

2011年护士社区护理：孕妇的家庭饮食护理\_护士资格考试\_  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/2/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_8A\\_A4\\_c21\\_2005.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_2005.htm) 一、孕早期 此期胎儿生长发育缓慢

，孕妇经历一系列身体生理调整过程。许多孕妇在此期常由于子宫内膜变化，胎盘产生的激素的作用，胃肠平滑肌张力降低，活力减弱，导致食物在胃内停留时间延长，常有恶心呕吐、食欲降低等现象而影响进餐。因此，膳食应以少吃多餐、易消化、清淡为主，避免过分油腻和刺激性强的食品。

饮食物中需保证优质蛋白质的供给，无机盐与维生素的数最需足够。 二、孕中、末期百考试题(100test.com) 早孕反应已

停止，胎儿生长发行增快，营养品种应注意多样，以满足各种营养素的平衡供给。 1.足够的粮谷类食物（每日可400

~450克），除大米、面粉外，可适当食用杂粮如小米、玉米、燕麦片等，B族维生素和某些氨基酸在杂粮中往往优于大米。

2.家禽肉类、鱼类等动物性食品及豆制品是食物的蛋白质来源，可适当增加，每周有1~2次动物内脏、海带或紫菜之类，以补充维生素和某些微量元素。 3.绿叶蔬菜含有丰富的胡萝卜素。B族维生素与VC、每天应进食一定数量，水果也需要，但不能“以水果代替蔬菜”。

每日有225克牛奶，对于补充蛋白质，特别是钙，很有好处。孕中、末期还要注意

切忌服用过量补药和各种维生素与微量元素制剂（必要时例外）以避免中毒，或影响胎儿发育，大剂量VC可干扰胎儿体内生理过程，造成出生后对VC的依赖性。更多信息请访问：

百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 护理学专业（护士）

《相关专业知识》全真模拟试汇总 护理学专业（护士）《

基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)