

同等重量的鱼类与畜禽类食物相比，提供的优质蛋白质含量相差无几，但鱼类所含脂肪和能量明显少于畜禽类。因此，当孕妇体重增长较多时，可多食用鱼类而少食用畜禽类，食用畜禽类时尽量剔除皮和肥肉，畜肉可优先选择脂肪含量较少的牛肉。为保证动物性铁的需要，建议每周吃 1~2 次动物血或肝脏。此外，鱼类尤其是深海鱼类如三文鱼、鲱鱼、凤尾鱼等还含有较多 n-3 多不饱和脂肪酸，其中的二十二碳六烯酸（DHA）对胎儿脑和视网膜功能发育有益，最好每周食用 2~3 次。如果大豆和坚果摄入量达不到推荐量，则需要适量增加动物性食物。

8. 孕期如何进行适当的身体活动

若无医学禁忌，孕期进行身体活动是安全的。建议孕中、晚期每天进行 30 分钟中等强度的身体活动。中等强度身体活动心率明显加快，运动中可以说话但不能唱歌，运动后心率达到最大心率的 50%~70%，主观感觉稍疲劳，休息 10 分钟左右可以恢复。最大心率可用 220 减去年龄计算得到，如年龄 30 岁，最大心率为 $220-30=190$ ，活动后的心率以 95~133 次/分为宜。常见的中等强度运动包括：快走、游泳、打球、孕妇瑜伽、各种家务劳动等。孕妇可根据自己的身体状况和孕前的运动习惯，结合主观感觉选择熟悉的运动类型，量力而行。

9. 母乳喂养需做哪些准备

母乳喂养对宝宝和妈妈都是最好的选择，任何代乳品都无法取代母乳。每一位准妈妈都要有用自己的乳汁哺育孩子的信心。成功的母乳喂养不仅需要健康的身体，还需要积极的心理准备。孕妇应尽早了解母乳喂养的益处，加强母乳喂养的意愿，学习母乳喂养的方法和技巧，为母乳喂养做好各项准备。

心理准备：母乳喂养可给孩子提供全面的营养和充分的情感交流，让婴儿获得最佳的生长发育和安全感；母乳喂养有助于产妇子宫收缩和产后体重的恢复（逐渐分解掉孕期体内储备的脂肪），还降低乳腺癌的发病率。总之，母乳喂养对母子双方均有许多益处，夫妻双方都需要充分了解这些益处，做好纯母乳喂养至婴儿 6 月龄的心理准备。

营养准备：孕期增加的能量和营养素摄入，除满足母体和新生命的需要外，也有一部分是为产后泌乳进行必要的营养储备。正常妇女的孕期增重中有 3~4kg 的脂肪蓄积是为产后泌乳贮备的能量，孕期适宜增重有助于产后及时泌乳，母乳喂养有助于消耗孕期蓄积的脂肪和产后体重的恢复。

乳房护理：孕中期开始乳房逐渐发育，应适时更换胸罩，选择能完全罩住乳房并能有效支撑乳房底部及侧边、不挤压乳头的胸罩，避免过于压迫乳头妨碍乳腺的发育。孕中、晚期可经常对乳头、乳晕进行揉捏、按摩等护理，以增强乳头、乳晕的韧性和对刺激的耐受性。