**二、孕中期（13-27周）：快速生长期**

**胎儿发育重点**：骨骼、肌肉、大脑皮质发育加速，胎动出现269。  
**母亲营养需求**：

1. **蛋白质（+10g/天，约80g）**：构建胎儿组织。优选优质蛋白：鸡蛋、鱼、豆腐、低脂奶1810。
2. **钙（1000mg/天）**：胎儿骨骼钙化关键期。食物来源：奶制品、小鱼干、芝麻，搭配维D（日晒或补充剂）促进吸收189。
3. **铁（中期15mg/天→后期45mg/天）**：预防贫血并储备分娩失血。红肉（牛肉）、猪肝、鸭血，必要时服铁剂（医生指导下）3610。
4. **DHA（200-300mg/天）**：促进视网膜和脑神经发育。食物来源：三文鱼、鳕鱼（每周2次）、亚麻籽油510。
5. **热量（+300kcal/天）**：增加全谷物、薯类，避免空热量（甜饮料、油炸食品）36。

**胎儿营养需求**：钙用于骨骼硬化，DHA加速脑细胞连接，蛋白质支持肌肉增长259。