

# 孕期营养全攻略：为宝宝打造健康起点

## 十月馨®

步源堂®战略支持

## 孕期营养补充，为宝宝的成长护航

### 保障胎儿生长发育

孕期是胎儿快速生长的关键阶段，足够的营养摄入能够支持胎儿的骨骼、肌肉和器官的正常发育，降低发育迟缓和出生缺陷的风险。

### 确保胎儿免疫系统的建立

胎儿的免疫系统在孕期逐渐形成，母体充足的蛋白质、维生素D、锌和铁等营养成分，是胎儿免疫力建设的基础，能够有效降低新生儿感染的风险。

### 促进胎儿大脑发育

胎儿的大脑在孕期快速发育，DHA、叶酸等关键营养素对神经系统的发展至关重要，有助于宝宝的智力发育。

## 孕期需要补充的营养有哪些？

### · 蛋白质：胎儿成长的基石

蛋白质是胎儿细胞构建的基础材料，对心脏、肝脏、肾脏等重要器官的发育至关重要。根据《中国居民膳食指南》，孕早期每日蛋白质需求为60g，孕中期增加到75g，孕晚期为85g。

### · 叶酸：守护宝宝的神经发育

补充叶酸可显著降低胎儿神经管畸形的发生率，研究表明，补充叶酸可将其发生率降低50%-70%。为了预防此类问题，孕妇通常需在备孕阶段就开始补充叶酸，并持续到整个孕期。叶酸丰富的食物包括绿叶蔬菜、豆类、全麦制品等。

### · 钙：宝宝骨骼的坚固支撑

钙是胎儿骨骼和牙齿发育的重要营养素，充足的钙摄入不仅满足胎儿骨骼的发育需求，还能预防妊娠期高血压和骨质疏松。孕妇每日钙摄入推荐量为800-1000mg，孕晚期可增加至1200mg。乳制品、豆类和小鱼干是钙的良好来源。

### · DHA：智力发展的加速器

胎儿的大脑发育高峰期在孕28周后，需要大量的DHA。研究表明，DHA补充能显著提升婴儿的智力发育评分(IQ)。孕妇每日应摄入200-300mg的DHA，主要来源包括深海鱼类和藻油制品。

## 孕期营养全攻略：

### 均衡饮食：

### 满足全面营养需求

孕期是生命最重要的“建时期”，需要摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。根据《中国居民膳食指南》，孕妇的膳食结构应包括谷类、蔬菜、水果、优质蛋白和乳制品。蔬菜水果摄入量应达到400-500g/天，富含膳食纤维和维生素；优质蛋白来源(如鸡蛋、鱼类和豆类)应达到120-150g/天，以支持胎儿的发育和母体健康。

### 养成良好饮食习惯

孕妇应定时定量进餐，避免暴饮暴食或过度节食。暴饮暴食会增加肠胃负担，导致胃痛、胃胀等不适症状；而过度节食则可能无法提供足够的营养，威胁胎儿健康。少食多餐有助于缓解孕期胃部不适，并保证营养的持续供应。同时，要注意饮食卫生，避免食用未经充分加热的生冷食物，以防感染病菌。

### 分阶段合理补充多种维生素和矿物质：精准满足营养需求

孕期不同阶段胎儿对营养的需求有所不同，因此营养补充也应相应调整。孕早期胎儿生长发育相对缓慢，重点是补充叶酸和保证基本的营养供应；孕中期胎儿生长迅速，对蛋白质、钙、铁等营养需求增加，应相应增加这些营养素的摄入；孕晚期胎儿器官发育基本完成，重点是保证足够的能量和营养供应，为分娩和哺乳做准备。

《中国居民膳食指南(2022)》指出，没有任何单一食物能够满足人体所需的全部营养，只有合理搭配才能满足孕妇的营养需求。金·十月馨根据最新指南对孕产各阶段的营养需求进行了精细化设计，分孕早期、孕中期、孕晚期、哺乳期四阶段精细化组方，足量不过量，针对性更强、更科学合理。

## 中国居民平衡膳食宝塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



## 孕期营养补充中的误区

### 过度进补

很多孕妇认为“多吃多补”就是保障胎儿健康的关键，但过度进补不仅容易导致孕期肥胖，还可能引发妊娠糖尿病，甚至影响分娩过程和胎儿健康。根据研究，孕期体重增加应控制在11.5-16kg(正常体重孕妇)，过度增加体重会增加难产和新生儿巨大儿的风险。

### 盲目忌口

一些孕妇过于担心某些食物可能对胎儿有害，导致营养摄入不均衡。例如，过度忌口海鲜可能导致DHA摄入不足。科学表明，只要选择低汞含量的鱼类，如三文鱼或鳕鱼，孕期适量食用海鲜是安全的。

### 忽视水分

孕期身体代谢增加，对水分的需求也随之提升。饮水不足可能引发便秘、尿路感染、羊水过少等问题，甚至影响胎儿健康。建议孕妇每日摄入水分1.5-2升，以保持身体的水分平衡。

孕期是胎儿发育的关键时期，而营养补充则是其中不可忽视的重要环节。根据世界卫生组织(WHO)的数据，约有20%的孕妇在怀孕期间面临营养不足的问题，孕期营养不良不仅影响孕妇的身体健康，还可能导致胎儿发育迟缓、早产、低出生体重等问题。例如，缺乏叶酸的孕妇，其胎儿患神经管畸形的风险可能增加70%；而铁的不足是孕妇贫血的主要原因，全球约有50%的孕妇存在贫血问题。此外，缺乏钙和维生素D等营养素则会影响胎儿骨骼发育，甚至增加早产风险。因此，科学合理的孕期营养补充尤为重要。

### 多种维生素矿物质片



金·十月馨①

### 多种维生素矿物质片



金·十月馨②

### 多种维生素矿物质片



金·十月馨③

### 多种维生素矿物质片



金·十月馨④

孕期是一个充满挑战和希望的特殊时期，科学合理的营养补充不仅能够保障胎儿的健康成长，还能为妈妈的产后恢复打下基础。金·十月馨根据最新膳食指南精心设计，助力每一位准妈妈科学补充，确保孕期和哺乳期的营养需求，帮助您迎接健康的宝宝，开启美好人生新篇章。

(步源堂乳业)