

# 孕期体重管理

四川大学华西第二医院

周闯



1

孕期体重管理至关重要

2

制定合理的体重增长目标

3

3大守则科学管理孕期体重



## 第一部分

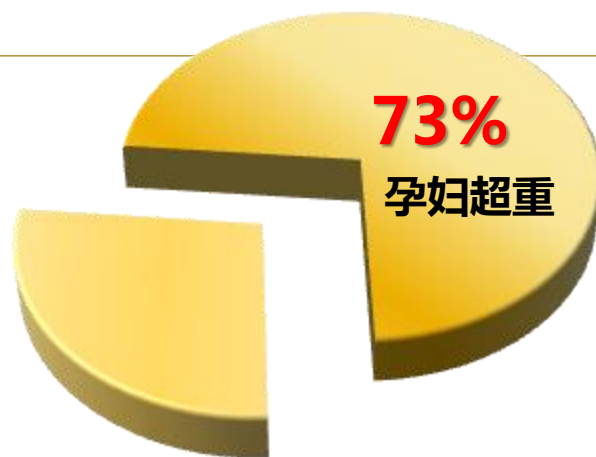
# 孕期体重管理至关重要



# 中国孕妇孕期增重过多形势严峻

一项权威调查显示：

**73%的孕妇体重  
增加超过了世界卫生组织标准<sup>1</sup>**



# 孕期体重增长过快的危害



## 对胎儿的危害

- 巨大儿风险，  
影响认知发育<sup>1,2</sup>
- 新生儿窒息和死亡<sup>3</sup>



## 对妈妈的危害

- 孕期并发症<sup>3</sup>
- 难产、剖宫产<sup>3</sup>
- II型糖尿病<sup>3</sup>
- 影响产后体形恢复<sup>3</sup>
- 增加母乳喂养失败几率<sup>3</sup>

1. 骆艳. 巨大儿体格发育和气质特点研究 中国妇幼保健 2007 18 ( 22 )

2. Basatemur E, et al. Maternal prepregnancy BMI and child cognition: a longitudinal cohort study. Pediatrics. 2013 Jan;131(1):56-63.

3. IOM (Institute of Medicine). 2009. Washington, DC: The National Academies Press.p173.p181

# 孕期体重增长过慢的危害



## 对胎儿的危害

- 低体重儿风险，  
认知发育迟缓<sup>1</sup>
- 发育减缓<sup>2</sup>
- 抵抗力弱<sup>2</sup>



## 对妈妈的危害

- 营养不足<sup>2</sup>
- 早产<sup>2</sup>
- 影响母乳分泌<sup>2</sup>

# 合理孕期体重管理对宝宝和妈妈的好处

## 近期获益<sup>1</sup>

- 胎儿
  - 控制体重在正常范围
  - 保障良好的**生长发育**
- 妈妈
  - 减少并发症发生风险
  - 有更好的**妊娠结局**



## 远期获益<sup>1</sup>

- 宝宝
  - 有助**体格生长及认知发育**
- 妈妈
  - 更**优质的母乳**
  - 产后快速恢复身材



## 第二部分

# 根据BMI制定合理的 体重增长目标





# 制定合理的体重增长目标离不开BMI

## 怎么计算BMI<sup>1</sup> ?

$$\frac{\text{孕前体重 ( kg )}}{\text{身高 ( m )} \times \text{身高 ( m )}} = \text{BMI}$$

举例：

孕前体重65kg

身高160cm=1.6m (1.6\*1.6=2.56)

**BMI=65kg/2.56=25.4**



——属于孕前体重**超重**型

# 制定自己的孕期体重增长范围

孕早期：增加 0.5-2公斤  
孕中、晚期：根据不同BMI指数而定<sup>1</sup>

## 孕前体重过轻型

**BMI < 18.5**

孕期增重：12.5-18kg

每周增重：0.51kg

## 孕前超重型

**24.0 ≤ BMI < 28.0**

孕期增重：7.5-11.5kg

每周增重：0.28kg

## 孕前体重正常型

**18.5 ≤ BMI < 24.0**

孕期增重：11.5-16kg

每周增重：0.42kg

## 孕前肥胖型

**BMI ≥ 30**

孕期增重：5-9kg

每周增重：0.22kg



## 第三部分

# 3大守则科学管理孕期体重



# 孕期体重管理的**3**大守则

## 合理体重

### 膳食营养



膳食营养满足孕妇和胎儿的生理需要，保证孕期营养平衡

### 适量运动



适量运动产生的能量消耗可调节妊娠期体重增长

### 生活方式



建立良好的生活方式，保持愉快心情，轻松孕育健康宝宝



# 膳食营养篇

# 孕中晚期膳食建议

- 适当增加食物摄入量<sup>1</sup>

推荐每日能量摄入2400~2550kcal

(较孕前/孕早期每日增加300~450kcal能量)

- 多样化饮食，适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、新鲜水果蔬菜、海产品的摄入量<sup>2</sup>

补充优质蛋白质、铁、钙、DHA、叶黄素、胆碱等

- 每日摄入适量奶或奶制品<sup>2</sup>

- 常吃含铁丰富的食物<sup>2</sup>

- 定期营养监测，控制体重正常增长<sup>2</sup>



# 体重**超重**的对策和膳食建议

- **减少“三高”食物摄入<sup>1</sup>**

尽量减少高热量、高脂肪、高糖分食物摄入

- **控制体重<sup>1</sup>**

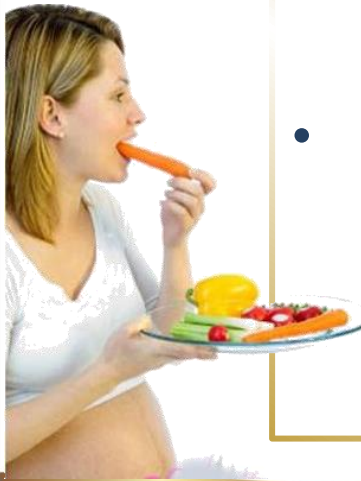
控制能量摄入，监控体重，孕中晚期每周体重增长不应超过**0.3公斤<sup>2</sup>**

- **均衡膳食<sup>1</sup>**

**控制主食**摄入量，粗细搭配，荤素结合

- **保证关键营养素的摄入，如钙、铁、维生素、DHA、叶黄素、胆碱等<sup>1</sup>**

多种营养素**联合**摄入，必要时可补充复方多维元素片



1.刘雁峰等.最新怀孕分娩知识.第1版.

2.IOM (Institute of Medicine). 2009. Washington, DC: The National Academies Press.

# 体重**增长过缓**的对策和膳食建议

- 采取措施，**增加食欲**，增加**每日进食量**，适当增加正餐次数4-5次<sup>1</sup>
- 调整饮食结构，增加优质蛋白的摄入<sup>1</sup>
- 联合补充多种关键营养素，如维生素、钙、铁、叶黄素、胆碱、DHA等，也可以配合孕妇配方奶粉或复方多维元素片<sup>1</sup>
- **每周监测体重**，根据体重增长情况随时调整膳食<sup>1</sup>

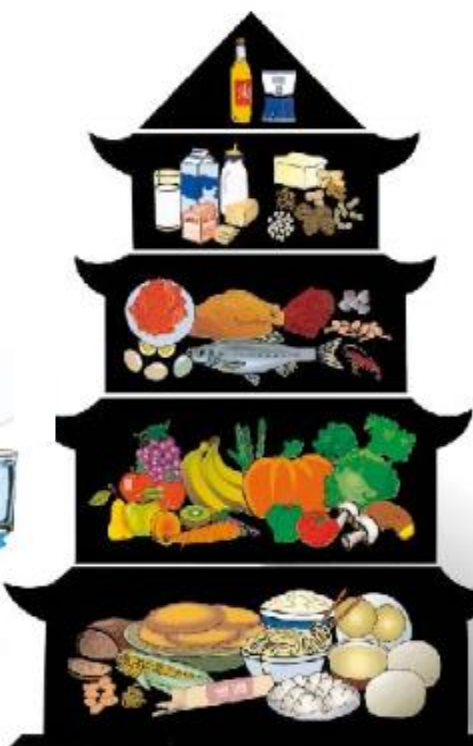




# 孕中晚期平衡膳食宝塔

不同膳食和种类每日推荐量<sup>1</sup>

膳食宝塔	膳食大类	孕中晚期 推荐量 (g)
第五层	油 盐	25-30 6
第四层	奶类及奶制品 大豆类及坚果	300-500 40-60
第三层	鱼、禽、蛋、肉 (含动物内脏)	200-250 鱼、禽、蛋各50
第二层	蔬菜类 水果类	400-500 (绿叶菜为主) 200-400
第一层	各类薯类及杂豆	300-400 杂粮不少于1/5




中国营养学会妇幼分会推荐



# 适量运动篇

# 孕期合适的运动项目

准妈妈类型	适合的运动项目	运动频率
规律运动型	快走、散步、呼吸练习、 坐姿练习、侧卧摆腿、球操、半蹲	每周4-6次
从不运动或 偶尔运动型	散步、呼吸练习、 坐姿练习、侧卧摆腿	每周3-4次
停止运动型	散步、呼吸练习、 坐姿练习、侧卧摆腿、球操、半蹲	每周2-3次

- 
- 规律运动型：  
即有规律的运动，但不包括停止超过2个月以上的准妈妈
  - 停止运动型：  
即之前有运动，但已停止超过2个月以上的准妈妈

# 孕期运动的注意事项



- ✓ 选择柔软透气的运动衣
- ✓ 选择正确的运动时间和地点
- ✓ 请遵循医生的建议制定自己的锻炼计划

## 不适合运动的孕妇群体：

- 有习惯性流产史和早产史的
- 胎动异常
- 中度以上贫血
- 有见红和持续宫缩等流产先兆
- 严重的高血压、糖尿病、心脏病
- 多胎妊娠
- 前置胎盘
- 宫颈机能不全



# 生活方式篇

# 孕期应保持良好的生活方式



## 定期产检

以便尽早发现产科问题，包括孕期体重异常，可进行恰当的处理



## 生活规律

**避免晚睡晚起，保证充足睡眠**，生物节奏的紊乱可通过影响内分泌而影响胎儿健康



## 开朗乐观

研究证实，孕期抑郁与孕期体重增长异常相关<sup>1</sup>；**保持心境平和，消除紧张情绪，预防孕期抑郁症**

# 总结

- **孕期体重管理对妈妈和宝宝至关重要**

- **根据BMI制定合理的体重增长目标**

做好体重增长记录表，控制孕期体重增长在正常范围

- **3大守则科学管理孕期体重**

**膳食营养。**均衡膳食，联合补充多种关键营养素，如钙、铁、维生素、DHA、胆碱、叶黄素等

**适量运动。**挑选适合自己的运动项目

**生活方式。**定期产检，生活规律，保持乐观心态渡过整个孕期



# 谢谢聆听！

