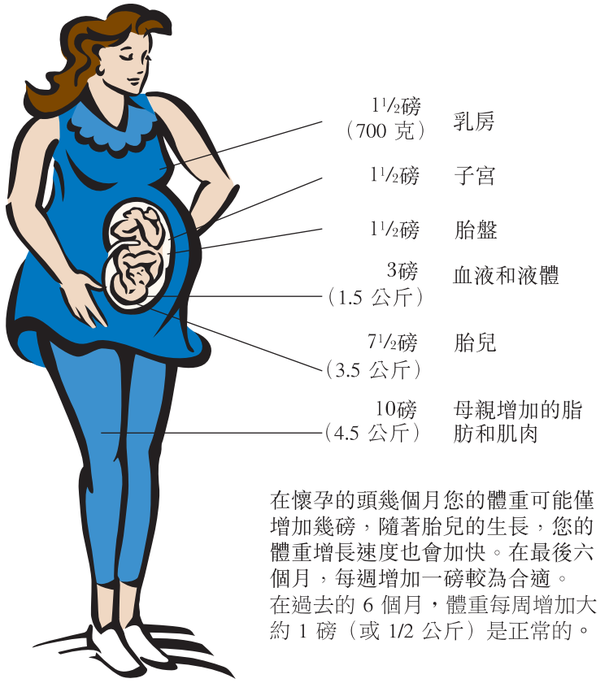
我在懷孕期間體重會增加多少?

大部份婦女的體重會增加 25 至 35 磅（11-16 公斤）。 如果您剛懷孕時比較 瘦，您還需要多增加一些體重。如果您在剛懷孕時比較胖，則需要少增加一些體重。

您的寶寶的體重可能在6磅至9磅之間。除此之外您還需要增加一些體重，以便幫助胎兒成長。



在懷孕的頭幾個月您的體重可能僅增加幾磅，隨著胎兒的生長，您的體重增長速度也會加快。在最後六個月，每週增加一磅較為合適。在過去的 6 個月，體重每周增加大約 1 磅（或 1/2 公斤）是正常的。

我在懷孕期間能否抽煙或喝酒?

香煙、毒品和酒精（甚至啤酒或葡萄酒）會傷害您的胎兒。如果需要得到戒煙、戒酒和戒吸毒的幫助，請向您的醫生或WIC的工作人員求助。可以每天喝一杯咖啡。

在服用任何藥品（即使是阿司匹林）之前，請向您的醫生洽詢。

我在懷孕期間能否從事體育運動?

可以，除非您的醫生不允許您運動。請向您的醫生瞭解哪些運動方式對您最合適。散步或其他輕微的運動有助於使您感覺良好。散步時請選擇安全的地點，例如公園和購物中心。盡量堅持每天散步。

如果我有懷孕方面的問題，應該向誰洽詢?

請如約前往醫生診所。診所的醫護人員能夠回答您的問題。他們還會檢查胎兒的心跳，確保您和您的胎兒身體健康。WIC的工作人員會隨時回答您的問題。

我打算給寶寶哺乳，但我缺乏這方面的知識。

請在懷孕期間即瞭解如何爲寶寶哺乳。WIC的工作人員會給您提供很多信息和幫助! 母乳對嬰兒是最佳選擇。哺乳保持寶寶身體健康。甚至也能使您的體型儘快恢復！

保持寶寶健康似乎需要作出大量努力。我如何能夠做好所有這些事?

盡您的最大努力，一次做一些小的改動。您能夠幫助寶寶健康成長。另外請照顧好您自己。寶寶需要身體強壯、健康的媽媽來照料!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-191 8/2004
CHINESE

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

使您的嬰兒有一個健康的開始

我的目標是: _____

_____

_____

您將要有寶寶了！

使您的寶寶有一個健康的開始！

食品指南金字塔

好極了！ 您可以透過多種方式愉快、健康地度過這段時間。

懷孕期間吃什麼是否要緊?

▲ 當然！ 懷孕時妥善安排飲食能夠使您保持強壯的身體，使胎兒健康生長。

▲ 本食品指南可以幫助您規劃健康的正餐和小食。請盡量多吃金字塔底部的食品，而僅食用少量金字塔頂端的食品！

▲ 盡量多喝飲料，特別要多喝水。亦要喝牛奶和 100% 純的果汁。所有奶，無論是脱脂奶、2% 低脂奶或全脂奶, 所含維他命及礦物質都是相同的。請詢問 WIC工作人員，他們會給您出很多主意。

▲ 每天喝一杯咖啡、茶或蘇打水是可以的。

▲ 醫生是否告訴您要服用產前維他命? 這很重要 – 千萬別忘了。

一份的約略量爲…

每天 6 至 11 份

麵包、穀類、麥片

麵包、玉米麵餅、餐飽、鬆餅、煎餅、百吉圈.....1
乾麥片.....3/4 杯或 180 毫升
面條、米飯、熟麥片.....1/2 杯或 120 毫升
餅乾.....8塊
每天食用一些全麥食品。

每天 3 至 5 份

蔬菜

熟菜.....1/2 杯或 120 毫升
生菜..... 1 杯或 235 毫升
每天食用深綠色或黃色蔬菜，如胡蘿蔔、西蘭花、菠菜、綠葉菜、紅薯或葫瓜。

每天 2 至 4 份

水果

新鮮水果.....1個中等大小
罐裝或冷凍水果..... 1/2 杯或 120 毫升
果汁..... 6 盎司或 180 毫升
每天食用一個維他命C含量豐富的水果，如橘子、草莓、蜜瓜、芒果、木瓜或果汁。

每天 3 至 4 份

奶製品

牛奶..... 8 盎司或 240 毫升
奶酪 ..... 1 1/2 盎司或 45 克
鮮奶酪 (cottage cheese)..... 2 杯或 475 毫升
酸乳酪、布丁或蛋羹 (custard)..... 1 杯或 235 毫升
冷凍酸乳酪、冰淇淋..... 1 1/2 杯或 355 毫升
請大部份選食低脂或脱脂奶製品。

每天 2 至 3 份

含蛋白質的食品

動物蛋白質

肉、雞、火雞、魚.....2-3 盎司或 60-90 克
蛋.....2至3個

蔬菜蛋白質

煮乾豆、豌豆、小扁豆.....1 杯或 235 毫升
花生醬..... 4 湯匙或 60 毫升
豆腐..... 1/2 杯或 120 毫升
每天食用一些含蔬菜蛋白質的食品!

脂肪、食油和甜食

此類食品可偶爾食用。

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Give Your Baby a Healthy Start**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-191