健

康

妊

娠

简

易

指

南

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）。

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、有帮助的决窍。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。

您感觉如何？

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。

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。

为了您和您

的宝宝

增加体重

What if you are gaining

too much weight?

• Eat a variety of healthy foods.

See the 'What to Eat' for ideas.

• Limit sweets, fatty foods, soda, juice

and juice drinks.

• Keep active. Ask your doctor if you

have any questions about the

amount of physical activity you can do.

• Drink about 8 glasses of water

each day.

What if you are gaining

too little weight?

• Get a calorie boost by adding

peanut butter, cheese, egg, avocado,

olive oil or chopped nuts to foods

you eat.

• Try a milkshake or a fruit smoothie

as a mid-day snack.

• Eat small meals frequently throughout

the day.

Your recommended

total weight gain is:

Most women need the same amount

of calories in the first trimester as

they did before pregnancy. In the last 6

months of pregnancy, most women

need an extra 300 calories per day.

Ask your WIC nutritionist for tips on

what foods you can add to your diet

to get the calories and nutrients you

need to gain the right amount of

weight for you and your baby.

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。如果您对可以有多大

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。

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。

增加合

理的重

量...为胎儿

及以后的生长

打好基础！

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！

乳房组织2磅

羊水2磅

婴儿7.5磅

胎盘1.5磅

子宫2磅

血液供给4磅

脂肪储存7磅

额外的组织液4磅

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

1杯全麦麦片

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2½ - 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5½ - 6½

盎司。

多少算作1盎司？

1盎司肉、家禽或鱼

¼ 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 ¼ 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

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。

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。

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！

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。

可不可以…

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！

运动？

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！

 www.mass.gov/wicForm #275 Chinese 20191-800-942-1007