

孕期营养管理对胎儿生长发育状况的影响分析

刘金莲 王生兰

青海红十字医院产科 810000

【摘要】目的 探讨孕期营养管理对胎儿生长发育状况的影响。**方法** 收集2024年2月至2024年12月期间接收的104例孕妇案例,随机分为常规组与改良组各52例,常规组运用常规管理,改良组运用孕期营养管理,分析不同管理后胎儿生长发育情况。**结果** 胎儿体重、股骨长度、头围、双顶径等指标上,改良组各项明显多于常规组($p < 0.05$);改良组在孕妇的满意度上为96.15%,常规组为78.85%($p < 0.05$)。**结论** 孕期营养管理对胎儿生长发育有一定支持作用,整体的生长发育情况更好,孕妇满意度更高,整体情况更好。

【关键词】 孕期营养管理; 胎儿生长发育; 影响

【中图分类号】 R714

【文献标识码】 A

【文章编号】 1002-3763 (2025) 03-148-02

期营养管理是确保胎儿健康生长发育的关键因素之一,其方法涉及多个方面,包括合理的饮食结构、营养素的平衡补充、饮食习惯的调整以及特殊时期的营养需求等。本文采集104例孕妇案例,分析运用孕期营养管理后的效果,具体如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集2024年2月至2024年12月期间接收的104例孕妇案例,随机分为常规组与改良组各52例,常规组中,男:女=28:24;年龄从22岁至37岁,平均(29.56±3.71)岁;改良组中,男:女=31:21;年龄从21岁至38岁,平均(28.16±2.23)岁;两组患者在基本年龄、性别与病情有关信息上不存在明显差异,有对比研究意义。

1.2 方法

常规组运用常规管理,改良组运用孕期营养管理,孕具体如下:(1)在怀孕期间,准妈妈应首先关注均衡的饮食结构,这意味着需要摄入足够的宏量和微量营养素,以支持母体和胎儿的营养需求。食物的多样性是确保均衡饮食的基础,孕妇应每天摄入适量的全谷物、瘦肉、鱼、蛋、乳制品、新鲜蔬菜和水果。全谷物可以为孕妇提供充足的膳食纤维和B族维生素,而瘦肉和鱼类则是优质蛋白质的重要来源,还能提供铁和锌等矿物质,而合理选择深海鱼可以增加DHA的摄入,有助于胎儿脑部发育。(2)另外,微量营养素的补充也不可忽视。钙、铁和叶酸是孕期最为关键的三种矿物质和维生素之一。钙对胎儿的骨骼和牙齿发育至关重要,因此每天要保证摄入足够的乳制品或其他富含钙的食物;同时,维生素D有助于钙的吸收,适当的日光照射和食物补充可以帮助增强体内维生素D水平。铁的充足供给可以避免孕期贫血,红肉、深绿色蔬菜以及豆类是良好的铁质来源。叶酸是胎儿神经管闭合的重要因子,孕前和孕早期对叶酸的补充尤为重要,可通过富含叶酸的食物如菠菜、芦笋及柑橘类水果获得,同时也可在医生建议下服用叶酸补充剂。(3)孕期还要适当增加热量的摄入,但这并不意味着过量饮食,而是根据孕期不同阶段的实际需要来调整。通常在怀孕中晚期可以适当增加200-300卡路里的每日热量摄入,这可以通过增加健康零食或加餐来实现,比如坚果、酸奶或一份水果。与此同时,定期监控体重的增长合理性,以避免体重增加过多导致妊娠并发症的风险。(4)饮食习惯的调整同样重要,准妈妈需养成规律进餐的习惯,尽量避免暴饮暴食,减少摄入高糖、高盐和高脂肪的食物。此外,孕期需谨慎处理可能引发食源性疾病的风险食物,如生食、未全熟的肉类以及未经巴氏杀菌处理的乳

制品和果汁。在怀孕的不同时期,可能会出现早孕反应或特定食物的偏好和厌恶,应及时根据身体信号调整饮食方式,选择易于消化的食物,有助于减轻不适。(5)在孕妇呕吐严重或营养摄入不够的情况下,应及时咨询医生或营养师,获取专业指导和饮食调整建议。此外,摄入充足的水分同样重要,水是生命之源,帮助维持身体的最佳状态,妊娠期的每日水分摄入量应保持在2-3升左右,这对于维持电解质平衡和正常的新陈代谢不可或缺。

1.3 评估观察

分析不同管理后胎儿生长发育情况。胎儿生长发育主要集中在新生儿体重、股骨长度、头围、双顶径等指标。同时观察孕妇的满意度,分为很满意、基本满意与不满意,总满意度为很满意率与基本满意率的比例之和。

2 结果

2.1 患者孕妇的满意度情况

见表1所示,改良组在孕妇的满意度上为96.15%,常规组为78.85%($p < 0.05$)。

表1:患者孕妇的满意度评估结果[n(%)]

分组	n	很满意	基本满意	不满意	满意度
改良组	52	43 (82.69)	7 (13.46)	2 (3.85)	96.15%
常规组	52	27 (51.92)	14 (26.92)	11 (21.15)	78.85%

注:两组对比, $p < 0.05$

2.2 各组新生儿生长发育情况

见表2,新生儿体重、股骨长度、头围、双顶径等指标上,改良组各项明显多于常规组($p < 0.05$)。

表2:各组新生儿生长发育结果($\bar{x} \pm s$)

分组	胎儿体重 (kg)	股骨长度 (cm)	头围 (cm)	双顶径 (cm)
改良组	3.87±0.49	7.75±0.42	33.56±0.98	9.03±0.66
常规组	2.75±0.36	7.32±0.39	30.25±0.74	7.54±0.37

注:两组对比, $p < 0.05$

3 讨论

孕期营养管理在胎儿生长发育过程中扮演着至关重要的角色,科学合理的营养策略能够有效提升新生儿的各项发育指标,如体重、股骨长度、头围及双顶径等。通过摄入多样且均衡的食物,孕妇可以确保获取足够的蛋白质、维生素和矿物质,这些都是促进胎儿健康发育的基础要素。特别是蛋白质和钙的摄取,对骨骼和组织的生长、脑部发育起到支撑作用。此外,叶酸和铁元素的补充可以避免贫血和神经管缺陷,

(下转第151页)

够有效地向患者传授疾病知识，提高患者对疾病的认知水平。患者通过健康教育掌握了合理的饮食、运动和药物治疗方法，因此认知水平得到了提高。

血压和血糖的良好控制是高血压、糖尿病治疗的关键目标。本研究中，观察组干预后的血压和血糖控制水平更低，这与该组患者较高的疾病知识知晓率和良好的治疗依从性密切相关。通过社区卫生服务中心的健康教育活动，患者可以学习到更多关于高血压、糖尿病等慢性疾病的知识，了解如何更好地管理自己的健康状况。这种自我管理能力的提升有助于患者更好地控制病情，减少并发症的发生。

综上所述，高血压、糖尿病健康教育在社区卫生服务中心的应用效果显著，可提高患者的疾病知识知晓率，降低血压和血糖水平，值得推行。

参考文献

[1] 张旭杰, 王佳鑫, 吴晓芬, 等. 精准健康教育对社

表 2: 血压和和血糖水平 ($\bar{x} \pm s$)

分组	例数	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)
对照组	60	140.71 ± 11.58	87.49 ± 7.37	8.53 ± 1.41	10.32 ± 2.15
观察组	60	133.29 ± 10.72	82.28 ± 6.89	7.02 ± 1.02	9.07 ± 1.83
t 值		5.266	4.834	4.146	5.420
P 值		0.000	0.000	0.000	0.000

(上接第 148 页)

从而进一步提升胎儿的健康水平。与此同时，合理的饮食调整和定期的营养监测能够避免体重增长不当及相关并发症，优化孕妇的身体状态。不仅如此，科学的孕期营养管理还能提高孕妇对整个孕期体验的满意度，减少不适反应，增强自我管理的信心。在专业指导下，通过合理的营养摄入，可以更好地保障胎儿的发育，又能提升孕妇的生活质量，实现母婴双赢的目标。

总而言之，科学的孕期营养管理是多种因素的综合考量，通过均衡饮食、多样食材选择以及适时补充必要的营养素，

区青中年高血压合并 2 型糖尿病病人的影响 [J]. 循证护理, 2022, 8(06):798-801.

[2] 杨萍, 孙丽华, 项菁, 等. 社区个性化健康教育对老年糖尿病合并高血压患者治疗依从性的影响分析 [J]. 医药前沿, 2021, 11(12):162-163.

[3] 李中静. 目标执行理念健康教育结合家庭赋权干预在老年高血压合并糖尿病患者中的应用 [J]. 现代诊断与治疗, 2024, 35(15):2365-2367.

[4] 薛颖, 樊百叶, 赵转丽. 高血压合并糖尿病患者应用以 KAP 模式为导向的全程健康教育的作用价值 [J]. 糖尿病新世界, 2024, 27(4):144-146, 150.

[5] 邵华. 社区健康教育管理模式在老年高血压合并 2 型糖尿病患者中的应用效果 [J]. 慢性病学杂志, 2021, 22(02):282-284+287.

结合良好的饮食习惯调整，能够最大限度地支持胎儿健康成长，孕妇体验感受更高，满意度更好，为母婴带来双赢的结果。

参考文献

[1] 刘晓云, 刘晓, 邵红梅, 等. 影响产科门诊孕期营养管理的社会因素分析 [J]. 中国社会医学杂志, 2025, 42(1):93-96.

[2] 郭慧. 线上线下一体化孕期营养监测及体重管理对孕妇孕期健康的影响 [J]. 循证护理, 2025, 11(2):378-380.

[3] 李妹, 刘妹君. 孕期营养管理联合智能 App 用于孕妇体重管理的干预效果 [J]. 国际医药卫生导报, 2025, 31(3):520-524.

(上接第 149 页)

控制不当，会很快发展为感染性休克，DIC 发生率、APACHE II、乳酸水平及平均动脉压是增加重症感染患者死亡率的重要因素。相关资料已证实，在 ICU 重症感染者接受治疗期间，监测乳酸水平、平均动脉压，评估 APACHE II，统计 DIC 发生率，对判断重症患者的预后情况有着重要的指导意义^[6]。

APACHE II 评分是根据患者的生理、年龄和慢性健康状况对急危重症患者进行综合、客观、科学的评估，是评价病情危重程度的重要指标，且评分越高说明患者健康状况越差。SOFA 评分是欧洲重症监护医学协会坦然相关工作组创立的用于评价呼吸、心血管、肝脏、肾脏、凝血及神经系统器官损伤的数量和严重程度的工具，其操作简单、计算方便，可对疾病进行动态观察。本次研究中两组患者乳酸水平、APACHE II 评分、SOFA 评分、DIC 发生率及 MODS 的发生率的差异显著 ($p < 0.05$)，且显示乳酸水平、APACHE II 评分、SOFA 评分、DIC 发生率及 MODS 发生率均是影响重症感染患者 ICU 治疗时间的危险因素，因此，临床上需加强上述危险因素的监测，并给与对症处理，缩短患者的治疗时间。

参考文献

[1] 何鲤穗. 陈志量. 刘玉琪. 等. ICU 重症感染患者抗菌治疗前后痰培养病原菌动态变化与临床疗效分析 [J]. 中华医院感染学杂志, 2024, 25(24): 5584-5588.

[2] 李诗阳, 王日兴, 吕有凯, 等. 老年重症感染患者血清降钙素原与 C-反应蛋白联合检测的临床价值 [J]. 中国老年学杂志, 2023, 36(8): 1960-1961

[3] 陈韦强, 刘漪, 谢作舟, 等. 利奈唑胺对老年重症感染患者血乳酸水平的影响 [J]. 世界临床医学, 2024, 17(9): 190

[4] 高爽, 张放, 马帅, 等. 弥散性血管内凝血评分系统评分联合 C 反应蛋白对重症肺炎患者急性肾损伤的预测价值 [J]. 中国急救医学, 2024, 35(12): 1122-1126

[5] 钟映玉. 重症感染患者病情危重程度与血清降钙素原、C-反应蛋白及血小板的相关性分析 [J]. 河北医药, 2023, 39(10): 1471-1473

[6] 周小洁, 陈洁, 谭丽菲, 等. 134 例急性脑卒中合并多器官功能障碍综合征临床分析 [J]. 中华全科医学, 2025, 23(1): 55-56, 59