懷孕期間的飲食

體重增加

反胃、便秘和胃灼熱

懷孕期間不安全的食物

母乳餵養我的寶寶

懷孕期間

懷孕期間的飲食

建議提問：
- 您對懷孕期間的飲食有何疑問？
- 請談一談您的日常飲食情況。

提示：
- 每天吃五至六次小量的食物。
- 多吃水果和蔬菜。
- 多喝開水。
- 飲用低脂奶和 100% 純果汁。
- 避免喝含糖飲料，例如汽水、運動飲料、咖啡、加糖冰茶和果汁味飲料。
- 謹慎選擇健康的快餐。
- 詢問醫生您是否需服用妊娠維他命。

資料派發：
- 《給孩子一個健康的開始》（Give your Baby a Healthy Start）

體重增加

建議提問：
- 您有何疑問？
- 您認為自己需要增加多少體重？
- 請談一談您的日常飲食情況。

提示：
- 少食多餐，每天吃 5-6 次份量少的食物。
- 多吃水果和蔬菜。
- 多喝開水。
- 飲用低脂奶和 100% 純果汁。
- 避免喝含糖飲料，例如汽水、運動飲料、咖啡、加糖冰茶和果汁味飲料。
- 謹慎選擇健康的快餐。
- 每天保持做您喜歡做的運動。
- 遵循增重指標。

資料派發：
- 《給寶寶一個健康的開始》（Give your Baby a Healthy Start ）
- 《運動》（Exercise）

反胃、便秘和胃灼熱

建議提問：=
- 您為何選擇這個主題？
- 您何時感覺最不舒服？
- 您曾嘗試用哪種方式減輕這些現象？

提示：
- 反胃： 可以吃餅乾。少吃多餐，外加小點心。避免油膩食品。把窗打開，不反胃時服用妊娠維他命。
- 便秘：多吃高纖維的食物。每天保持運動，散步是個不錯的選擇。
- 胃灼熱：少吃多餐，外加小點心。食物要清淡。少吃用油膩、刺激性或含咖啡因的飲食。穿著寬鬆的衣物。

資料派發：
- 《懷孕期常見的問題》（Common Complaints of Pregnancy ）

懷孕期間不安全的食物

建議提問：
- 您曾聽說過懷孕期應避免吃哪些食物？

提示：
- 懷孕期間某些食物應避免吃，因為它們含有害微生物，會令您生病。
- 不要喝生的或沒殺菌的奶或果汁。
- 不吃 soft cheeses，例如 queso fresco、Brie 或 Blue Cheese。
- 不吃生的或未煮熟的熱狗、牛肉、豬肉、家禽肉、海鮮、蛋類或豆腐，除非已加熱至沸騰（160°F）。

資料派發：
- 《李斯特菌》（Listeria）
- 《9 個月，做好準備》（Nine Months to Get Ready）

您選擇的主題

懷孕期間

母乳餵養我的寶寶

建議提問：
- 您曾聽說過關於母乳餵養嗎？

提示：
- 母乳是寶寶的最佳食品。
- 母乳比配方奶更有營養。
- 以母乳餵養的寶寶較少腹痛、過敏和耳朵感染等現象。
- 初生至 6 個月的寶寶，只需要餵母奶或配方奶。
- 無論您決定以何種方式餵養，WIC 都會為您提供協助。

資料派發：
- 《#寶寶第一 — 您懷孕了：是時候該考慮餵養方式》（#1 Babies First — You are pregnant: Now is the time to think about how you want to feed your baby）
- 《0-8 個月寶寶的飲食》（Feeding Your Baby Birth to 8 months）

本機構對所有需要服務者一視同仁。華盛頓州WIC禁止任何歧視。
此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。
請打電話索取，電話號碼是1-800-841-1410（TDD/TTY專線：1-800-833-6388）。

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-021 November 2011 Chinese