



# 新型冠状病毒肺炎营养预防之 孕产妇饮食建议

贵州医科大学公共卫生学院 营养与食品卫生学系

誠於己 忠於羣 敬於恩

- 一、保证足量、优质的蛋白质
- 二、合理能量摄入，吃动平衡，避免体重猛增
- 三、食物多样，荤素搭配
- 四、合理添加营养补充剂，提高抵抗力
- 五、保持心情愉悦，避免焦躁情绪
- 六、乳母应足量摄入水分
- 七、哺乳应注意什么？

# 孕产妇是特殊人群，在新型冠状病毒肺炎防控期间，一旦感染，不仅影响自身健康，还会危及胎儿或婴儿，所以更应注重合理膳食，提升自身营养健康状况，增强免疫力！

中国营养学会 MCNC-CNS 中国孕期妇女平衡膳食宝塔



中国营养学会 MCNC-CNS 中国哺乳期妇女平衡膳食宝塔



# 一、保证足量、优质的蛋白质

新冠肺炎期间孕产妇必须摄入数量充足的优质蛋白质以满足自身及胎儿生长发育的需要

足量优质的蛋白质有利于增强机体免疫系统功能

优质蛋白质的来源：牛奶、全鸡蛋、瘦肉、鱼虾、大豆及其制品等（提倡奶类和大豆及其制品）



## 二、合理能量摄入，吃动平衡，避免体重猛增

做好食物总量和身体活动量的平衡，“不要饿成瘦子，也不要吃成胖子”

注意坚果类如花生、瓜子、核桃、杏仁、松子、腰果等体积小，能量高，适量少许即可

疫情期间户外活动大大减少，应配合尽可能多的室内身体活动，避免体重增加过快

适合孕产妇的室内身体活动：孕产妇瑜伽、孕产妇健身操、适当的家务劳动



# 三、食物多样，荤素搭配

- ❖ 食物全面多样，主食以谷类为主，粗细粮搭配
- ❖ 每天的食物应包括谷薯类，蔬菜水果类，鱼、禽、肉、蛋类，乳类，大豆和坚果制品
- ❖ 少食多餐
- ❖ 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉、烟熏和腌制食品



# 三、食物多样，荤素搭配

- ❖ **餐餐有蔬菜，日日吃水果：**
- ❖ **蔬菜水果富含维生素C、维生素B族、矿物质和膳食纤维，防止孕期、产褥期便秘**
- ❖ **蔬菜：**油菜、菠菜、芹菜、甘蓝、胡萝卜、西红柿、菌菇类、木耳、海带等
- ❖ **水果：**柑橘类、苹果、猕猴桃、蓝莓等



## 四、合理添加营养补充剂，提高抵抗力

- ❖ 采购食物不便，无法做到平衡膳食时，可选择单一（如维生素C或钙剂）或复合营养素补充剂（复合维生素、矿物质）、配方奶粉给予补充，提高机体抵抗力



# 五、保持心情愉悦，避免焦躁情绪

- ❖ 疫情期間，孕產婦應保持心情愉悅，情緒穩定，少看負面報道，可多聽一些舒緩的音樂，睡眠充足，有利於母體自身和胎兒身心發育
- ❖ 家人也要提供足夠多的關心和照顧



# 六、乳母应足量摄入水分

1

水分摄入不足将影响乳汁分泌量

每日应补充水分2500-2700ml

2

可通过饮水或流质食物来补充，如牛奶、稀饭、汤面、蛋羹、肉汤、鱼汤、蔬菜汤等

3

多用炖、煮、炒的烹调方式

少用油炸、油煎



# 七、哺乳应注意什么？

1

及早开奶，坚持哺乳，有利于婴儿身心发育及母体恢复

2

疑似病例及未痊愈的确诊病例不建议母乳喂养

3

洛匹那韦/利托那韦可随大鼠乳汁分泌，人类乳汁是否含有该药尚不确定，因此服药期间不建议母乳喂养

4

哺乳前乳母应洗手，清洁乳头，佩戴口罩，婴儿不用佩戴

- ❖ 孙长颢主编，营养与食品卫生学（第8版），人民卫生出版社
- ❖ 《中国居民膳食指南（2016）》
- ❖ 新冠肺炎防控期间营养膳食指导，中国营养学会 有来医生 联合出品，清华大学出版社



# 坚决打赢疫情防控的人民战争 总体战 阻击战