



关于孕期与营养的 关系



(一) 妊娠期的生理特点

妊娠期（孕期）：卵子受精后在母体内发育为一个成熟婴儿的过程。

孕早期：怀孕后1~3月

孕中期：怀孕后4~6月

孕晚期：怀孕后7~9月



消化系统功能改变

- (1) 恶心、呕吐（妊娠反应）。
- (2) 胃肠胀气、便秘。
- (3) 对钙、铁、**VB12**、叶酸等
营养素吸收增强。





体重增长

孕期增重**11~12.5kg**（胎儿、胎盘、羊水**4.5kg**；子宫和乳房**1.3kg**；血液**1.5kg**；细胞外液**1.2kg**；脂肪**3.0kg**）。

孕早期增重较少；孕中期和孕晚期每周增加**350~400g**。





基础代谢改变

孕早期略有下降；中期逐渐升高；晚期**BMR**增高约**15%~20%**。

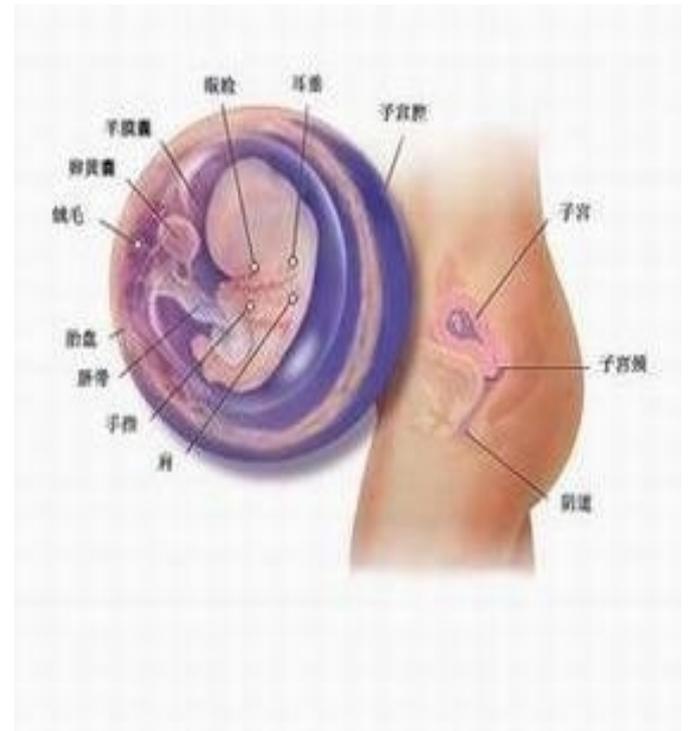




(二) 妊娠期的营养需要

1、能量增加

用途：胎儿生长、胎盘、母体组织增长、蛋白质和脂肪的储备、增加代谢所需的能量。

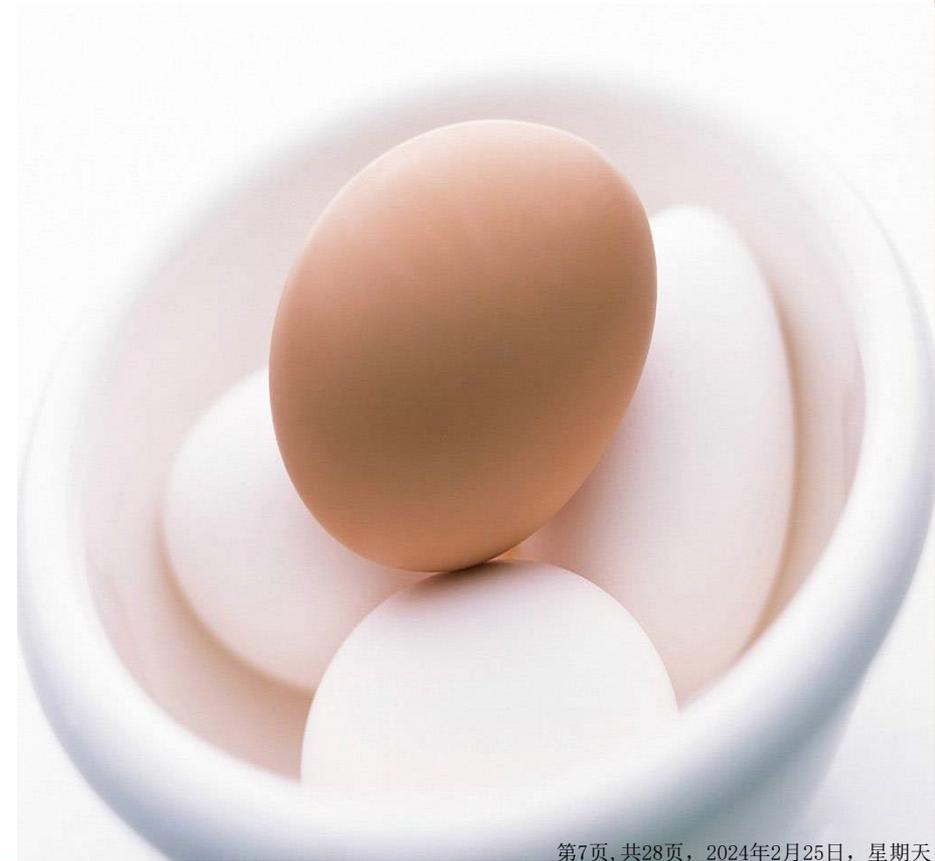




2、蛋白质增加

用途：构成胎儿和母体组织（子宫、胎盘），母体蛋白质储备。

孕期体重增长中的蛋白质占**1kg**





3、矿物质增加

(1) 钙

用途：

- ① 胎儿牙齿和骨骼发育；
- ② 母体自身储存（30g）。

缺乏：

- ① 母体：小腿抽筋、手足搐搦，骨质软化症；
- ② 胎儿：先天性佝偻病。





(2)铁:

用途:

- ①母体: 增加自身造血, 以改善妊娠生理性贫血, 补偿分娩损失;
- ②胎儿: 造血, 肌肉组织, 肝脏储存。

缺乏:

- ①母体: 缺铁性贫血;
- ②胎儿: 婴儿先天性贫血。





(3) 锌

用途：

- ① 胎儿：供生长发育需要（足月胎儿体内锌可达**60mg**）。
- ② 母体：供自身需要。

缺乏：

- ① 孕前缺锌：不孕、流产、妊娠高压综合症发生率增高。
- ② 孕早期缺锌：胎儿中枢神经系统畸形。
- ③ 孕晚期缺锌：胎儿神经系统异。





(4)碘

用途：

①母体：合成甲状腺素

②胎儿：合成甲状腺素

缺乏：

①母体：甲状腺肿。

②胎儿：流产、死胎、先天畸形、胎儿甲状腺功能减退、先天性呆小症（克汀病）、新生儿甲状腺肿。





4、维生素增加

(1)VA

用途:

- ①胎儿: 供生长发育需要和肝脏储存。
- ②母体: 自身需要并为泌乳准备。

缺乏: 流产、胎儿发育不全、畸形。

过多: 胎儿先天畸形。





(2)VD

用途:

- ①胎儿: 促骨骼发育和肝脏储存。
- ②母体: 为保持骨骼吸收钙。

缺乏:

- ①胎儿: 骨骼钙化障碍、牙齿发育不全、先天性佝偻病。
- ②母体: 骨质软化症。

过多: 婴儿高钙血症、VD中毒。





(3)VB1

原因：

①母体和胎儿能量代谢增加

②母体尿中**VB1**排出量增加

缺乏：

婴儿先天性脚气病。



520网 ntpic.com/ dsang888

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/446002232044010123>