

康 妊 娩 健 育

•



妇女、婴儿和幼儿补充营养计划(WIC)将在您妊娠期间为您提供支持!在妊娠期间照顾好您自己对您和您的宝宝都很重要。

您通过以下方式确保您的妊娠健康：

- 在您的医疗保健提供者处接受定期体检。
- 看牙医。您是否知道妊娠会使您增加患牙龈炎和蛀牙的风险?
- 每天进食来自不同食物组的健康食物。
- 避免摄入烟草、酒精、大麻和非法毒品。
- 每天服用妊娠维他命。
- 在健康范围内增加体重。
- 了解您是否感染艾滋病病毒(HIV)。

## 您感觉如何？



在怀孕的前几周，通常会感觉不太好。许多女性患有晨吐，包括恶心和呕吐。虽然晨吐听起来只是在早晨发生，但它实际上可能在一天中的任何时间发生。

胃灼热和便秘是怀孕的其他常见症状，它们被认为是健康怀孕的正常部分，但可以采取一些措施让您感觉更好。以下是一些可能经过准妈妈测试的、有帮助的诀窍。如果症状没有消失或恶化，请咨询您的WIC营养师或医疗服务提供者。

## 恶心和/或呕吐

- 在两餐之间喝少量饮料，而不是在用餐时喝饮料。尝试喝用柠檬汁调味的凉水。
- 全天少吃多餐。
- 避免使您感到恶心的气味；烹调某些食物产生的气味可能会造成恶心。
- 如果您感觉恶心，在晚上将妊娠维他命与零食一起服用。
- 饮用晶化姜片、姜茶或生姜制成的姜汁汽水。
- 起床前吃吐司、饼干或干麦片。
- 仅进食您可以耐受的食物。
- 限制高脂肪食物的摄入。
- 缓慢进食。

## 便秘

- 摄入高纤维食物，如蔬菜、全麦类、水果、全谷干麦片和芸豆或斑豆等豆类食品。
- 每天至少喝8杯水。
- 每天保持足够的运动量。

服用泻药前请咨询您的医疗服务提供者。

## 胃灼热

您身体的变化会导致胃灼热，该症状会使您胸部有灼热感。

- 进食至少2-3小时后再躺下。
- 限制咖啡、茶或汽水等含咖啡因饮料的摄入。
- 全天少吃多餐。
- 在两餐之间饮用少量饮料，而不是在用餐时喝饮料。
- 不要摄入油腻、油炸和辛辣的食物
- 睡觉时将头枕高一些。
- 吮吸硬糖。
- 饭后散步。
- 缓慢进食。

服用抗胃酸药前请咨询您的医疗服务提供者。

## 为了您和您的宝宝 增加体重



随着宝宝开始生长,您会发现您的体重在慢慢地增加。体重增加是怀孕的自然和健康的一部分。您应该增加的重量取决于您怀孕前的体重。

虽然您选择吃健康食物能够帮助您的宝宝发育,但您可能会注意到您在头三个月体重增加不到5磅。

您应当在怀孕期间逐渐增加体重,大部分体重在妊娠中期和晚期增加。

建议您增加的体重总量是：



大多数女性在怀孕早期需要与孕前摄入相同的卡路里。在怀孕的最后6个月，大多数女性每天需要额外增加300卡路里。

向您的WIC营养师询问有关您可以在饮食中添加的食物的信息，以了解为您和您的宝宝增加适当体重所需的卡路里和营养。



如果您体重增加过多怎么办？

- 吃各种健康食品。请参阅本手册中的“吃什么”一节，以获取相关信息。
- 限制甜食、高脂肪食物、汽水、果汁和果汁饮料的摄入。
- 保持运动。如果您对可以有大的身体活动量有疑问，请咨询您的医生。
- 每天喝大约8杯水。

如果您的体重增加过少怎么办？

- 在食物中增加花生酱、奶酪、鸡蛋、鳄梨、橄榄油或碎坚果，提高餐饮的卡路里含量。
- 尝试用奶昔或水果冰沙作为两餐之间的点心。
- 全天少吃多餐。

增加合理的重量...为胎儿及以后的生长打好基础!

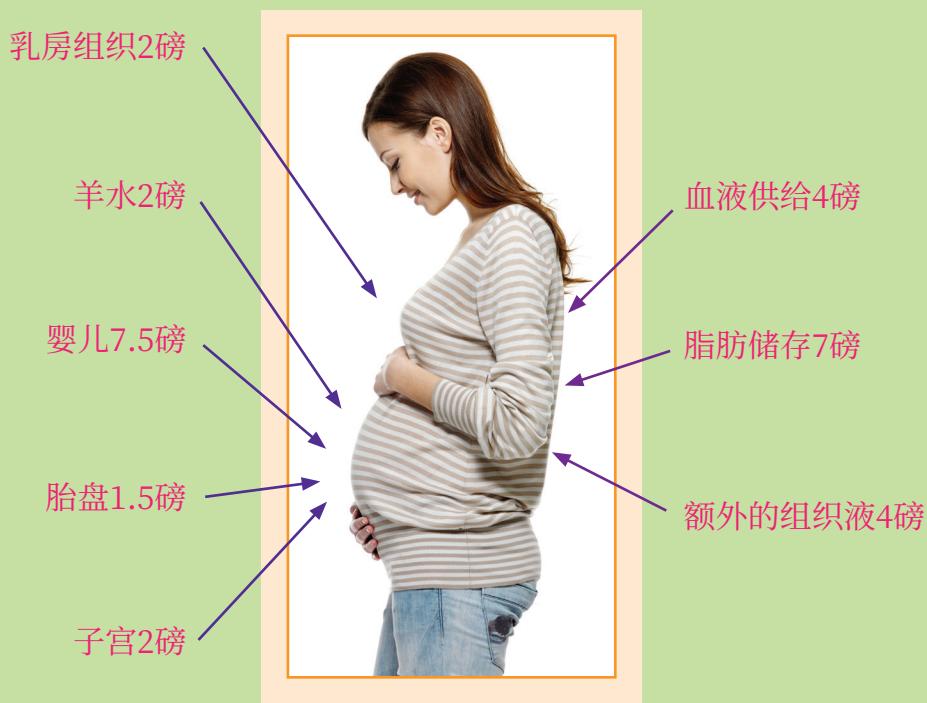


您或许认为在怀孕期间合理增加体重仅对生出健康的新生儿很重要，并且有利于母亲在分娩后更容易恢复健康的体重，但还有更多的好处！

研究表明，在怀孕期间合理增加体重可为宝宝创造一个健康的未来。实际上，您可以降低孩子长大后患肥胖症、糖尿病、心脏病和其他疾病的风险。

# 我增加的体重用于什么？

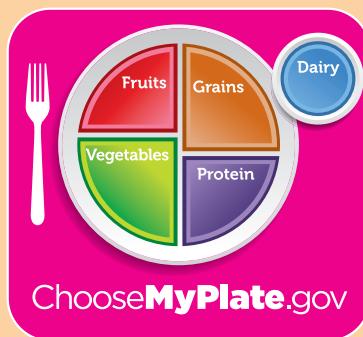
您增加的体重有助于宝宝生长，并帮助您的身体为分娩做好准备！



# 吃什么

多样化是关键！食用健康的食物对您和正在生长的宝宝非常重要。怀孕期间吃的食物类型会影响宝宝的生长发育、出生体重、牙齿、脑细胞、骨骼、眼睛、肌肉和血液。

摄取来自所有食物类别的食物能够为您提供重要的营养益处，例如：



- 纤维
- B族维生素和叶酸
- 矿物质，如铁、钾和锌
- 维生素D和钙
- 维生素C

请向您的WIC营养师咨询或是登陆  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)以了解更多详情。

# 谷物

在所摄入的所有谷物中至少一半应当是全壳类谷物。

提示：

查找标签中的100%全麦或全壳类谷物。并非所有“小麦”产品都是全麦。

每餐尝试一份全壳类谷物；这样做可能比您想象得要容易！WIC有很多食品可供选择。

每天进食6-8盎司。

多少是1盎司？

1片全麦面包



1个小全麦玉米饼



半杯糙米



半杯全麦面食



5-6片全麦饼干



# 蔬菜

**吃多种蔬菜！**

**提示：**

冷冻和罐装蔬菜是快速烹饪的绝佳选择。在汤和炖菜中使用它们，或者加上您喜欢的调味料在平底锅里快炒！

尝试在一周开始时切一些胡萝卜、芹菜和辣椒等生菜，作为零食随时食用！

**每天进食 $2\frac{1}{2}$  - 3杯。**

**多少算作1杯？**

1杯生、熟或罐装蔬菜



1杯菜汁



2杯生绿叶蔬菜



# 水果

专心进食水果！

提示：

通过选择不同颜色的水果摄入各种水果。

在您的燕麦片中加入冷冻水果，放入微波炉加热。

在酸奶中加入切片水果，或者将切片水果当零食食用。

水果有甜味 — 可以将一些水果当作甜点食用！

每天进食2杯。

多少算作1杯？

一小块或是一大块水果

一杯切好的新鲜水果或是冰冻水果

一杯罐头水果(用百分百纯果汁或水浸泡的罐头水果)

一杯百分百纯果汁

半杯干果



# 乳制品

选择低脂或无脂乳制品。

提示：

在汤和炖菜中加牛奶、酸奶或奶酪。

在冷冻水果中加牛奶或酸奶制作早晨食用的冰沙。可用豆浆代替乳制品！

可以将一片奶酪和一个小苹果作为美味的小吃！

每天进食3杯。

多少算作1杯？

1杯牛奶或酸奶



1½ 盎司奶酪或2盎司加工奶酪(如美国奶酪)



1杯强化钙豆浆

半杯炼乳



半杯强化钙豆腐



# 蛋白质

在摄取蛋白质时要尽可能选择瘦肉。

提示：

选择低脂和瘦肉和家禽。

如需摄取额外的蛋白质，可添加糙米、炒蔬菜或者您喜爱的汤或砂锅炖菜。

一份3盎司的肉、家禽或鱼相当于手掌大小。

每天进食 $5\frac{1}{2}$  -  $6\frac{1}{2}$  盎司。

多少算作1盎司？

1盎司肉、家禽或鱼



$\frac{1}{4}$  杯熟豆子或豌豆



1个鸡蛋



1汤匙花生酱或半盎司坚果(约10-12粒或 $\frac{1}{4}$  杯)



# 还有其他吗？

## 维生素

除健康饮食外，建议孕妇每天服用产前维生素。如果您发现在服用产前维生素时存在困难，请向您的营养师或医生咨询其他选择。

## 水

每天喝大约8杯水。保持充足的水分对您和宝宝的健康发育都很重要。

## 纤维

您可以通过吃大量水果、蔬菜和全谷物来确保摄入足够的纤维。纤维可帮助您感觉饱腹，有助于预防便秘。

## 脂肪和油

建议从健康来源中获取大部分脂肪，如鱼、坚果、鳄梨，橄榄油和植物油。这些食物为您提供健康的营养素，这些营养素对于宝宝大脑的发育非常重要。应限制摄入固体脂肪，如黄油、猪油和起酥油。

## 甜食

您可以偶尔享用甜食和甜点，但最好不要吃甜食和甜点。这些食物营养成分低，卡路里和糖分含量高。可以用水果代替甜点，满足您想吃甜食的感觉！

# 安全进食

怀孕期间食品安全更为重要。保护宝宝免受李斯特菌的侵害：

- 熟食需要重新加热至热气腾腾，如热狗、午餐肉或熟食肉类和香肠。
- 肉、家禽和鸡蛋要完全煮熟。
- 不要吃生的、未煮熟的和熏制的海鲜和肉酱。
- 避免进食未经高温消毒的牛奶或果汁。
- 除非用巴氏杀菌牛奶制成，否则不要吃软奶酪，如布里乳酪、羊乳酪、清奶酪和蓝纹奶酪。

请选择安全的海鲜食品，保护宝宝免于汞中毒：

- 鱼含有健康的营养来源，对您来说在怀孕期间非常重要。但是，由于鱼类含汞，请务必注意您的摄入量。
- 将所有鱼类的摄入量限制在每周12盎司，包括罐装金枪鱼。
- 罐装淡金枪鱼的汞含量低于罐装长鳍金枪鱼/白金枪鱼。
- 切勿吃旗鱼、鲨鱼、大眼金枪鱼、瓦鱼、鲭鱼、马林鱼、罗非鱼和当地捕获的淡水鱼。
- 向营养师询问有关安全食用海鲜的更多信息。

凉菜需要保持低温，热菜需要保持高温  
如果有疑问，丢弃该食物！

## 可不可以...



### 使用糖替代品？

为安全起见,请尽量避免或限制食用糖替代品。如果您患有糖尿病,请咨询您的营养师或医疗服务提供者。

### 喝咖啡、茶和含咖啡因的汽水？

少量咖啡因(每天喝一杯约12盎司)似乎是安全的。

### 吸烟?饮酒?使用非法毒品?大麻?能量饮品?黑麦汁?

应完全避免,这样有助于确保健康妊娠和生下健康的宝宝。如果您需要帮助,请咨询营养师或医疗服务提供者。

## 运动？



如果您的医疗服务提供者认为您可以运动,请保持运动!散步、游泳、跳舞、瑜伽和伸展运动是一些安全、低冲击力的活动例子,可以帮助您健康地增加体重、减轻压力、提升情绪和增加能量。

与其他人一起运动可能会更有趣。您可以邀请一两个朋友一起散步。这样您就有机会与朋友共度时光,并且知道其他人依赖您会更容易坚持锻炼计划!

# 喂养您的宝宝

现在开始考虑如何喂养宝宝永远不会为时过早。您是否考虑过母乳喂养？

您是否知道母乳喂养宝宝：

- 可以帮助保护您的新生儿免受感染和生病
- 降低过敏风险
- 帮助建立强大的免疫系统
- 可以帮助您减掉怀孕期间增加的体重
- 随着宝宝的生长，有助于其保持健康的体重



而这些只是母乳喂养的众多好处中的一部分。

请与营养师联系，获取更多信息和有用的提示！



1-800-942-1007



[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)  
此机构向公众提供平等机会。  
 @MassWIC



Form #275 Chinese 2019