

进 食 健康  
成 长 生活  
生 活



健康妊娠  
提示

亲爱的准妈妈,

你希望拥有健康的宝宝,同时也希望自己保持健康。健康饮食和进行健康检查可以帮助你实现你的目标。妇幼中心可以为你提供:

- ✓ 医疗保健和其他服务建议。
- ✓ 有关营养、健康饮食和积极生活方面的信息。
- ✓ 母乳喂养支持。
- ✓ 健康食品检查。

本小册子中的提示不能替代你的医生的建议。在你去做产前检查之前把问题写下来。在进行产前检查时与你的医生详细沟通。

当你在妇幼中心做全面检查后,你将会对健康饮食有更多了解。妇幼中心拥有营养团队,可以为你和其他妈妈提供学习材料、分享观点和咨询问题。我们希望你能够在妇幼中心过得快乐。

诚挚地,  
你的妇幼中心工作人员

**后续步骤:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 进行产前检查

产前检查是指孕妇的健康检查。医生或受过专门训练的护士将检查你和你的宝宝是否健康。

通常情况下,你的产前检查应当:

- 前6个月每月检查1次。
- 7至8个月时每月检查2次。
- 9个月时每周检查1次。
- 宝宝出生后6周时检查1次(产后)。

一旦感觉自己已经怀孕需尽快进行产前检查。应当进行全面的身体检查。你可以了解有关你的宝宝以及你的身体正在发生的变化的更多信息。

如果你需要产前检查付款方面的帮助,请联系:

- **ParentHelp123:** 致电1-800-322-2588或访问parenthelp123.org。他们还可以帮助你找到价格低廉的医疗和牙科诊所、妇幼卫生所、食物银行和其他有用服务。
- **华盛顿热线 2-1-1:** 致电211或访问win211.org



# 为了你自己和你的宝宝，请选择健康食物。



- 如果你饮食得当，你的宝宝也会长得最好。
- 每天都应该吃五谷杂粮。

<p><b>谷物</b> 6 盎司 (6 份或更多)</p>		<p>1 盎司为 1 份</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 片面包或玉米粉圆饼</li> <li>• 半个百吉饼或汉堡小圆面包</li> <li>• 半杯煮米饭、面条或麦片</li> <li>• 1 杯片状谷物制品</li> </ul>	<p>提示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 吃粗粮，如：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 燕麦粥</li> <li>- 全麦面包</li> <li>- 糙米</li> <li>- 玉米或全麦玉米饼</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>蔬菜</b> 2.5 杯 (5 份或更多)</p>		<p>1/2 杯为 1 份</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯生或煮熟的蔬菜</li> <li>• 2 杯生菜或其他绿叶蔬菜</li> <li>• 1 杯蔬菜或番茄汁</li> </ul>	<p>提示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 吃多种类和颜色的食物：深绿色、橙色、红色、黄色、紫色和白色</li> <li>• 添加：炒鸡蛋、米饭、面条、沙拉和砂锅菜</li> </ul>
<p><b>水果</b> 1.5 杯 (3 份或更多)</p>		<p>1/2 杯为 1 份</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 杯切碎或煮熟的水果</li> <li>• 1 个中等大小的苹果、橙子、桃子等。</li> <li>• 1/2 杯纯果汁</li> <li>• 1/2 杯干果</li> </ul>	<p>提示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 吃多种类和颜色的食物：红色、黄色、橙色、蓝色、绿色和白色</li> <li>• 把切片或切碎的水果放入谷类、薄煎饼、布丁或酸奶里</li> </ul>
<p><b>乳制品</b> 3 杯 (3 份)</p>		<p>1 杯为 1 份</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯低脂 (1%) 或无脂牛奶</li> <li>• 1 杯酸奶</li> <li>• 1 到 2 片奶酪</li> </ul>	<p>提示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 购买低脂 (1%) 或无脂牛奶</li> <li>• 如果不爱喝牛奶，请向妇幼中心寻求建议</li> </ul>
<p><b>蛋白质</b> 5.5 盎司 (或更多)</p>		<p>1 盎司为 1 份</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 盎司肉、鸡肉、火鸡肉或鱼肉</li> <li>• 1/4 杯罐装淡金枪鱼</li> <li>• 1 个鸡蛋</li> <li>• 1/4 杯煮豆类或豆腐</li> <li>• 1 大匙花生酱</li> </ul>	<p>提示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 盎司一份为扑克牌大小</li> <li>• 听从妇幼中心的建议多吃豆类，请向妇幼中心索要食谱</li> <li>• 选择瘦肉：烘、烤或烧烤后进食</li> </ul>

## 菜单样本

你按时吃饭和吃点心，你和你的宝宝都会最健康。下面是采用了你的一些妇幼中心食物的样本菜单。

### 早餐

鸡蛋  
全麦吐司  
香蕉  
低脂牛奶

### 上午点心

原味酸奶  
橙片

### 午餐

辣椒豆  
玉米面包或玉米粉圆饼  
西兰花  
水

### 下午点心

小麦饼干  
奶酪片  
蔬菜梗  
纯果汁

### 晚餐

鸡肉  
糙米  
胡萝卜  
沙拉 — 生菜、西红柿  
低脂牛奶

## 聪明地吃点心

当你想吃点心时，请吃以下这些：

- 香蕉或其他水果
- 苹果片或香蕉花生酱
- 低脂牛奶制作的布丁
- 全麦吐司夹奶酪片
- 胡萝卜条蘸洋葱调味汁
- 坚果和葡萄干
- 低脂酸奶
- 番茄汁
- 全熟鸡蛋
- 妇幼中心谷类食物



### 快餐店提示

很忙吗？可以吃以下这些快餐食品：

- 烤鸡三明治
- 汉堡包或干酪汉堡包
- 主菜沙拉和附餐沙拉
- 青椒、西红柿和蘑菇盖面比萨饼
- 豆子玉米煎饼
- 蔬菜奶酪盖面烤土豆
- 水果
- 水、低脂牛奶或果汁

## 迷你餐

如果你食欲不佳，请试试迷你餐。

从各组中挑选一种食物。

例如：冷食麦片 + 低脂牛奶 + 香蕉

第 1 组	第 2 组	第 3 组
百吉饼	奶酪	西兰花
甘薯	白软干酪	胡萝卜
冷食麦片	冷冻酸奶	青椒
全麦玉米饼	低脂牛奶	生菠菜
薄脆饼干	奶昔	番茄
英式松饼	布丁	番茄汤
全麦饼干	酸奶	蔬菜汤
汉堡小圆面包	煮豆类	苹果
面条	煮鸡肉	香蕉
汤面	煮肉	葡萄
燕麦粥或粗玉米粉	全熟鸡蛋	甜瓜
皮塔饼	鸡蛋沙拉	橙子
葡萄干面包	炒鸡蛋	桃子
米饭	汉堡包	菠萝
卷子	坚果（如核桃）	葡萄干
全谷物面包	花生酱	草莓



## 食品安全提示

- 请在进食或准备食物前用肥皂和水洗手。
- 请在进食或烹调之前用水冲洗蔬菜和水果。
- 请将肉、鸡、火鸡、鱼和海鲜完全煮熟。
- 热狗、冷肉切片和腊肠、香肠或火腿等熟食肉需完全热蒸才能食用。
- 如果你每周吃鱼一次或多次，请向妇幼中心或你的医生了解更多信息。

## 服用孕妇维生素

孕妇维生素含有丰富的铁质和叶酸，有助于你的宝宝健康发育。检查你的孕妇维生素是否至少含有 150 微克的碘。如果你服用的孕妇维生素不含以上数量的碘，请咨询你的医生。药丸用水吞服。如果难以吞服，请咨询你的医生。不要服用你的医生处方以外的任何其他维生素。

## 保持你的牙齿健康。

为保持你的牙齿和牙龈健康，请务必：

- 每天至少刷牙（和舌头）两次。
- 每天用牙线清洁牙齿两次。
- 喝水，不要喝含糖饮料。
- 定期检查牙齿。

请选用软毛牙刷。轻轻地刷。如果刷牙或用牙线清洁时你的牙龈出血，请咨询你的医生。

## 经常活动保持健康体魄。

**经常活动能使你的身体更加健康。**如果你的医生允许，请保持经常活动。散步和游泳是两种比较好的运动方式。你会感觉非常好，因为你：

- 精力旺盛，很少疲倦
- 睡眠更好
- 排解压力
- 增强肌肉
- 身姿更好

**每周几天或每天抽出时间活动 30 分钟。**

你可以将时间分成几个时间段：

- 早晨步行 10 分钟
- 下午步行 10 分钟
- 晚上步行 10 分钟



## 增加体重

你应该根据你怀孕前的体重增加体重。向你的医生、护士或妇幼中心工作人员了解体重图表跟踪你的体重变化情况。

**你需要增加体重：**

- 25 至 35 磅，如果怀孕前你是健康体重
- 28 至 40 磅，如果怀孕前你体重偏轻
- 15 至 25 磅，如果怀孕前你体重偏重
- 11 至 20 磅，如果怀孕前你体重超重

孕期增加体重有助于你的宝宝健康发育。孕期稳定增加体重最好。早期妊娠体重增加应为 1 至 4 磅。从第四个月开始，你每周可能会增加约 0.5 至 1 磅。

要保持稳定增加体重：

- 当你感到饿时就吃。
- 选择食用健康食品。
- 喝水。
- 坚持步行活动。

如果你的体重增加：

- **正好** – 宝宝出生后你会更容易减轻体重。
- **太少** – 你的宝宝出生时可能太小或发生早产。
- **太多** – 宝宝出生后可能很难减轻体重。

与你的医生详细沟通，了解你的体重增加是否正常。

注意： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 让你的宝宝更加安全和健康

### ⊗ 请不要吸烟或使用烟草。

如果你吸烟，你的宝宝：

- 可能出生太小或太弱难以存活。
- 可能出现婴儿猝死风险 (SIDS)。
- 可能有诸如哮喘等肺部问题风险。

获取减少吸烟或戒烟方面的帮助。请咨询你的医生或致电华盛顿州戒烟热线 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) 或访问 [SmokeFreeWashington.com](http://SmokeFreeWashington.com)。

### ⊗ 请不要喝啤酒、红酒、白酒或混合饮料。

如果你喝酒，你的宝宝：

- 出生时可能有先天缺陷。
- 生活中可能有健康或学习问题。

即使偶尔喝一点也可能会伤害你的宝宝。获取戒酒方面的帮助。咨询你的医生，请致电华盛顿热线 211 或访问 [win211.org](http://win211.org)。

### ⊗ 请不要服用街头毒品或大麻。

#### ⊗ 如果你吸毒，你的宝宝：

- 可能出生太小或太弱难以存活。
- 出生时可能有先天缺陷。
- 生活中可能有健康或学习问题。

获取戒毒方面的帮助。咨询你的医生，请致电华盛顿热线 211 或访问 [win211.org](http://win211.org)。

### ⊗ 请在服药前咨询你的医生，它可能对你的宝宝有害。任何药物，甚至阿司匹林、泻药或感冒药也有可能伤害你的宝宝。

### ⊗ 请在服用草药或喝草药茶前咨询你的医生，它们可能会伤害你的宝宝。

### ⊗ 请不要吃某些食物。

有些食物可能会导致你生病或伤害你的宝宝。

#### 请不要吃：

- 方头鱼、箭鱼、王鲭或鲨鱼
- 生牡蛎，或寿司或生鱼片等鱼类
- 没有煮熟、半熟或生的肉、鸡肉或火鸡肉
- 没有热透的熟食肉、涂抹酱或肉饼
- 生或半熟鸡蛋
- 熏肉
- 未烹调的热狗
- 羊乳酪、蓝纹奶酪、布里干酪或墨西哥式（克索布兰科乳酸或克索法莱斯乳酸）奶酪
- 未经高温消毒的（生）牛奶或奶酪
- 未经高温消毒的果汁或苹果汁
- 生芽菜，如苜蓿芽



## 孕期不适

当你怀孕时，你的身体会发生变化。前 3 或 4 个月时，你可能会感到胃部不适。有些气味和食物可能会使你呕吐。

### 如果你感到不舒服…（孕妇晨吐）：

- 请打开窗户让空气流动。
- 请在起床时动作要慢。
- 请远离让你感到不舒服的气味。
- 如果熟食气味让你感到恶心，请吃冷食。
- 请每隔一或两个小时吃少量食物。
- 请多喝水，但要小口慢慢喝。

“孕妇晨吐”可能在每天任何时候都会发生。



即使你感到恶心，你仍然需要补充食物和液体。如果你吃不下任何食物，请致电你的医生。

随着你的宝宝慢慢地长大，你可能在吃饭时感到胃部不适。你也许会出现便秘症状。如果你出现这些问题，请咨询你的医生。除非你的医生建议，请不要服用任何药物。以下是一些生活提示：

### 如果你胃痛…（消化不良）：

- 请每天少吃多餐，不要正常就餐。
- 请少吃油炸或油腻食物。
- 请少吃辛辣食物。
- 请在吃饭时小口喝水。
- 请在饭后散散步。
- 请不要喝含咖啡因的汽水、咖啡或茶。



### 如果你出现便秘：

- 请吃纤维素食物，如：
  - 蔬菜
  - 水果
  - 干豆和豌豆
  - 全麦麦片
  - 全麦面包和饼干
  - 全麦面条
  - 糙米
  - 玉米饼
- 请喝大量液体，如水。
- 请在饭后散散步。





★ “当我喂奶时，我感到非常自豪。我的宝宝健康茁壮成长得益于只有我才能给予的天赐礼物。”

## 为你的宝宝提供最好的人生开端 – 母乳喂养！

你的宝宝前 6 个月只需要母乳。你的乳汁含有适量的合适营养成分，能够为你的宝宝提供最健康的营养。同时，母乳喂养对你也有好处。

母乳喂养的妈妈们的说：

- “我感到与宝宝更加亲密。”
- “晚上喂奶更方便。”
- “为我节省了时间，我不必冲调配方奶粉或清洗奶瓶。”
- “为我节省了金钱，我不必购买配方奶粉或奶瓶。”

### 母乳喂养有助于你的宝宝健康成长。

非母乳喂养的宝宝可能会出现以下风险较高的症状：

- SIDS – 婴儿猝死综合症
- 过敏
- 多病，如感冒、呼吸道感染和流感
- 肥胖
- 腹泻和便秘

### 母乳喂养同样对妈妈也有好处。

母乳喂养有助于你：

- 更快恢复到你怀孕前的体形
- 减少你患肥胖、心脏病和中风的风险
- 降低你患乳腺癌和其他癌症的风险
- 保持你的骨骼健壮

## 母乳喂养资料

- ✓ **对母乳喂养存在疑问是正常的。**告诉妇幼中心工作人员有关你的疑问和担心。
- ✓ **你能制造你的宝宝所需的所有奶汁。**只要你的宝宝饿了就哺乳，前4至6周只喂母乳可以保证你的乳汁充沛。
- ✓ **在医院和回家后皮肤贴皮肤地抱着你的宝宝，可让你乳汁更充沛。**
- ✓ **喂奶不会有任何伤害。**如果出现伤害，请寻求帮助。请致电您的医疗服务提供者、妇幼卫生所、当地医院、国际母乳协会 (LLL)、家庭健康热线 1-800-322-2588 或全国母乳喂养帮助热线 1-800-994-9662（请注意：此热线只提供信息和参考服务，不提供医疗诊断和回答医疗问题）。
- ✓ **在家寻求帮助，尤其是在前期。**请家人和朋友照料家务琐事和照看其他孩子。父亲可以皮肤贴皮肤地抱着宝宝，帮忙洗澡和逗孩子玩。除吃奶时间外，婴儿需要细心的爱护和拥抱。
- ✓ **当然，你可以回到工作岗位或上学，并继续母乳喂养。**新颁布的法律要求众多工作场所对母乳喂养的员工提供大力支持。请向你的雇主或妇幼中心工作人员了解更多信息。
- ✓ **哺乳期的妈妈可以吃她们爱吃的食物！**不需要任何特殊的饮食。
- ✓ **华盛顿州法律为母亲在公共场所喂奶提供保护。**对在公共场所喂奶感到担心？请向妇幼中心工作人员咨询。

## 你知道吗？

- 在母乳喂养期间，可以服用大多数非处方和处方药物。请向妇幼中心工作人员或你的婴儿医生咨询你正在服用的任何药物（甚至是避孕药、感冒药、阿司匹林等）。
- 咖啡、茶和某些汽水中的咖啡因会进入母乳，可能会造成你的宝宝啼哭烦躁。请尝试减少摄入量，看看是否有帮助。
- 酒精会进入你的乳汁。请最好不要喝啤酒、红酒和混合饮料。如果你有任何疑问，请咨询你的婴儿医生或哺乳顾问。
- 香烟中的尼古丁会进入你的乳汁。如有可能，请戒烟。如果戒不掉，请继续哺乳并：
  - 尽可能减少吸烟。
  - 在室外吸烟并要求其他人也这样做。
  - 哺乳完后再吸烟。
- **吸毒的母亲不能哺乳，**并应当戒毒。
- **如果母亲或父亲是 HIV 呈阳性者或患有艾滋病，则不能哺乳。**如果你认为你患有艾滋病或存在患艾滋病风险，请进行全面检查。

# 给自己一点时间。

## 喂养婴儿是一项艰巨的工作！

有时你会感到厌倦、心情烦躁和脾气暴躁。你甚至会感到伤心。抽出时间放松，并注意休息。如果你感到不知所措，请寻求帮助。

- 向家人和朋友求助。
- 找人倾诉，如你的家庭医生。要寻求医生或护士帮助，请致电家庭健康热线 1-800-322-2588。
- 请致电产后支持国际热线 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773)，24 小时开通。

如果你有自伤或伤害婴儿的想法，请立即致电 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) 寻求帮助。

如果你的问题大多，请致电危机热线 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747)。

如果你需要人帮助护理，请致电新生儿庇护 1-877-440-2229 或访问 [safeplacefornewbornswa.org](http://safeplacefornewbornswa.org)。



---

本机构对所有需要帮助者一视同仁。  
**华盛顿州妇幼营养补助计划禁止任何歧视。**

此文档还备有其他版本格式，可供残障人士索取。  
如需索取，请致电 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)。

---