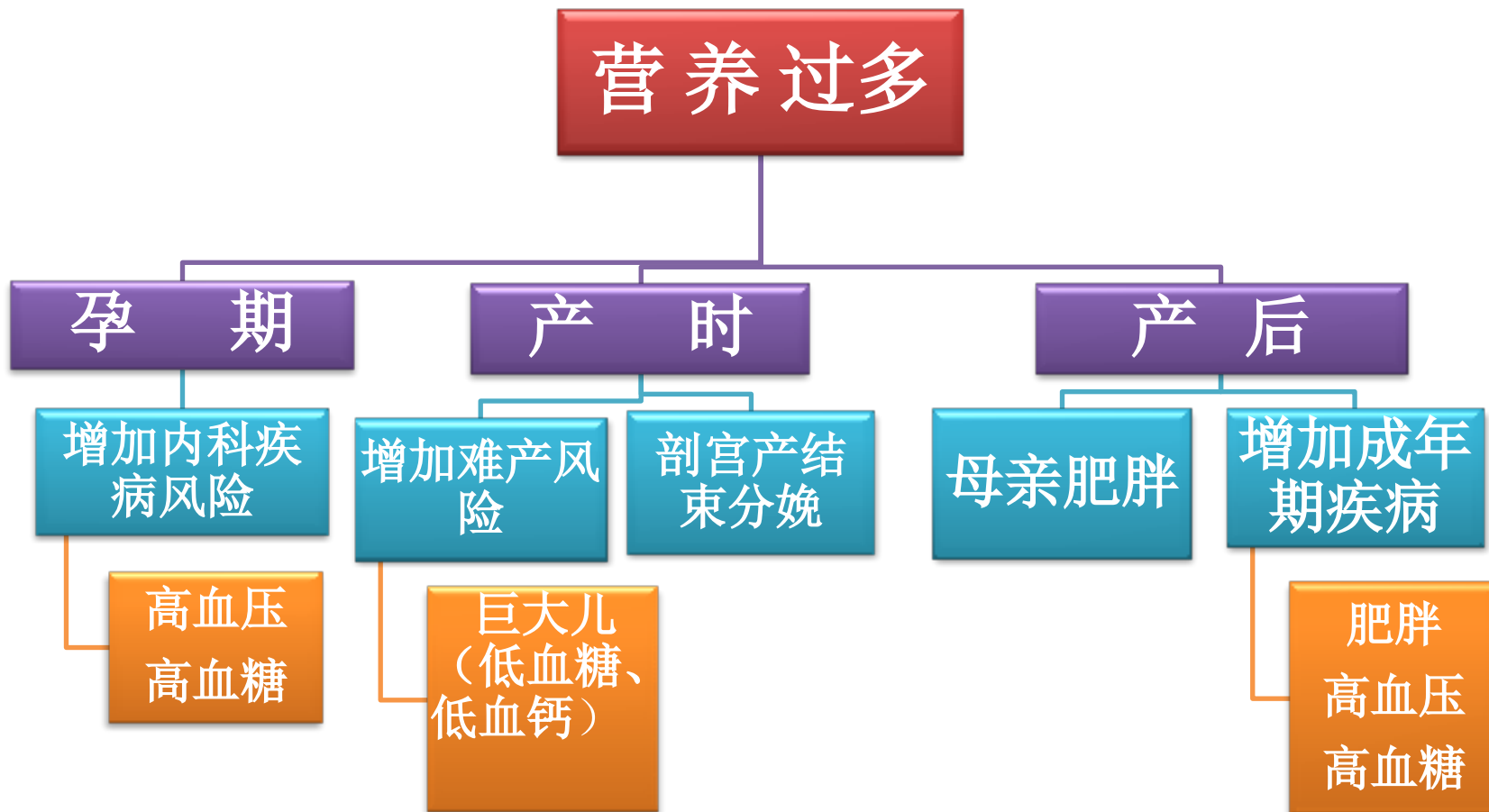
• 营养过剩

# 孕期营养过少对母婴的影响





# 孕期营养过多对母婴的影响



除遗传因素，如生命在发育过程的早期（包括胎儿和婴幼儿时期），经历不利因素（如营养不良、环境不良等）：  
将会增加其成年后罹患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的几率；甚至对未来几代人的身体健康都会有影响。

<p>成年后体重</p>	<p>正常体重</p> 	<p>超重的风险高</p> 	<p>超重的风险高</p> 
<p>出生体重</p>	<p>正常体重</p> 	<p>超重</p> 	<p>低体重</p> 
<p>母亲的营养状况</p>	<p>健康营养</p> 	<p>营养过剩</p> 	<p>营养不良</p> 



宝宝健康发育的关键窗口期

胎儿期  
(怀孕期)

婴儿期和  
幼儿期  
(0-3岁)

关键窗口期的营养将决定后代的终身健康状况



## 二. 营养素及平衡饮食

## 营养的定义:

营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物的营养素以满足生命活动的整个过程。

## 七大营养素的作用:

构成机体成分.提供新陈代谢和生命活动所需的能量;维持机体健康所必需的。

## 人体所需的七大营养素

碳水化合物

水

蛋白质

脂肪

膳食纤维

矿物质

维生素

世界上没有一种食物含有  
人体所需的全部营养素，  
必须多种食物相互搭配，  
以达到“平衡膳食”。

平衡膳食的关键是：  
种类齐全、数量充足、比  
例适当。

# 孕期营养的关键—均衡

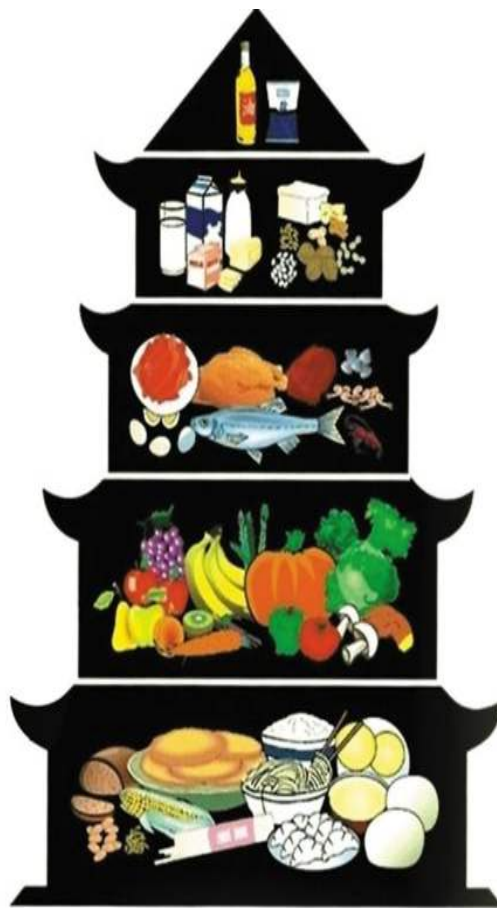
**均衡膳食**—指膳食所提供的热量和营养素与人体所需求的营养基本一致

**营养均衡**—指所需要的食物种类和每种营养素的数量两个方面的均衡





# 孕期营养原则



----- 膳食清淡适口

----- 每天吃奶类、大豆或其豆制品

----- 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

----- 多吃蔬菜水果

----- 食物多样，谷类为主，多吃薯类

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/427115056103006105>