

一、孕妇、乳母膳食指南

本指南适用于准备怀孕、处于妊娠状态以及产后母乳喂养的妇女，分为备孕期和孕期妇女膳食指南、哺乳期妇女膳食指南两个人群的指南。本指南是在一般人群指南基础上的补充建议和指导。

女性是社会和家庭的重要组成部分。成熟女性承载着孕育新生命、哺育下一代的重要职责。女性的身体健康和营养状况与成功孕育新生命、获得良好妊娠结局及哺育下一代健康成长密切相关。育龄女性应在计划怀孕前开始做好身体健康状况、营养和心理准备，以获得孕育新生命的成功。

妊娠期是生命早期 1 000 天机遇窗口期的第一个阶段。孕期妇女的营养状况对母婴近、远期健康至关重要。为了完成妊娠过程，孕期妇女的生理及代谢状态发生了较大的适应性改变，总体营养需求有所增加，以满足孕期母体生殖器官变化和胎儿的生长发育，并为产后泌乳储备营养。乳母营养状况直接关系到母乳喂养的成功和婴儿生长发育状况。为了分泌乳汁、哺育婴儿和补偿分娩时营养消耗、恢复器官系统功能，哺乳期妇女对能量及营养素的需要较非哺乳妇女增加。

随着我国经济发展和居民生活方式改变，孕期和哺乳期妇女的营养和健康面临新的挑战，如膳食结构不合理、过度进食，身体活动不足、生活方式不健康等。孕期和哺乳期妇女的膳食都应是由多种多样食物组成的平衡膳食以获得均衡营养，同时结合适宜的身体活动和健康的生活方式，保障母婴良好的营养状况和近、远期身心健康。

