



孕期体重管理

华西第二医院 周闽

孕期常见误区



没怀孕时节食，怀孕后无节制饮食



为了保胎，多吃少动



“一个人吃两个人的饭”



吃的多，长得重，才能生“胖宝宝”

孕期体重异常危害大！

体重过重

妊娠期高血压
妊娠期糖尿病
难产和剖宫产
巨大儿
胎儿窘迫
新生儿窒息
新生儿死亡风险
.....



体重过轻

低出生体重儿
胎儿生长受限
胎儿营养不良
早产儿
.....

依据不同孕前BMI的体重增长推荐

| 孕前BMI (kg/m ²) | | 总体体重增长范围 (kg) | 孕中晚期的体重增长率平均 (范围) (kg/周) |
|----------------------------|-----------|---------------|--------------------------|
| 体重不足 | <18.5 | 12.5-18 | 0.51 (0.44-0.58) |
| 标准体重 | 18.5-24.9 | 11.5-16 | 0.42 (0.35-0.50) |
| 超重 | 25.0-29.9 | 7-11.5 | 0.28 (0.23-0.33) |
| 肥胖 | ≥30.0 | 5-9 | 0.22 (0.17-0.27) |

注：BMI=体重 (kg) / 身高 (m²)

孕妇自我监测体重的方法

测量方法

- 每周定时（清晨，排空膀胱）；定体重仪；
- 相同着装（同样的内衣、内裤、赤脚）

检测标准

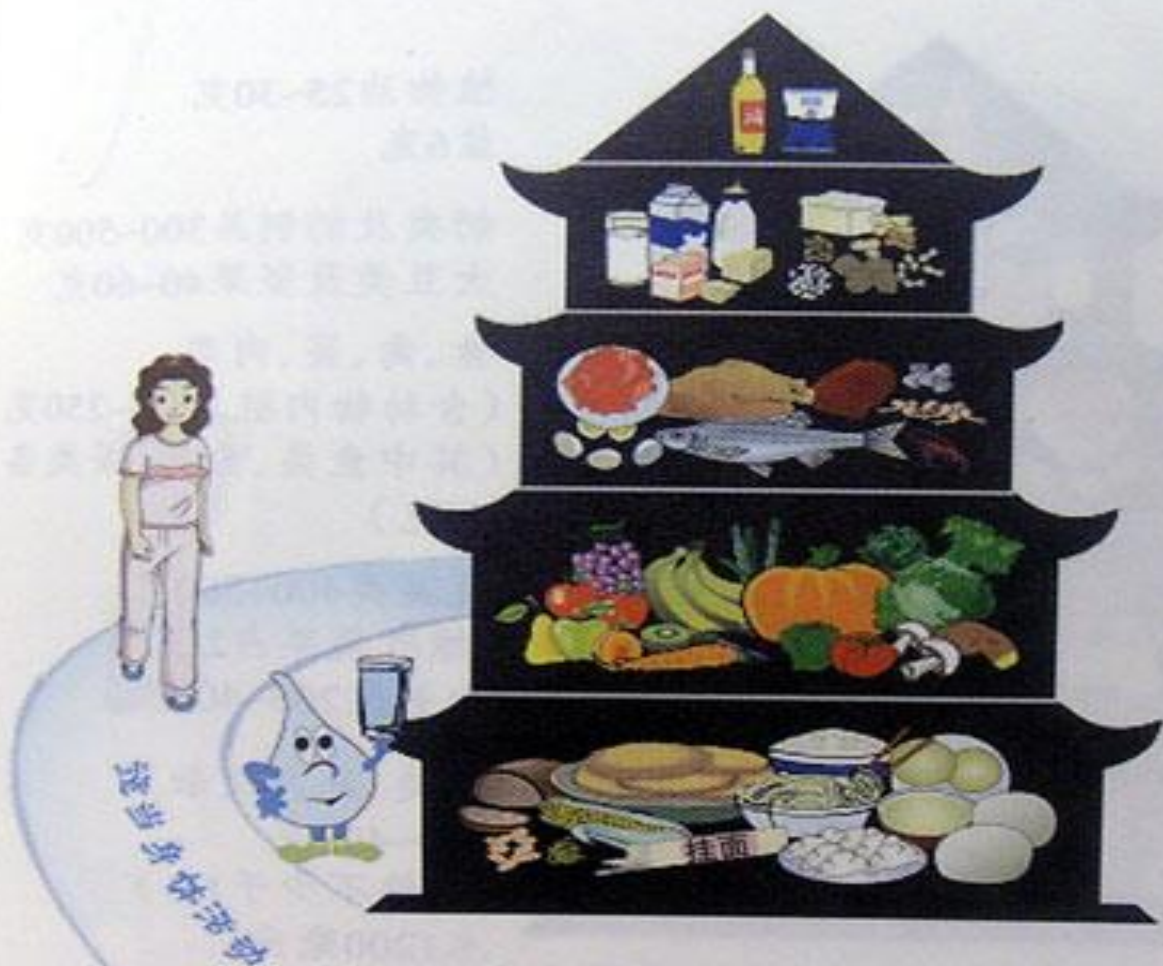
- 怀孕早期（前3个月）体重增长不超过2公斤
- 怀孕中晚期（3-9个月）每周体重增长0.3—0.5Kg



孕期体重管理三大“法宝”



法宝一：合理膳食法



植物油15~20克
盐6克

奶类及奶制品
200~250克

大豆类及坚果50克
鱼、禽、蛋、肉类
(含动物内脏)150~200克
(其中鱼类、禽类、蛋类各
50克)

蔬菜类300~500克
(以绿叶菜为主)
水果类100~200克

谷类、薯类及杂豆
200~300克(杂粮不
少于1/5)

水1200毫升

中国营养学会妇幼分会

孕早期妇女膳食特点

- 膳食清淡、适口
- 少食多餐
- 保证摄入足量富含碳水化合物的食物，食物摄入量与正常成年人相似
- 多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸
- 戒烟、禁酒



孕早期一日食谱举例

- 早餐 牛奶250ml 鸡蛋60g全麦面包50g
- 加餐 桔子100g苏打饼干25g
- 午餐 米饭100g青椒肉丝（青椒100g牛肉丝50g）凉拌菠菜100g
- 加餐 酸奶100ml草莓100g
- 晚餐 二米饭（大米50g小米25g）腐竹烧肉（腐竹50g瘦肉50g）凉拌黄瓜200g虾皮紫菜汤（虾皮10g紫菜10g）
- 加餐 苏打饼干25g圣女果50g

全天烹调用油20g、食盐6g、调味品适量（全天热量约2100千卡）

孕中晚期妇女膳食特点

- 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量
- 适当增加奶类的摄入量
- 常吃含铁丰富的食物
- 适量身体活动，维持体重的适宜增长
- 禁烟戒酒，少吃刺激性食物



孕中期一日食谱举例

- 早餐 牛奶250ml 鸡蛋50g豆沙包（面粉75g豆沙25g）
 - 加餐 红枣莲子花生汤（红枣20g莲子10g花生10g）
 - 午餐 米饭75g红烧素鸡100g青菜猪血蘑菇汤（小白菜100g猪血50g蘑菇25g）
 - 加餐 梨100g葵瓜子20g
 - 晚餐 米饭75g炸鸡腿100g炒莴笋叶150g豆腐干虾皮炒韭菜（豆腐干50g虾皮10g韭菜150g）
 - 加餐 酸奶100ml面包35g
- 全天烹调用油25g、食盐6g、调味品适量（全天热量约2479千卡）

孕晚期一日食谱举例

- 早餐 牛奶250ml 白糖5g肉包子（面粉75g瘦肉25g）
- 加餐 面包50g
- 午餐 米饭100g红烧鲫鱼100g白菜豆腐汤（小白菜200g豆腐100g）
- 加餐 苹果100g核桃20g
- 晚餐 米饭100g番茄炒蛋（番茄150g鸡蛋60g）芹菜豆腐干胡萝卜炒肉（芹菜100g豆腐干50g胡萝卜150g瘦猪肉50g）
- 加餐 牛奶250ml苏打饼干25g

全天烹调用油20g、食盐6g、调味品适量（全天热量约2467千卡）

法宝二：适当运动法

- 调节心理平衡，增加自信，减轻压力，促进睡眠
- 有氧运动可增进心肺功能，调节血压、血脂和血糖
- 减少体内脂肪蓄积，防止孕妇体重过多过快增长
- 增加机体对胰岛素敏感性，改善血糖，减轻“胰岛素抵抗”效应



什么才是适当的运动

不引起子宫收缩或胎儿缺氧的方式



适当的运动方式

- 散步：“三三”原则；“分散锻炼”原则
- 上肢运动
- 其他：慢跑、广播操、孕妇体操、孕妇瑜伽等



运动注意事项

- 运动最好“分散式”进行，尤其是散步，不要一次性练习很长时间
- 运动时最好随身携带一些糖果、饼干，一旦有低血糖的感觉立即进食，以免引起血糖波动过大
- 孕期运动危险信号：下腹疼痛、阴道流血流液、视物模糊、胸痛、气促等，应立即停止运动，前往医院就诊

运动的禁忌症

- **绝对禁忌：**胎膜早破、先兆早产、宫颈机能不全、胎儿宫内发育受限、多胎妊娠、前置胎盘、妊娠期高血压疾病、严重的心血管及呼吸系统疾病等
- **相对禁忌：**前次妊娠有自然流产或早产史、心律不齐、慢性支气管炎、贫血、极度营养不良、极度病理性肥胖、极度静止的生活方式

法宝三：良好的生活方式

- 保证充足、良好的休息和睡眠；
- 洗澡用淋浴，时间不宜过长；
- 做适当的家务和体育锻炼；
- 不穿高跟鞋，衣着宽松舒适，最好是棉质；
- 远离放射线、电磁辐射、猫狗等宠物，避免感冒；
- 戒烟戒酒，少食咖啡、茶、可乐等含咖啡因的食物；
- 保持头发清洁，尽量不染发、烫发，少用化妆品。

相关知识链接

- 颜色较深的蔬菜特点：胡萝卜素、B族维生素、维生素C含量较高
- 叶菜的营养价值一般高于瓜菜
- 水生蔬菜,如菱角和藕等碳水化合物含量较高



叶酸的作用

- 预防胚胎神经管畸形和先天性心脏畸形
- 降低妊娠合并症如高血压、子痫前期的发生



叶酸的来源

- 叶酸盐：动物肝脏、橙子、深绿色叶类蔬菜、草莓、花生和豆类（利用率50%）
- 叶酸：人工合成，用作补充剂和强化食品（性质稳定、几乎100%吸收）

铁的作用

- 促进生长发育
- 参与血红蛋白的合成，防止贫血
- 增加对疾病的抵抗力
- 是体内酶的构成成分，参与能量制造



铁的来源

➤ 来自动物性食物：血红素铁—吸收利用率高

如：动物血、瘦肉、海产品、肝脏

➤ 来自植物性食物：非血红素铁—吸收利用率低

如：谷类、绿叶蔬菜等

➤ 铁推荐摄入量：早孕 15mg

中孕 25mg

晚孕 35mg

补充铁的注意事项

- 补铁以动物性食物为主
- 不要与牛奶或钙剂同时服用
- 补铁时要少饮茶和咖啡
- 充分的蛋白质和维生素C可增加铁的吸收和利用
- 补铁应在进餐时服用，以减少胃肠道反应



补钙的目的

- 供给胎儿生长发育,成熟胎儿体内含钙约25-30g
(全部由母体供给)
- 母体储备部分钙: 以备哺乳期使用
- 充足的钙可以降低妊娠高血压疾病和子痫前期发病危险



钙的来源

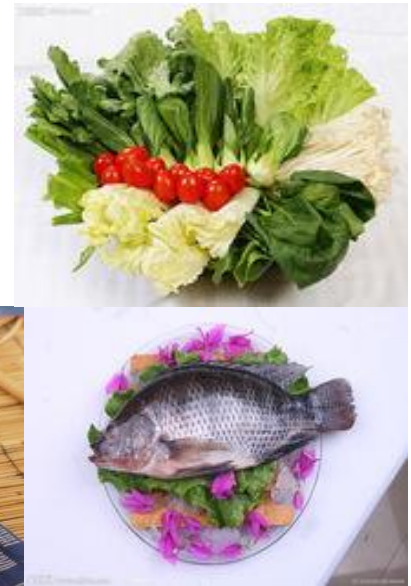
- 乳制品是钙的理想来源：每100ml普通牛奶含钙约125mg
- 大豆及其制品：40g大豆含钙约147mg

40g大豆分别相当于：200g豆腐 100g豆腐干 30g腐竹700g豆腐脑 800g豆浆

- 钙推荐摄入量：早孕800mg 中孕1000mg 晚孕1200mg

一日获得1200mg钙的膳食搭配

- 牛奶500ml、豆腐150g、虾皮5g、蛋类75g、鲫鱼100g
- 绿叶菜250g



补充钙的注意事项

- 补钙应同时补充**维生素D**（晒太阳30分钟以上）
- 钙剂不宜补充**过多**（胎儿骨骼过度钙化；影响铁的吸收）
- 服用钙片后不宜立即**饮茶**
- 补钙最佳时间：**睡觉前和两餐间**（血钙浓度后半夜及早晨最低）
- 钙剂不能与**牛奶同服**以免造成钙质浪费（少量多次补钙比一次大量补钙吸收效果更好）
- 补钙时应**多饮水**

补充钙的注意事项—续

- 胃酸缺乏者，不宜服用碳酸钙，可选用枸橼酸钙等
- 限制含磷食物的摄入，以免影响体内的钙磷比例
(大量含磷食物：碳酸饮料、汉堡、PIZZA、炸薯条等)
- 减少油腻食物的摄入，避免降低钙的吸收率
(脂肪分解—脂肪酸在肠道中与钙结合成难溶物)
- 避免摄入过多的盐，以免影响钙的吸收及骨钙流失
(每排泄1000mg的钠同时会损失26mg的钙)

多不饱和脂肪酸的作用

- 促进胎儿大脑的生长发育
- 促进胎儿视网膜功能的发育
- 促进儿童认知和行为的发育



多不饱和脂肪酸的来源

- 鱼虾类：特别是深海鱼虾类中含多不饱和脂肪酸较多（鲭鱼、沙丁鱼、鲑鱼）
- 核桃、芝麻、瓜子（热量较高）
- 橄榄油、山茶油、大豆油、玉米油



补充多不饱和脂肪酸的注意事项

- 食鱼量不宜**过多**，避免造成孕妇和新生儿**汞中毒**
- 建议孕妇**每周**食鱼量为**340g**左右（美国食品药品监督管理局和环境保护署）



做快乐妈妈

生健康宝宝

