



懷孕期間健康地增加體重

Healthy weight gain during your pregnancy

增加體重的目標 Target Weight Gain

懷孕前體重 Pre-pregnancy weight : _____ 身體質量指數 BMI: _____

至今增加 Gain so far: _____

增重目標 Target weight gain: _____ (整個懷孕期 for the entire pregnancy)

我在懷孕期間的體重應該增加多少? How much weight should I gain during pregnancy?

體重增加多少才算健康要視乎在懷孕前的身體質量指數 (BMI)。身體質量指數根據妳的高度決定怎樣才算適合的體重。

懷孕前身體質量指數 Pre-pregnancy BMI	建議的總增重 (磅) Recommended Total Gain (lbs)	在懷孕第二和第三週期的增重率(每週多少磅)* Rate of gain in 2 nd & 3 rd Trimesters (lbs per week)*
低於 18.5	28 – 40	1
18.5 – 24.9	25 – 35	1
25 – 29.5	15 – 25	0.6
30 或以上	11 – 20	0.5

*基於假設在懷孕第一週期增重少於 5 磅

增重而超出建議會增加懷有較大嬰兒的風險；當陰道順產時引致嚴重的併發症，及增加剖腹產的風險。過份增重亦會引起其它健康問題，包括妊娠糖尿病和高血壓而引致的併發症。

「為兩個人而吃」的真正意思 What “eating for two” really means

我們常常會聽到「為兩個人而吃」的說法，但若按熱量更準確的來說，一個孕婦是為 1.05 個人來吃。在懷孕期間，妳每天其實只需吸取額外 200 至 300 卡路里的熱量，即大約多吃半份花生醬三文治和一杯脫脂奶。假如妳的身體質量指數是 30 或以上，為了嬰兒的健康而無需多攝取熱量。

如何在懷孕期達至健康的體重 How to achieve a healthy weight during your pregnancy

- 嘗試以步行、游泳或瑜伽以增加精力及從而幫助控制體重增加。
- 避免含糖飲料 (果汁、汽水、咖啡)、煎炸食物和甜品。
- 登入 kp.org/mydoctor/prenatalnutrition 觀看有關產前營養的錄像。
- 定期登入 kp.org/mydoctor. 瀏覽妳醫生的主網頁，可以找到幫助妳和胎兒的資源。

懷孕期間健康體重的餐單 Healthy weight during pregnancy meal plan

懷孕期間，每天進食 5 至 6 次小份量的均衡餐。以下餐單有助保持血糖不致過高而是妳能做到其中一項重要的事情，來處理增重以及預防妊娠糖尿病，從而有安穩的懷孕和健康的嬰兒。
(續見背頁)

© 2015, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.

011061-351 (6/15) RL 8

Chinese Business Plan Project 2015

Translated by: SFO LCS Translation-Services@KAIPERM

 KAISER PERMANENTE.

KAISER PERMANENTE. 豐盛人生

請橫向參閱下面列表內的方格。當要選擇正餐或小食應吃甚麼的時候，請務必從每一方格內選一款。計算碳水化合物份量尤其重要。碳水化合物主要在澱粉質、奶類和水果類中找到。

	蛋白質類 Protein group	蔬菜類 Vegetable group***	水果類 Fruit group	奶類 Milk group	澱粉質類 Starch group
早餐 BREAKFAST	1 隻蛋 或 2 隻蛋白 或 1/8 杯果仁 或 1-2 湯匙花生醬 或 1 安士瘦肉 或 1-2 安士乳酪	隨意		1 杯奶 或 1 杯低脂純或 含鈣清豆漿 或 6 安士純酸奶酪	1 片全穀麵包 或 1/2 杯熟麥片 或 1 份 (6") 玉米或全麥 墨西哥薄餅 或 1/2 個全麥英式鬆餅
早上小食 MORNING SNACK	1 安士瘦肉、雞肉或魚* 或 1/4 杯白軟乳酪 或 1 安士乳酪 或 1/4 杯印度奶酪	隨意	1/2 隻大香蕉 或 1/2 杯芒果 或 1 小片新鮮水果 (大小如網球) 或 1 杯密瓜粒 或 1/2 個大西柚		1 片全穀麵包 或 6 塊 (2") 全麥餅乾 或 1 份 (6") 玉米或全麥墨西哥薄餅 1 塊 (6") 印度薄餅 或 1/2 塊 (6") 阿拉伯皮塔餅 或 1 杯稻米片
午餐 LUNCH	2 安士肉、雞、魚或貝殼 類(蟹、蜆、龍蝦或蝦)* 或 1/2 杯白軟乳酪 或 2 安士水浸清吞拿魚* 或 1 杯豆腐 或 2 安士乳酪	2 杯未煮有葉蔬菜 (生菜、菠菜、 羽衣甘藍) 或 1 杯生或熟不含 澱粉質***蔬菜			1 杯含澱粉蔬菜** 或 2 片全穀麵包 或 2 份 (6") 玉米或全麥墨西哥薄餅 2/3 杯熟麵條、飯或烤豆 或 1 個中型馬鈴薯 或 1/2 塊 8" x 2" 烤餅 或 2 塊 (6") 印度薄餅 或 1 杯熟豆或扁豆 或 1/3 杯熟芋頭或蓮藕 或
下午小食 AFTERNOON SNACK	1 隻蛋 或 2 隻蛋白 或 1 安士瘦肉 或 1 安士乳酪 或 1/8 杯果仁 或 1/4 杯白軟乳酪	2 杯未煮有葉蔬菜 (生菜、菠菜、 羽衣甘藍) 或 1 杯生或熟不含 澱粉質***蔬菜	1 小片新鮮水果 (大小如網球) 或 17 粒小葡萄 或 1/4 杯西瓜粒		1 片全穀麵包 或 6 塊 (2") 全麥餅乾 或 1 份 (6") 玉米或全麥墨西哥薄餅 1 塊 (6") 印度薄餅 或 1 1/2 杯軟飯 或 1/2 塊 (6") 阿拉伯皮塔餅
晚餐 DINNER	3 安士雞、火雞、牛肉 或羊肉 或 3 安士熟魚* 或 1 1/2 杯豆腐 或 3/4 杯丹貝 或 3/4 杯印度奶酪 或 4 條中型沙甸魚 或 2 湯匙磨碎帕瑪爾乳酪	2 杯未煮有葉蔬菜 (生菜、菠菜、 羽衣甘藍) 或 1 杯生或熟不含 澱粉質***蔬菜		1 杯奶 或 1 杯低脂純或清 含鈣豆奶 或 6 安士純酸乳酪	2/3 杯熟麵條、飯或烤豆 或 1 個全麥餐包及 1/2 杯熟玉米、 豆或南瓜** 或 1 個小馬鈴薯(大小如網球) 和 1/2 杯煮熟含澱粉質蔬菜** 或 1 杯熟木豆或扁豆
晚上小食 EVENING SNACK	1 安士乳酪 或 1 安士瘦肉* 或 1-2 湯匙花生醬 或 1/4 杯白軟乳酪	隨意		1 杯奶 或 1 杯低脂純或清 含鈣豆奶	1 片全穀麵包 或 6 塊 (2") 全麥餅乾 或 1/2 杯熟麥片

*不要進食劍魚、鯊魚、大馬鮫魚、方頭魚或生魚片。限制每星期最多只可吃 6 安士罐頭白長鰭。這類魚可能含過量水銀，會對嬰兒造成傷害。每週吃相當於 12 安士不同種類水銀含量低的魚和貝殼類。

**含澱粉質的蔬菜：玉米、豆、南瓜、馬鈴薯、扁豆、大蕉和洋芋。

***不含澱粉質的蔬菜：生菜、青瓜、椰菜、熊卜、芹菜、冬菇、意大利青瓜、燈籠椒、辣椒、白菜、西蘭花、菠菜、茄子、秋葵。

避免進食含糖的食物，例如果醬、蜜糖、糖漿、一般汽水、Kool-Aid、檸檬水、加味奶、所有果汁包括橙汁、蘋果汁、蔓越橘汁和葡萄汁等。

進食健康的脂肪，例如進食適量的牛油果、果仁、橄欖油和芥花籽油。遠離含飽和脂肪和反式脂肪的不健康食物。

本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。

