

孕期饮食 (Alimentazione in gravidanza)

孕期健康的饮食小建议



ULSS 2 | 孕期饮食 (ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA)

怀孕期间忌口可以理解为一种饮食风格，它与生命的其他时期没有太大区别。能量需求的高峰期出现在妊娠中期和晚期，以满足母亲和成长中婴儿的需求。



孕期的正确饮食 (LA GIUSTA DIETA IN GRAVIDANZA)

怀孕期间体重增加是正常的。然而，所需的增重并不总是相同的，取决于起始体重：在正常体重的情况下，孕前阶段所需的增重在 11.5 至 16 公斤之间。

怀孕期间体重过度增加或减少都是不合适的，即使您从超重或肥胖的情况开始，因此，应与您的妇科医生或营养师分享具体的增重目标。

在孕中期和孕晚期，可能需要用少量食物来补充正餐。这并不意味着要多吃一倍：通过增加主餐和零食中已经包含的食物部分，可以达到推荐的需求。

在怀孕期间，一些营养物质变得更加重要，例如叶酸、铁、维生素 D、钙。与您的妇科医生一起评估使用任何补充营养的食物。

一般说明 (INDICAZIONI GENERALI)

一般来说，怀孕期间的营养指征是所有营养素均衡和多样化分布的那些（对所有人都有效）：

- 将饮食日安排为三顿主餐和两到三顿结构化的零食，切勿漏餐；
- 在每餐中结合复合碳水化合物、动植物蛋白、纤维、维生素和矿物质，并用优质油调味；
- 每天吃两到三份新鲜水果和时令蔬菜；
- 每餐摄入碳水化合物形式的面包、面条、土豆、玉米粥和谷类食品；
- 每周摄入四到五次蛋白质，交替使用植物来源（豆类）和动物来源（鱼、肉、蛋、奶酪……）；
- 每周至少吃两到三次鱼，首选小蓝鱼（凤尾鱼、沙丁鱼、鲭鱼、）汞等污染物的风险较低；
- 偏爱植物脂肪（特级初榨橄榄油）胜过动物脂肪（黄油、猪油、）。

食品安全 (SICUREZZA ALIMENTARE)

有些食物可能是感染的载体，有些食物含有有毒物质（如咖啡因和酒精），会干扰胎儿的正常发育。因此，为了保证孕期饮食的安全，了解要采用的良好卫生习惯以及要避免或限制的食物非常重要。

如何对待食物 (COME TRATTARE GLI ALIMENTI)

- 准备前、准备期间和结束后把手洗干净；
- 将水果和蔬菜（甚至是袋装沙拉）清洗干净，可能还使用特殊产品；
- 准备蔬菜或水果时，避免接触任何残留的土壤，因为它可能被污染过；
- 只吃煮熟的食物，尤其是鸡蛋、肉和鱼。

应避免的食物 (CIBI DA EVITARE)

- 来自不安全水源的水；
- 软饮料和能量饮料、可乐饮料、任何种类的酒精饮料；允许每天饮用一两杯咖啡或四杯淡滤茶。
- 未经高温消毒的原料奶和未经高温消毒的牛奶衍生物；
- 生的或未煮熟的鸡蛋及其制品（酱汁、奶油、冰淇淋甜点、蛋酒……）；
- 生肉和鱼、熏鱼、预煮虾、海鲜、生加工肉（例如法兰克福香肠）、腌肉和香肠。

ULSS 2 | 孕期饮食 (ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA)

怀孕的不适 (I DISAGI DELLA GRAVIDANZA)

在怀孕期间出现一些轻微的症状是正常的。如果它们持续存在或以更严重的形式表现出来，请务必与您的妇科医生分享具体情况。

恶心和呕吐 (NAUSEA E VOMITO)

- 避免长时间禁食，少食多餐，更喜欢干的或干的食物（饼干、米饭、烤面包、玉米粥、土豆、干果）和营养丰富的小零食（例如酸奶或几片巴马干酪）；
- 白天，喝少量的蒸馏水或碳酸水，避免在吃饭时或饭后立即饮用。
- 使用生姜（在热的或新鲜的柠檬花草茶中）会有所帮助；
- 避免食用味道浓烈的食物。

胃酸和反流 (ACIDITÀ DI STOMACO E REFLUSSO)

- 避免饭后立即躺下；
- 避免大餐，偏爱干燥、有营养且分开的零食；
- 饭后一段时间再喝酒；
- 限制食用酸性或刺激性食物（西红柿、柑橘类水果、巧克力、咖啡、辛辣食物）。

便秘 (STITICHEZZA)

- 确保每日吃足够的水果和蔬菜（两份或三份）；
- 定期摄入豆类、李子、坚果、油籽、牛油果（加入酸奶、沙拉或单独食用）；
- 确保每天摄入适量的水分（两到三升）；
- 每天进行轻度运动。
- 如果这些策略还不够，请与您的医生讨论服用可溶性纤维补充剂或使用益生菌

身体活动 (L'ATTIVITÀ FISICA)

定期进行体育运动以及与社会生活（学校、工作、家庭活动）相关的自发体育活动是健康生活方式的基本要素。即使在怀孕期间，在没有产科/妇科禁忌症的情况下，定期锻炼对母亲和孩子的身心都有好处。

该文件由运营部门和公关办公室的多专业小组起草
2023 年 4 月更新