**三、孕晚期（28-40周）：体重增长与功能完善期**

**胎儿发育重点**：肺成熟、皮下脂肪积累、免疫系统建立，体重增重占全孕期70%269。  
**母亲营养需求**：

1. **钙&维D（持续1000mg/天）**：预防妊娠高血压及胎儿缺钙性抽搐1810。
2. **铁（45mg/天）**：需求达峰值，需强化补充（动物内脏+铁剂）310。
3. **DHA（300mg+/天）**：持续支持脑突触形成，降低早产风险510。
4. **膳食纤维（25-30g/天）**：预防便秘。全麦面包、燕麦、芹菜36。
5. **控盐控水肿**：限制钠摄入（<5g盐/天），避免加工食品37。
6. **热量（+300kcal/天）**：重点增加蛋白质和复合碳水，避免单糖以防妊娠糖尿病68。

**胎儿营养需求**：大量铁储备供出生后4个月使用，脂肪供能占比增高，DHA优化神经网络259。