

体重 增加 怀孕期间

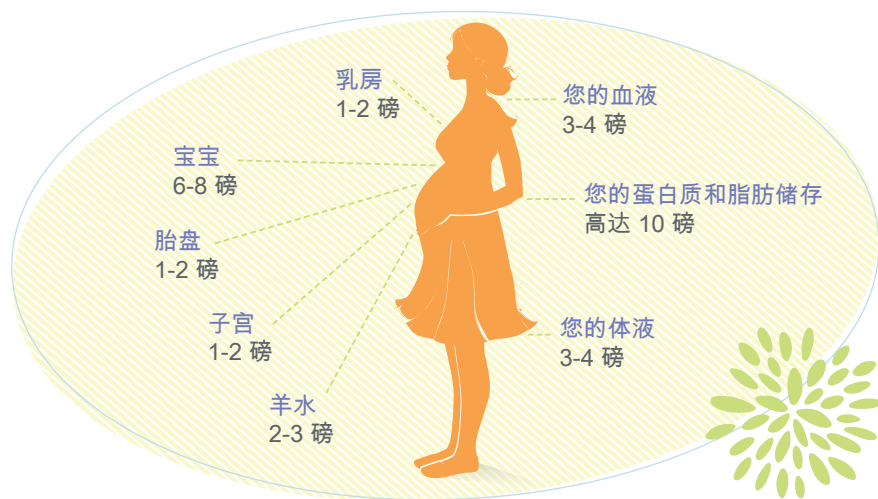
- ❖ 适量增加体重对妊娠和宝宝健康十分重要。
- ❖ 孕期吃好意味着**健康饮食**，而非暴饮暴食。
- ❖ 欲了解更多，请往下深入学习。



孕期保持 体重的原因

需要增加很多体重才能有个健康的宝宝吗？

事实并非如此。您应该在孕期逐渐增加体重。您的宝宝将达到 6 至 8 磅重。在您的宝宝在出生后，多余的体重可以让您的身体准备母乳喂养，这十分重要。任何变成脂肪的多余体重在分娩后很难减掉。



孕期如果增加太多体重会有什么影响？

孕期增加太多体重可能导致：

- ❖ 高血压
- ❖ 妊娠糖尿病
- ❖ 需要剖腹产
- ❖ 分娩后要减掉多余体重
- ❖ 提早分娩（早产儿）
- ❖ 大体型宝宝
- ❖ 宝宝超重

孕期若未增加足够体重也可能产生问题。如果您对自己的体重增加有疑问，WIC 或您的医生。



该机构提供平等机会

孕期保持 体重的窍门

孕期应吃什么？

孕期保持健康饮食十分重要。WIC 的食物将帮助您和不断成长的宝宝获取所需营养。以下是一些享用 WIC 食物的健康膳食理念：

	示例 1	示例 2	示例 3
早餐	<ul style="list-style-type: none"> WIC 谷物 无脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> 鸡蛋 全麦玉米饼 无脂奶 新鲜水果 	<ul style="list-style-type: none"> 葡萄干燕麦粥 坚果 无脂奶
零食	<ul style="list-style-type: none"> 酸奶 新鲜水果 	<ul style="list-style-type: none"> 松软干酪 新鲜水果 	<ul style="list-style-type: none"> 花生酱 饼干
午餐	<ul style="list-style-type: none"> 烤奶酪三明治全麦面包 切片西红柿 无脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> 金枪鱼沙拉 新鲜蔬菜 无脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> 鸡蛋沙拉 全麦面包 新鲜蔬菜 无脂奶
零食	<ul style="list-style-type: none"> 花生酱 芹菜 	<ul style="list-style-type: none"> 奶酪 胡萝卜条 	<ul style="list-style-type: none"> 冰冻水果冰沙
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> 鸡肉煎饼 蔬菜沙拉 无脂奶 罐头水果 	<ul style="list-style-type: none"> 翻炒蔬菜 豆腐 糙米 无脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> 豆和奶酪玉米煎饼和全麦玉米饼 西兰花 无脂奶

若您十分想吃一些不利健康的食物，该怎么办？

若您十分想吃	请试着吃如下食物.....
冰淇淋 →	脱脂冷冻酸奶或冰棒
苏打水/可乐/汽水 →	果汁或调味水
甜甜圈/曲奇/蛋糕 →	全麦面包和果酱
糖衣谷物 →	WIC 谷物
薯片 →	爆米花或椒盐脆饼
酸奶油 →	脱脂酸奶油或脱脂原味酸奶

孕期可以锻炼吗？

大多数孕妇可以锻炼。散步和其他活动如游泳，可以帮助您保持良好的感觉并控制体重。身体活动对不断成长的宝宝也十分有益。有关对您最好的事宜，请咨询您的医生。

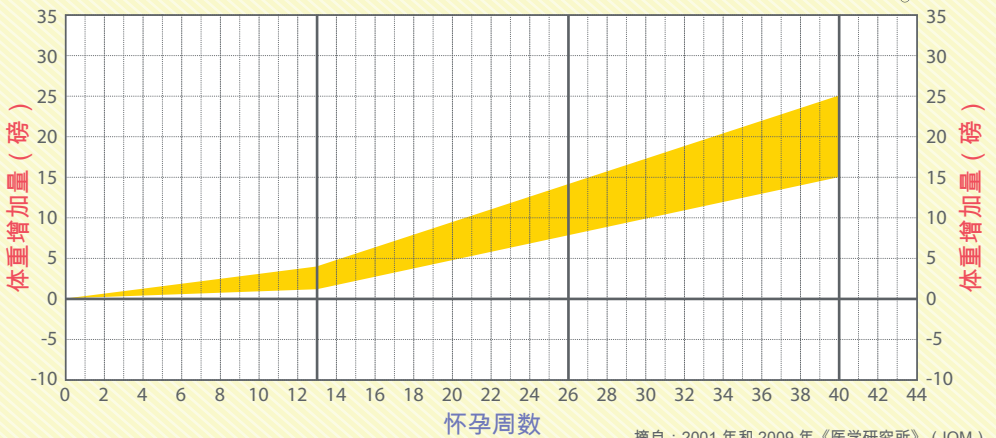
* 保持 体重

根据我的孕前体重， _____，
我在孕期的体重增加目标是 **15-25 磅**。

今天的日期	怀孕周数	今天的体重	体重增加量*

* 体重增加量 = 今天的体重 减去 孕前体重

如果您处于黄色区域，表明您的体重增加保持地很好。



摘自：2001 年和 2009 年《医学研究所》(IOM)。