



“我的金字塔”在行动 给孕妈妈的忠告

我的体重应该增加多少？

在怀孕期间，您的体重应该是逐渐增加的。很多医生建议孕妇的体重应以下面的速度增长：

- 在孕期的前 3 个月（第一阶段）体重总共增加 2 到 4 磅。
- 在孕期的第 4 - 9 月（第二和第三阶段），每月增加体重 3 到 4 磅。

体重增加总量取决于您刚刚怀孕时的体重。如果孕妇在怀孕前体重属正常范围，怀孕后体重会增加 25 至 35 磅。对于怀孕前已超重或者体重不足的孕妇，增加量有所不同。您可以向医生询问最适合您的体重增加量。



定期到医院检查。医生可以检查您体重的增加量。如果您的体重增加过快，您需要减少目前吸收的热量。如果您没有增重或者增重太慢，您需要增加卡路里的摄入。

- 减少卡路里摄入最好的办法就是减少多余食物的“摄入”。
- 您可以通过少量增加各种类食物来提高卡路里的摄入。

什么是“多余成分”？

多余成分是指食物中添加的糖和固体脂肪。以下列出几种含有“多余成分”的食品：

- 软饮料
- 饼干
- 奶酪
- 香肠
- 糖果
- 加糖的麦片
- 全脂牛奶
- 肥肉
- 甜食
- 油炸食品
- 加糖的酸奶

选择低脂、无脂、无糖或未加糖的食品

什么样的运动最适合？

您可进行长达 30 分钟以上的运动，如散步、游泳，除非您的医生建议您不要进行体育运动。如果不能每天都做运动，尽量每周多拿出几天来做运动。

- 避免进行容易跌倒或受伤的运动。
- 可进行 10 分钟的短时间运动。



我应该吃什么？ 孕妈妈的“我的金字塔”计划

怀孕的时候，您需要吸收特殊的营养成分。为孕妈妈设计的“我的金字塔”计划可以帮助您和您的宝宝保持健康。

- 每天按以下摄入量进食各类食物。
- 在孕期的不同阶段所需的食物热量和摄入量不一样。
- 本计划为孕期三个阶段提供不同的食物摄入量参考标准，从而满足您在不同阶段对营养的不同需求。

食物分类	第一阶段	第二和第三阶段	摄入量 (用杯子或盎司计算)？	请记住.....
每天按以下摄入量进食各类食物。*				
水果 	2 杯	2 杯	1 杯水果或果汁 ½ 杯干果	重点放在水果上——吃各种各样的水果。
蔬菜 	2½ 杯	3 杯	1 杯生或熟的蔬菜或蔬菜汁 2 杯生的多叶蔬菜	选择不同类型的蔬菜——多吃深绿色和橘黄色蔬菜以及熟干豆。
谷类 	6 盎司	8 盎司	1 片面包 1 盎司即食麦片 ½ 杯煮熟的面条、米饭或麦片	一半吃粗粮——用粗粮代替细粮。
肉和豆类 	5½ 盎司	6½ 盎司	1 盎司瘦肉、家禽肉或鱼 ¼ 杯煮熟的干豆 ½ 盎司坚果或 1 个鸡蛋 1 汤匙花生酱	精选优质蛋白——选择低脂或精瘦的肉和家禽。
牛奶 	3 杯	3 杯	1 杯牛奶 8 盎司酸奶 1½ 盎司奶酪 2 盎司加工干酪	选择高钙食品——选择低脂或脱脂的牛奶、酸奶和奶酪。

* 以上摄入量仅作为一般孕妇的参考标准。您可根据自己的需要进行增减。同时请您的医生帮助您检查，以确保您的体重正常地增加。

在每一类食物中，选择含“多余成分”低的食物。孕妇和准备怀孕的妇女不应该饮酒。在怀孕期间，极少量的酒精也会对胎儿造成伤害。大多数医生都会建议孕妇在健康饮

食之外服用产前维生素和矿物质补充剂，这样可以保证孕妇和胎儿都能摄取足够的叶酸、铁等营养物质。但不要过量服用，过量摄入会对身体有害。



Missouri Department of Health and Senior Services - WIC Nutrition Services
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

对任何人都坚持平等的参与机会，提供服务时不得有任何歧视。适于残疾人的其它文件格式可与可与健康与老年人服务部联系，电话：573-751-6204。对于有听力障碍或语言障碍的人可拨打电话：1-800-735-2966。语音电话：1-800-735-2466

快来获取为孕妈妈量身定做的“我的金字塔”计划吧。
详细信息请登陆 www.MyPyramid.gov。
点击“怀孕与哺乳”。



#599 Simplified Chinese