

孕产妇营养避坑指南

常见误区 VS 科学真相

孕期是女性一生中的特殊阶段，保证孕产妇的营养不仅直接影响母亲自身和胎儿健康，更是预防出生缺陷、促进宝宝长远健康的重要措施之一，下面来看看孕产期营养如何避坑。

误区一 孕前体重无需关注，怀孕后再管理

孕前维持正常体重对于成功受孕及母婴的近、远期健康至关重要。

孕前体重会直接影响受孕率。肥胖可能导致女性内分泌紊乱、排卵障碍等问题；而孕前体重过轻则可能因体内脂肪含量不足导致雌激素水平下降，进而降低成功受孕几率。

孕前超重或肥胖可能会增加妊娠期高血糖、妊娠期高血压、早产、巨大儿的发生风险；从长远来看，也会增加孕妈妈未来以及孩子成年后超重肥胖、糖尿病、高血压、血脂异常等问题的发生风险。而孕前体重过轻则可能增加孕妈妈感染、早产及胎儿宫内发育迟缓、新生儿低出生体重等发生风险。

将孕前体重逐渐调整至适宜范围(BMI 18.5~23.9 千克/米²)并维持相对稳定，是孕育新生命的理想开端。

误区二 孕前节食减肥对怀孕有利

虽然孕前调整体重至适宜范围很重要，但选对方法同样关键，过度节食减肥不可取。

孕前应保证营养均衡，食物多样，摄入充足的优质蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、微量元素等营养素。不仅有助于维持女性正常的月经周期和激素水平，还能促进卵子健康发育成熟、子宫内膜生长修复，为受孕创造良好的条件。

孕前过度节食会导致体内必需营养素的缺乏，干扰卵巢的正常功能和激素水平，引发应激反应、内分泌紊乱、月经异常，甚至不孕。此外，长期营养不良还会影响卵子质量，降低胚胎着床的成功率，并影响早期胚



胎发育，不利于新生命的孕育。因此，孕前节食减肥要适度。备孕女性应采用科学饮食和适度运动相结合的方式，将体重调整至适宜范围。

误区三 孕期体重增长越多，说明胎儿发育越好

孕期适宜的体重增长范围因人而异，需结合孕前体质指数(BMI)和自身健康状况评估确定，并非长得越多越好。

孕期体重增长过多或过少，都可能对母婴健康产生不利影响。孕期体重增长过多会增加妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等妊娠并发症的发生风险，同时会增加早产巨大儿、大于胎龄儿以及剖宫产的发生风险。而体重增长过少则可能增加早产低出生体重儿、小于胎龄儿的发生风险。

我国推荐孕前体重正常女性孕期增重 8~14 千克，孕前低体重者增重 11~16 千克，超重者增重 7~11 千克，肥胖者增重 5~9 千克。即孕前体重偏低的女性，孕期增重可稍多，孕前超重或肥胖的女性，孕期增重应相应减少。

误区四 通过不停吃零食缓解孕吐

孕吐(妊娠呕吐)是孕早期常见的生理现象。部分孕妈妈在孕吐较重、食欲不佳时，试图通过不停吃零食缓解，然而这种做法存在一定风险。

因为许多零食高油、高糖或高盐，热量高，但维生素、矿物质等营养素含量较低，过量食用容易导致热量超标，以及营养失衡。

正确做法是每天至少摄入含有 130 克碳水化合物的食物，保证最基本的能量供应。米饭、面条、烤馒头片、烤面包、苏打饼干等富含

碳水化合物且易消化，都是适宜的选择。食糖、蜂蜜等的主要成分为简单碳水化合物，易于吸收，进食量少或孕吐严重时食用可迅速补充身体需要的碳水化合物。

需要注意的是，如果孕吐严重并出现头晕、乏力、体重明显下降、尿少等酮症表现时，应及时就医。

误区五 孕期靠控制主食(碳水化合物)控制体重

碳水化合物是膳食能量的基础和主要来源，也是胎儿大脑发育的关键能量来源。孕期少吃或不吃主食不仅不能控制体重，还会影响母婴健康。

孕早期碳水化合物摄入不足，可能引发酮症，对胎儿脑及神经系统发育造成损害；孕中晚期长期能量摄入不足，会导致孕妈体重增长异常，影响胎儿生长发育。

因此，孕期不仅要摄入充足的主食，还要保证粗粮、精制米面都要吃。精制米面口感细腻、易于消化吸收，适合早孕反应时快速补充能量，但精制米面缺乏 B 族维生素等营养素，且升糖指数较高，易导致餐后血糖快速上升。粗粮富含

B 族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分，有助于稳定餐后血糖、改善血脂，还能促进肠道健康、降低便秘的发生风险。

来源：国家卫生健康委妇幼健康中心

治疗子宫内膜异位症 别忘了补钙

子宫内膜异位症(简称内异症)是一种常见的妇科疾病，影响着众多女性的健康和生活质量。GnRH(促性腺激素释放激素)激动剂是治疗该症的有效药物之一，但治疗过程中，别忘了补钙。

子宫内膜异位症的病因

子宫内膜异位症是指子宫内膜组织(腺体和间质)在子宫腔被覆内膜及子宫以外的部位出现、生长、浸润，反复出血，继而引发疼痛、不孕及结节或包块等。该病病因尚未完全阐明，目前认为与以下因素有关：

1. 经血逆流：月经期脱落的子宫内膜碎片随经血逆流，经输卵管进入盆腔，种植于卵巢和盆腔腹膜，并在该处继续生长和蔓延。

2. 体腔上皮化生：卵巢表面上皮、盆腔腹膜等体腔上皮在炎症、激素等刺激下，可转化为子宫内膜样组织。

3. 遗传因素：内异症具有一定的家族聚集性，可能与遗传因素有关。

4. 免疫因素：免疫功能异常可能导致逆流至盆腔的子宫内膜细胞不能被及时清除，从而发生内异症。

进行 GnRH 治疗为什么要补钙

GnRH 激动剂治疗内异症的机制，主要是通过抑制垂体分泌促性腺激素，降低雌激素水平，从而达到治疗内异症的目的。然而，雌激素水平降低会加速骨钙流失，导致骨密度下降，从而增加骨质疏松的风险。因此，在使用 GnRH 激动剂治疗期间，补钙至关重要，建议每日补充钙剂和维生素D。

如何预防子宫内膜异位症

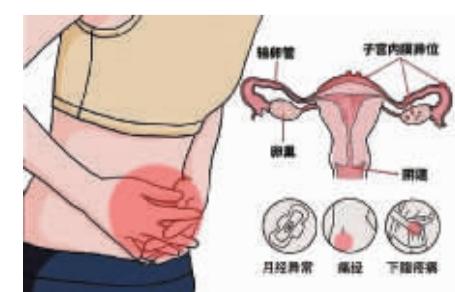
1. 了解内异症的症状，如痛经、慢性盆腔痛、性交痛、月经异常、不孕等，出现症状，及时就医。

2. 保持良好的生活习惯，如均衡饮食、适量运动、规律作息、保持心情愉悦，有助于提高机体免疫力，预防疾病发生。

3. 经期剧烈运动可能增加经血逆流的风险，建议选择舒缓的运动方式。

4. 如患有子宫肌瘤、卵巢囊肿等疾病，应积极治疗，降低内异症的发生风险。

湖南省直中医医院妇科 易杜



减肥减到闭经，危害比停经更可怕

21岁的小美为了追求骨感身材，本身并不胖的她半年前开始了魔鬼式减肥，每天只吃两根玉米+水煮蛋，同时坚持高强度健身。2个月后，她成功减重 7.5 千克，体重指数从 20 千克/米² 跌至 16.8 千克/米²，同时，月经也跟着消失了。刚开始，小美觉得省了一件麻烦事，但随之而来的是乏力、手脚冰凉、怕冷、对任何事情提不起兴趣、食欲减退、睡眠差等不适。此时的小美才意识到不对劲，来到医院检查。

医生检查后，诊断小美为跌重性闭经，即因过度节食、快速减重或运动过量，导致内分泌功能紊乱而致的月经停止。经过健康宣教、

调整饮食结构，以及中药调理、小剂量雌二醇(1 毫克)等治疗，3 个月后，小美的症状基本消失，月经也恢复正常，体重指数增加到 19 千克/米²，小美表示再不以瘦为美了。

跌重性闭经属于功能性下丘脑性闭经，其危害比停经更可怕，主要有以下五大危害：

1. 加速骨质疏松 低雌激素状态导致骨量快速流失，增加年轻女性患骨质疏松和骨折的风险。

2. 心血管隐患 雌激素对心血管有保护作用，缺乏可能增加未来患高血压、动脉硬化等心血管疾病的风险。

3. 生育力损伤 持续闭经意味着排卵停止，可导致不孕。长期卵巢功

能抑制可造成不可逆的生育能力下降。

4. 代谢功能紊乱 身体为节省能量会降低基础代谢率，导致怕冷、乏力，恢复饮食后更易体重反弹甚至代谢综合征。

5. 心理健康危机 长期闭经伴随的身体不适、形象焦虑及对生育的担忧，极易诱发或加重焦虑、抑郁等心理问题。

在此提醒女性朋友，跌重性闭经的黄金恢复期是闭经后 1 年内，超过 2 年，卵巢功能可能造成永久损伤。女性千万不要因为减肥而过度节食，如出现相关症状，一定要尽早干预。

江西省中医院妇科
副主任医师 刘玉娟