

进行必要的营养储备，都需要额外的营养。妊娠期妇女应在孕前平衡膳食的基础上，根据胎儿生长速率及母体生理和代谢变化适当调整进食量。孕早期胎儿生长发育速度相对缓慢，孕妇所需营养与孕前差别不大。孕中期开始，胎儿生长发育逐渐加速，母体生殖器官的发育也相应加快，营养需要增加，应在一般人群平衡膳食的基础上，适量增加奶、鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入，食用碘盐，合理补充叶酸和维生素 D，以保证对能量和优质蛋白质、钙、铁、碘、叶酸等营养素的需要。孕育新生命是正常的生理过程，要以积极的心态适应孕期的变化，学习孕育相关知识，为产后尽早开奶和成功母乳喂养做好充分准备。

随着经济的发展和生活方式的改变，育龄妇女超重、肥胖问题日益突出，孕期膳食摄入不合理、活动量不足，能量过剩和体重增长过多的现象较为普遍，铁、钙、碘、叶酸、维生素 D 等微量营养素缺乏在部分人群中依然存在，这些问题都会影响母婴双方的近期和远期健康。针对育龄妇女和孕妇中存在的营养健康问题，结合近年的研究证据，对备孕和孕期妇女膳食指南进行了修订。建议在一般人群膳食指南的基础上，备孕期和孕期妇女还应遵从上述 6 条核心推荐，合理安排日常饮食和身体活动。

## 【实践应用】

### 1. 如何使孕前体重达到正常范围

体重正常范围（体质指数 BMI  $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ ）的妇女最适宜孕育，肥胖或低体重的备孕妇女应通过合理膳食和适度运动，将体重逐渐调整至正常范围，并维持相对稳定。

（1）低体重（BMI  $< 18.5 \text{ kg/m}^2$ ）的备孕妇女，可适当增加食物量和规律运动，每天可加餐 1~2 次，增加牛奶 100~200ml，坚果 10~20g。

（2）超重（ $24 \leq \text{BMI} < 28 \text{ kg/m}^2$ ）或肥胖（BMI  $\geq 28.0 \text{ kg/m}^2$ ）的备孕妇女，应纠正不健康饮食行为，减慢进食速度，减少高能量、高脂肪、高糖食物的摄入，多选择膳食纤维、蛋白质和微量营养素密度高的食物，在控制总能量的前提下满足机体的营养需要，并通过增加运动消耗多余的身体脂肪，每天主动进行 30~90 分钟中等强度及以上的运动。

### 2. 孕期体重增长多少适宜

孕期体重适宜增长有利于保证母婴的营养并获得良好的妊娠结局。平均而言，孕期总增重约 12kg 较为适宜，其中孕早期增重不超过 2kg，孕中、晚期每周增重约 350g。孕前体重较低的妇女孕期增重可稍多，孕前超重 / 肥胖者孕期增重应减少。推荐我国孕前体重正常妇女孕期增重 8~14kg，孕前低体重者增重 11~16kg，超重者增重 7~11kg，肥胖者增重 5~9kg，孕前不同 BMI 妇女孕期增重适宜值和增重速率见表 2-1。

### 3. 监测和管理体重，愉快孕育新生命

体重监测和管理要从备孕期开始，每周至少称重一次，使体重在整个孕期按计划