

## Traditional Chinese

### 健康懷孕的健康飲食! HEALTHY EATING FOR A HEALTHY PREGNANCY!

孕婦每天進食有營養的食物是很重要的，這樣母體才可以長重，孕育健康的胎兒。白天儘量每隔 2-3 小時就吃一頓健康的早午晚餐或茶點。大多數婦女懷孕期間體重增長 25-35 磅 (11.5-16 公斤)，有些婦女還要多一些，有些少一些。關於哪一個體重增長範圍最適合你，可以請教你的護理員。

水果蔬菜含有大量維他命/維生素和礦物質，幫助胎兒的腦部、眼睛、心臟、肺部和各器官健康成長。

全穀粒麩包製品含有比較豐富的纖維素，有助你保持排便定時，這樣你就整天精力充沛



每天至少飲 10 杯  
(2.3 公升) 流質：清水、  
奶、湯和果汁。



每天至少喝 2 杯  
(500 毫升) 奶，來協助保持  
你的骨骼強壯，也有助胎兒  
的骨骼和牙齒健康成長。

健康懷孕的重要一環是保持  
每天活動。提升運動水平之  
前，先見醫生



每天吃鐵質豐富的食物，如  
家畜肉類、魚類、雞、  
豆類、小扁豆、蛋或者堅果  
來助你和胎兒血液健康。



別忘記服含鐵質和葉酸的產前維他命/維生素。

哪些人要服 – 所有孕婦都要服

什麼時候服 – 每天一次

為什麼要服 – 幫助你和胎兒體魄強壯

請教你的護理員哪一種產前補充品適合你

「最佳準備迎寶」是一項免費服務，為下列孕婦及其輔助親友而設：

- 低收入
- 懷孕期間需要資料作出健康選擇
- 面對語言或文化障礙

查詢詳情，請電(403) 228-8221