

以下关键事实是在充分的科学证据基础上得出的结论，应牢记：

- ◆ 孕前3个月开始补充叶酸可增加受孕成功率、降低子代神经管畸形的风险。
- ◆ 孕前体重适宜，叶酸、铁、碘营养状况良好有助于成功受孕并获得理想妊娠结局。
- ◆ 孕期对能量、蛋白质、碘、铁、钙、叶酸等的需要量增加，缺乏会影响子代智力和体格发育。
- ◆ 孕早期碳水化合物摄入严重不足易发生酮症酸中毒，对胎儿脑及神经系统发育造成损害。
- ◆ 孕期适宜增重有助于孕育健康胎儿，减少妊娠并发症、母体产后体重滞留和肥胖的风险。
- ◆ 主动身体活动有助于维持孕期体重适宜增长，户外活动接触阳光有利于维生素D合成。
- ◆ 吸烟和被动吸烟可能导致流产、早产、胎盘发育异常、死胎、低出生体重和先天畸形。
- ◆ 孕期饮酒可能导致胎儿酒精综合征，增加流产、死产和其他胎盘并发症的风险。
- ◆ 愉快、健康的生活方式有助于优孕优生，充分准备有利于成功母乳喂养。

