

## 纾解怀孕期不适症状与健康问题的贴士:

### 晨吐

- 作呕时可以吃一些烤面包或苏打饼
- 在没有作呕时可以采取少量多餐的进食方式
- 避免味道强烈的食物
- 在进餐后或没有作呕时服用医生配给的产前维他命及铁质补助品
- 若严重或持续呕吐, 请咨询您的医生

### 胃灼热

- 采取少量多餐的进食方式
- 在两餐之间补充一些水份
- 避免辛辣或油腻的食物
- 坐着进食
- 进食后一小时才躺卧
- 进食后两小时才运动

### 便秘问题

- 多摄取高纤食物 (例如全谷类面包及谷粮、蔬菜、水果)
- 多补充水份
- 吃西梅或喝西梅汁
- 若感觉有便意, 应即时上厕所
- 进行适量的柔和运动

### 妊娠期糖尿病 / 耐糖量低减症

- 让妇产科医生及营养师密切地监督您的怀孕进程及血糖水平
- 关注您的饮食以确保血糖水平受到控制和胎儿正常地成长

### 妊娠高血压 (先兆子痫症及惊厥)

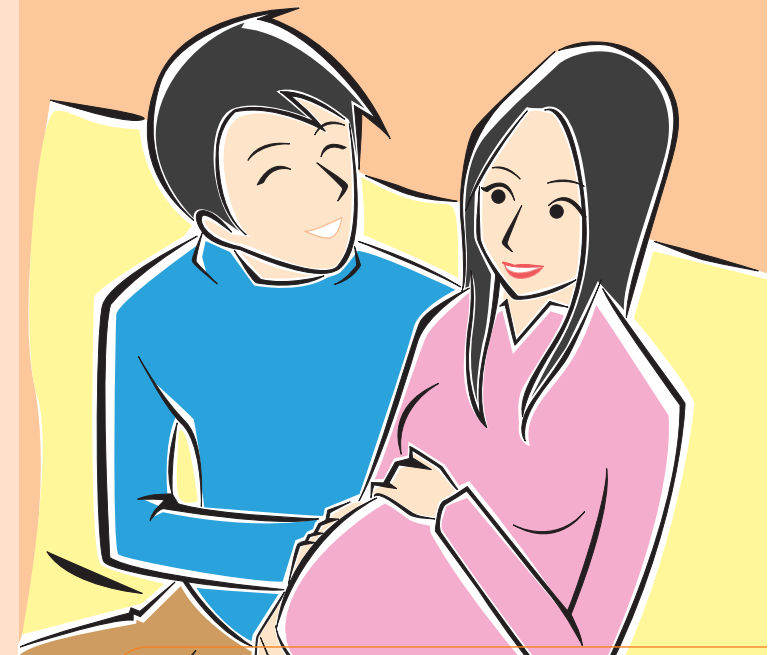
- 根据医生的建议摄取日常所需的钙质

### 授乳期间的良好饮食

在授乳的首6个月, 您需要额外的营养补助。健康及营养均衡的饮食可提高母乳的质和量, 并帮助您保持良好的健康状态, 让您可以安心地授乳和照顾您的宝宝。



# 健康怀孕 饮食锦囊



《关怀女性计划》是由妇女、家庭及社会发展部

联合马来西亚营养协会一起推动的。

作为女性营养辅导及知识的凭借,

《关怀女性计划》先后推出了保健专业手册及

资讯册子系列、保健专业训练研讨会及

巡回活动, 并在国内的保健专业与女性当中

成为女性营养资讯的

权威代言人。

欲知更多有关《关怀女性计划》的详情, 敬请浏览:  
马来西亚营养协会网站: [www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my)  
或国家人口及家庭发展局网站: [www.lppkn.gov.my](http://www.lppkn.gov.my)  
电邮: [president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my)



妇女、家庭及社会发展部



马来西亚营养协会



妇女、家庭及社会发展部



马来西亚营养协会

在这之前，您的身体只是属于您个人专有。现在，您怀孕了，您所摄取的每一份能量与营养将用来孕育另一个新生命的成长，调理身子及确保顺利分娩。

在怀孕期间，您对一些能量与营养的需求将相应提高。但这并不意味着您必须完全改变过去的饮食方式或份量（一人吃两人的份并不意味着您须增加多一倍的进食份量！）。除了保持如过去般三餐定时及轻松进食之外，间中若感到饥饿可以补充一些健康的小食。

在继续遵循马来西亚食物金字塔饮食法的同时，您现在可以多摄取一些您与胎儿所需的特别营养。



## 您所需的营养及其食物来源

营养	食物来源
钙	牛奶及奶制品；可连骨一起吃的鱼类（例如罐头沙丁鱼、江鱼仔）；豆类及豆制品，包括黄色的印度豆、豆腐及豆豉（发酵的黄豆）；蔬菜如菠菜、豆瓣草、芥菜、树仔菜、番薯叶、芥蓝菜及花椰菜；添加钙质的产品如高钙牛奶、优格、早餐谷粮、饼干及米饭。
铁	蛤蜊、小 鱼（整只）、肝、瘦肉、鸡肉、蛋、鹰嘴豆、烧豆腐、巴姑菜、苦瓜、菠菜及空心菜。 <u>注意：</u> a) 建议每天服用铁质补品。 b) 含铁质食物和含维他命C食物一起吃能增加吸收率。
碘	海鲜类如蛤蜊、贻贝、海鱼、海藻、蛋、肉类、牛奶及奶制品谷类、干豆荚、干菜及果脯。
锌	肉类、鱼、贝壳类、坚果、种籽、豆科植物及谷类（麦糠及麦芽）。
叶酸	绿叶蔬菜、羊角豆、芦笋、小扁豆及豆科植物；添加成份的谷类产品及肝。
维他命 A	肝、牛奶、蛋、黄色及红色水果（芒果、木瓜）、黄色及红色蔬菜（胡萝卜、南瓜）及绿叶蔬菜。
维他命 B1	酵母、瘦猪肉及豆科植物；添加成份的产品如面包、谷粮产品及饼干。
维他命 B2	豆科植物（鹰嘴豆、小扁豆及黑麦芽及黄豆）、肉类、牛肉汁、蛋及鸡蛋。
维他命 B3	牛肉、肝、猪肉、鱼、小 鱼、花生及其他坚果、全谷类及全麦面粉。
维他命 E	蔬菜油、种籽、坚果及谷类。

## 增加体重

适当的饮食不仅能供给您所需的营养，同时也有助您循序渐进地增加体重，以达到所建议的增加体重范围：

怀孕前的体重	正常妊娠期增加的总体重
过轻 / 正常体重	12.5公斤 (怀孕前体重的25%)
超重	9-12公斤
肥胖	6-9公斤

