

营养

所有的妇女在妊娠期均需增加体重。您在妊娠期摄入的食品是您的胎儿成长的营养源。

妊娠期您应当增加多少体重？

您在妊娠期增加的体重取决于您在妊娠前的体重。大多数妇女的正常体重增加数量在25-35磅之间。体重增加过多或过少可能会给母子带来健康问题。

您的胎儿仅仅是体重增加的一部分。您自己的身体必须增加血液、体液和组织，并需储存营养。如果您的体重增加数量低于建议的数量，您的孩子在出生时和今后身体健康的可能性就会降低。

建议增加多少体重？

妊娠前的体重	建议增加的体重
平均或正常成年人基于身高增加的体重	25-35 磅
体重不足	28-40 磅
身体超重	15-25 磅
肥胖	15 磅

资料来源：《妊娠期营养》(Nutrition During Pregnancy)，1990年，美国科学院医疗学会，Washington, D.C.

如果是双胞胎，建议增加的体重为35-45磅。如果是三胞胎，增加的总重量应约为50磅。

大多数健康的婴儿体重在7-8磅之间。有些婴儿的体重略轻，另一些婴儿的体重略重。您可能会问多余的体重到哪里去了？这些体重用于您的身体发生的其他变化，这些变化有助于胎儿健康成长，并保证您和您的孩子在分娩时的安全和健康。

多余的体重到哪里去了？

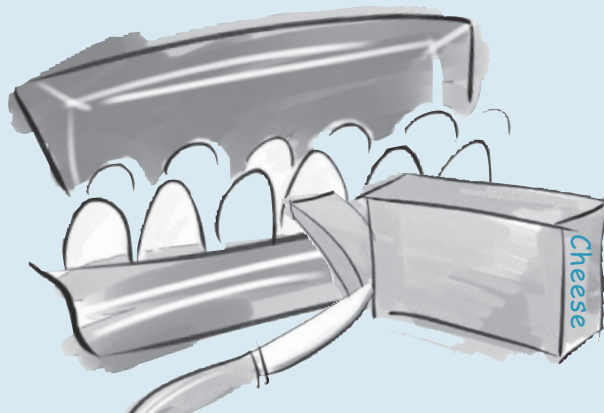
胎儿.....	7 ½ 磅
胎盘.....	1 ½ 磅
羊膜水..... (胎儿周围的水)	2 磅
乳房.....	2 磅
子宫.....	2 磅
体液.....	4 磅
血液.....	4 磅
母体储存的蛋白质， 脂肪和其他营养成分.....	7 磅

资料来源：《妊娠与分娩》(Your Pregnancy & Birth)，第四版，2005年，<<美国妇产科医生学院>> (The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)), Washington, D.C.

- 脂肪为哺乳提供额外的卡路里。
- 妊娠期 **不可以** 适合尝试减轻体重。妊娠和哺乳结束后，您可以减少卡路里的摄入量。

您应当在何时增加体重？

- 您应当在整个妊娠期逐渐增加体重。
- 在头三个月（第一期），大多数妇女的体重会增加2-4磅。
- 在最后六个月（第二期和第三期），您的体重每个月会增加3-4磅。
- 您的胎儿的大部分体重是在妊娠的最后几周内增加的，并且在此期间大脑迅速发育。



您应当吃哪些食品才能增加体重？

请记住，您吃的食品是为胎儿提供营养 — 不仅是为了增加体重。

- 为了让您的孩子获得一个最佳的起点，从MyPyramid计划中作出明智的食品选择。详情请访问 www.mypyramid.gov。
- 您增加的体重应当来自健康的食品，这些食品应当含有丰富的维生素和矿物质。
- 限制其他食品的摄入量，例如糖果、饼干、蛋糕、馅饼、汽水和咖啡。这些食品不含有您和您的胎儿所需的营养成分。

您如何使自己的体重恢复正常？

- 只要坚持健康饮食和适当的运动，您应当能够减去妊娠期增加的大多数体重。请在开始一项运动计划之前与您的健康护理服务提供者讨论。
- 哺乳可能帮助您更快地减轻体重。

如果您对妊娠期的体重或体重增加有任何疑问，请向您的健康护理服务提供者或营养师洽询。他们十分关注您和您的孩子的健康。



注释:



Horizontal dashed lines for notes.

妊娠期 体重增加



密苏里州健康与年长者服务部

妇女、婴儿和儿童营养计划 (WIC) 及营养服务
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

如需为残障人士索取本出版物的其他格式版本，
请洽密苏里州健康与年长者服务部，电话号码
573-751-6204。听力与语言障碍者公民专线号码
800-735-2966；语音号码 800-735-2466。
提供服务时不得有任何歧视。

美国农业部 (USDA) 是主张平等机会/反歧视行动的雇主
和平等机会服务提供者。

#158 SC (05/06)



Simplified Chinese

