



快乐孕育

— 孕妇学校高级教程

# 第五讲 →

# 孕期营养

# 学习内容

- 一、基本知识
- 二、孕妇的营养需求
- 三、孕期膳食指导
- 四、孕期并发症患者的膳食指导
- 五、孕期体重管理
- 六、制定适合自己的膳食食谱





# 一、基本知识

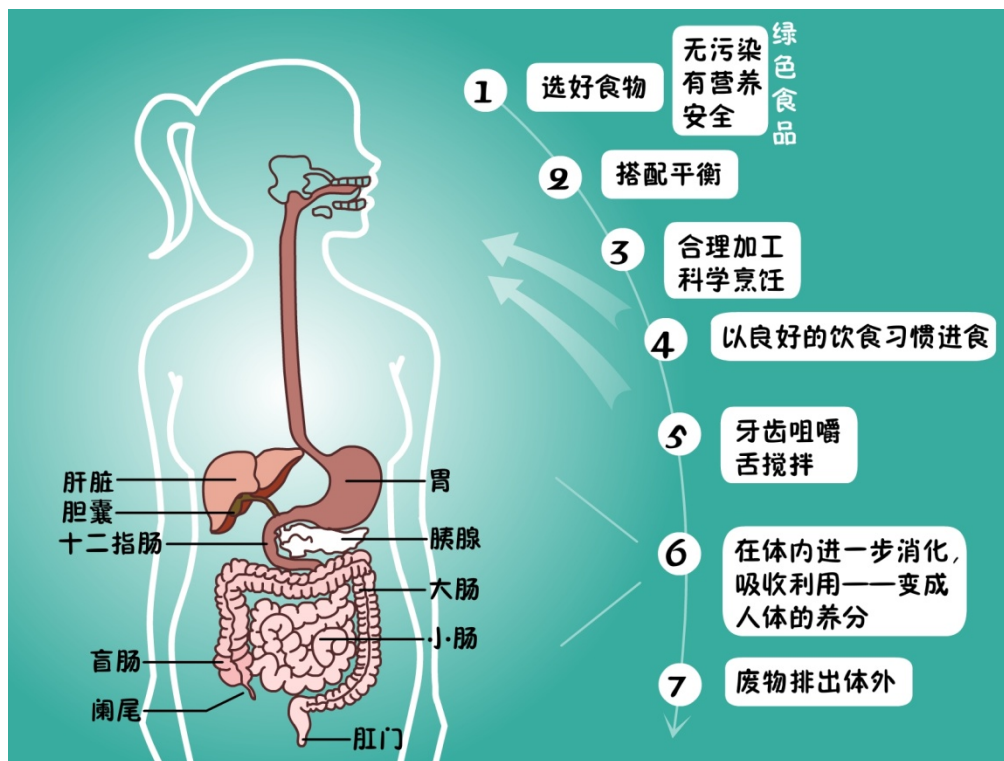
1. 什么是“营养”
2. 营养的过程
3. 什么是“营养素”
4. 七大营养素的来源
5. 什么是平衡膳食



# 1.什么是“营养”

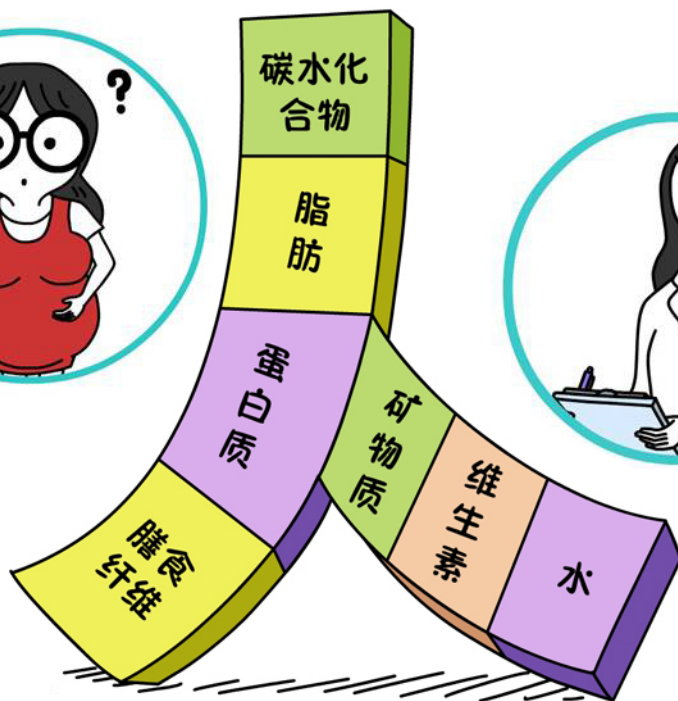
- 营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中养料（营养素）以满足生命活动的整个过程。

## 2. 营养的过程



# 3. 什么是“营养素”

什么叫营养素？



营养素是指能被人体消化吸收和利用的物质，以及虽不能被吸收利用却对人体有益的物质。

## 4. 七大营养素的来源



## 5.什么是平衡膳食

- 指膳食中所含的营养素要种类齐全、数量充足、比例适当。
- 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”。





## 二、孕妇的营养需求



1. 孕期营养不良的分类
2. 孕期营养不良的后果
3. 孕妇的营养素推荐摄入量



# 1. 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



## 2. 孕期营养不良的后果

- 增加早产、低出生体重、出生缺陷的风险；
- 增加孕期贫血、妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、巨大儿、难产等孕期并发症 / 合并症的发生比例。



## 3. 孕妇的营养素推荐摄入量

- 孕期能量和营养素增加，以满足胎儿生长发育和母体孕育的需要；
- 孕中晚期在孕前基础上（城市女性1800kcal）平均每天增加200kcal；
- 孕期推荐摄入量增加30%以上的营养素包括：维生素A、D、钙、铁、锌、碘、维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C和叶酸。



- 你知道200kcal大约相当于摄入多少食物产生的热量?

25g大米+1个鸡蛋+120g绿叶菜产生的热量 = 200kcal



## 三、孕期膳食指导

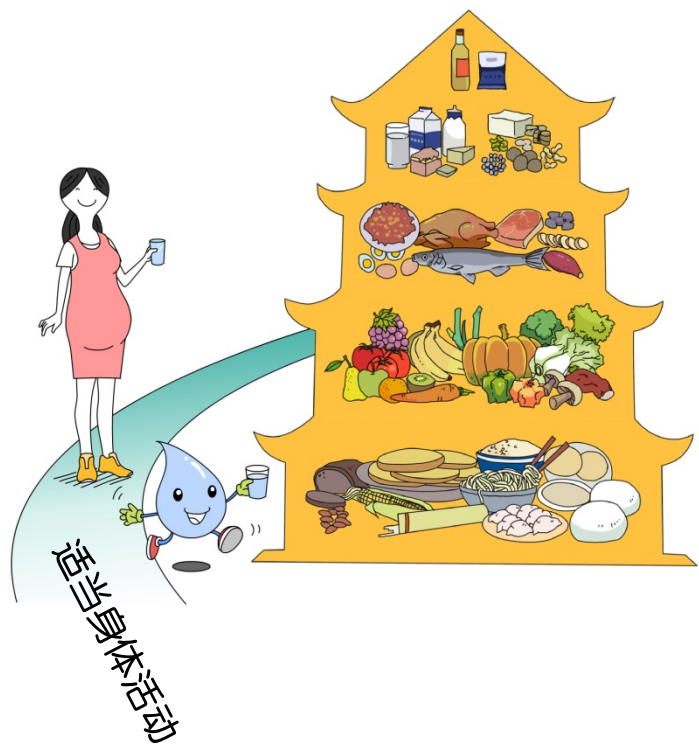
1. 孕早期妇女膳食指南
2. 孕中晚期妇女膳食指南



# 1. 孕早期妇女膳食指南

- 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
- 多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸
- 戒烟、禁酒

## 孕早期平衡膳食宝塔



植物油**15-20克**

盐**6克**

奶类及奶制品**200-250克**

大豆及坚果**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**





## 孕早期膳食要点

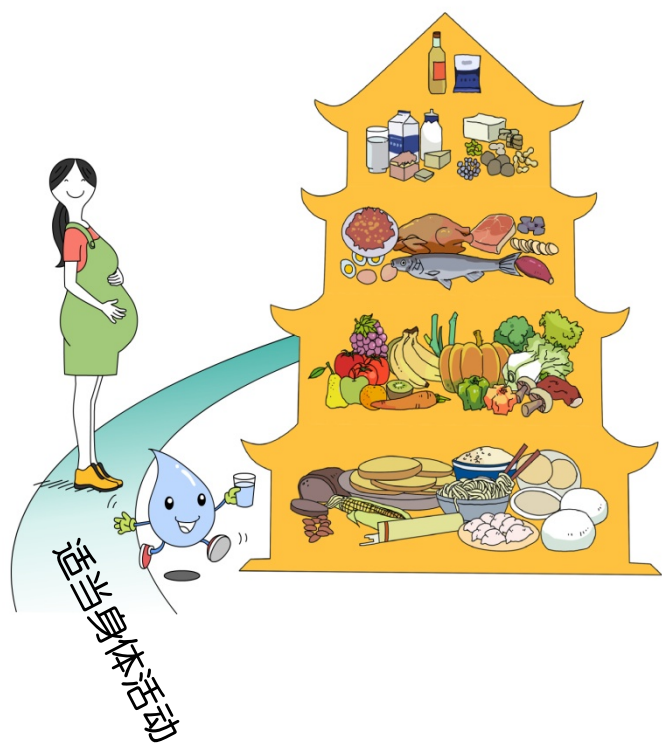
- 以新鲜蔬菜和水果、大豆制品、鱼、禽、蛋及各种谷类制品等清淡和适口食物为主；
- 少食多餐以保证食量；
- 可口服少量B族维生素以缓解妊娠反应；
- 孕早期保证每天摄入150克碳水化合物（约合谷类200克）；
- 每日继续补充叶酸 400微克，直至整个孕期。



## 2. 孕中晚期妇女膳食指南

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

## 孕中晚期平衡膳食宝塔



植物油**25-30克**

盐**6克**

奶类及奶制品**300-500克**

大豆类及坚果**40-60克**

鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）**200-250克**  
（其中鱼类、禽类、蛋类各**50克**）

蔬菜类**400-500克**（绿叶蔬菜占**2/3**）

水果类**200-400克**

谷类、薯类及杂豆**300-400克**（杂粮不少于**1/5**）

水**1200毫升**



## 孕中晚期膳食要点

---

- 适当增加蛋白质的摄入
- 适当增加奶类的摄入
- 常吃含铁丰富的食物
- 适量身体活动



## 适当增加蛋白质的摄入

- 每日增加总计50~100克的鱼、禽、蛋或瘦肉。
- 首选的动物性食物为鱼类，每周吃2~3次鱼类。
- 蛋类尤其是蛋黄，是卵磷脂、维生素A和B<sub>2</sub>的良好来源，孕妇每天应摄入1个鸡蛋。



## 适当增加奶类的摄入

- 孕中期开始，每日应至少食用300毫升牛奶或相当量的奶制品，同时补充300毫克钙，或饮用500毫升低脂牛奶，以满足钙的需要。
- 中国营养学会推荐孕中期应每日摄入钙1000毫克，孕晚期应每日摄入钙1200毫克。



## 常吃含铁丰富的食物

- 孕中期血容量迅速增加，红细胞增加相对缓慢，贫血发生率高。
- 婴儿前6个月的铁储备也来自胚胎期的铁储存，因此要从孕中期增加铁的摄入。



- 含铁丰富的食物包括：动物肝脏和血、瘦肉、黑木耳等，动物来源性铁吸收利用率高。
- 增加摄入富含维生素C的蔬菜和水果，可促进铁的吸收。



## 适量身体活动

- 孕妇应根据自身体能，每天进行不少于30分钟的低强度身体活动，如散步、体操等。
- 户外活动有助于改善孕妇维生素D的营养状况。





## 四、孕期并发症患者的膳食指导

1. 妊娠期高血压疾病的膳食营养
2. 妊娠期高血压疾病如何限盐
3. 妊娠期糖尿病的饮食营养



# 1. 妊娠期高血压疾病的膳食营养

- 清淡少盐膳食
- 控制体重正常增加
- 补钙可降低妊娠期高血压疾病的发生率



## 2. 妊娠期高血压疾病 如何限盐

- 轻度高血压全天摄入食盐不超过5克；
- 中度以上高血压或浮肿时，不超过3克；
- 心功能不全、肾功能下降时，由医生指导限盐量。



## 限盐提示

- 限制食盐，包括食盐、酱油、咸菜、腌制食品和酱类等；
- 20毫升酱油含食盐3克；
- 如何量食盐？
  - 一个啤酒瓶盖可装6克盐；
  - 一个普通牙膏盖可装1克盐。



### 3. 妊娠期糖尿病的饮食营养

- 控制总能量摄入，监测体重，满足合理增加；
- 控制碳水化合物供能比，可记录每日膳食；
- 增加体力活动；
- 少量多餐；
- 选择生糖指数低的食物，包括粗粮、杂粮、杂豆以及口味偏酸的水果，如：绿豆、荞麦、苹果、柚子、樱桃等。

## 五、孕期体重管理

1. 你的孕前体重正常吗
2. 你的孕前体质指数正常吗
3. 根据孕前体重推荐孕期体重增长值





# 1.你的孕前体重正常吗

- 孕前标准体重粗略计算公式（千克）  
=身高（厘米） - 105；  
± 10%为正常体重，  
<90%为体瘦型，  
>120%为体胖型。





## 2.你的孕前体质指数正常吗

- 孕前体质指数（BMI）的计算公式：

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / [\text{身高 (m)}]^2$$



### 3. 根据孕前体重推荐 孕期体重增长值

评价方法1：根据孕前体重推荐孕期增重

孕前体重状态	孕期体重增加值 (Kg)	孕中期开始每周体重增加值 (克)
超重 (超过标准体重120%)	7~8	不超过300
正常 (标准体重的90%-120%)	12	400
不足 (低于标准体重的90%)	14~15	500



## 评价方法2：根据孕前体质指数推荐孕期增重

孕前体重 状态 <sup>00</sup>	BMI (kg/m <sup>2</sup> , WHO标准)	孕期总增重范 围 (Kg)	孕中期、晚期增重速率 <sup>*</sup> (平均范围, 千克/周)
体重不足	<18.5	12.6~18.0	0.50 (0.45~0.60)
体重正常	18.5~24.9	11.2~15.8	0.40 (0.36~0.45)
超重	25.0~29.9	6.8~11.2	0.27 (0.23~0.32)
肥胖	≥30.0	5.0~9.0	0.23 (0.18~0.27)



## 六、制定适合自己的膳食食谱

1. 了解自己的孕前或孕早期体重
2. 了解自己整个孕期应增的体重
3. 了解适合自己的每日能量需要
4. 评价自己目前的膳食是否平衡合理
5. 是否有需要改变的饮食习惯



- 请几位孕妇介绍自己前一天的膳食摄入种类和数量，大家根据她们目前的孕周和体重，讨论她们的膳食摄入是否合理。



## 小测验

1. 孕前体重正常的孕妇，孕期应增重12千克左右，从孕中期开始每周体重增加值约为多少克？

① 300

② 400

③ 500

④ 600

⑤ 700



## 小测验

2. 中国营养学会推荐，孕中期和孕晚期孕妇每日应分别摄入钙多少毫克？

① 800，1000

② 1000，1000

③ 1000，1200

④ 1200，1000

⑤ 1200，1200



## 小测验

### 思考题：

- 孕中晚期孕妇的膳食指南包括哪些内容？
- 你的孕前体重正常吗？目前增重是否在合理范围内？目前在营养与膳食方面存在哪些问题？





快乐孕育

Thank you!