**一、孕早期（1-12周）：器官形成关键期**

**胎儿发育重点**：神经管、心脏、五官及主要器官雏形形成。  
**母亲营养需求**：

1. **叶酸（600μg/天）**：预防神经管缺陷（如脊柱裂），需从孕前3个月开始补充。食物来源：深绿色蔬菜（菠菜、芦笋）、动物肝脏、豆类。
2. **锌（11mg/天）**：支持细胞快速分裂，降低流产风险。食物来源：牡蛎、瘦肉、坚果。
3. **维生素B6**：缓解孕吐，辅助蛋白质代谢。食物来源：香蕉、全谷物、禽肉。
4. **铁（早期15mg/天）**：为血容量扩张储备，预防贫血。搭配维C（橙汁、番茄）促进吸收。
5. **少食多餐**：应对孕吐，以易消化碳水化合物为主（苏打饼干、粥）。

**胎儿营养需求**：依赖母体储备，重点需叶酸预防神经管畸形，锌保障DNA合成。