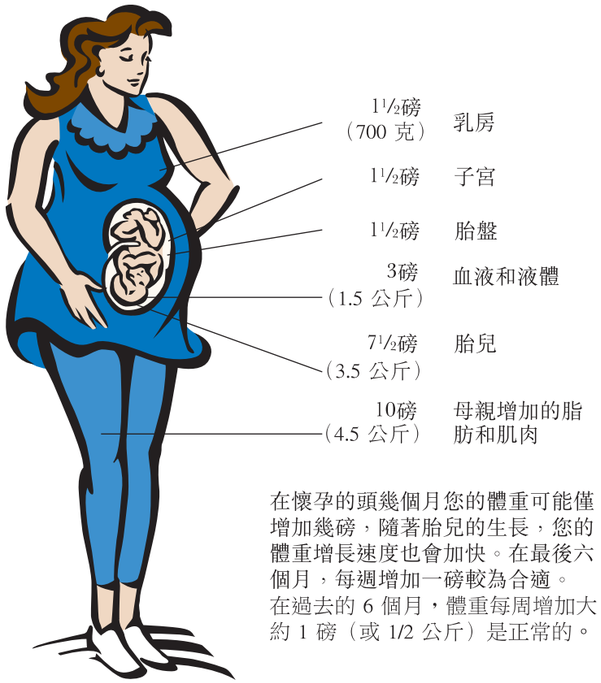
我在懷孕期間體重會增加多少?

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。



1½磅（700 克）	乳房
1½磅	子宮
1½磅	胎盤
3磅（1.5 公斤）	血液和液體
7½磅（3.5 公斤）	胎兒
10磅（4.5 公斤）	母親增加的脂肪和肌肉

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，無論是脫脂奶、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…

麵包、穀類、麥片

每天 6 至 11 份

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。

蔬菜

每天 3 至 5 份

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。

水果

每天 2 至 4 份

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。

奶製品

每天 3 至 4 份

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脫脂奶製品。

含蛋白質的食品

每天 2 至 3 份

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。