



北京大学第三医院  
Peking University Third Hospital

## “试管婴儿”准妈妈饮食有讲究吗？

体外受精-胚胎移植术也就是俗称的“试管婴儿”，是指将女方的卵母细胞和男方的精子取出体外，在体外结合获得胚胎后，再送入女方的子宫腔内，在这之后胚胎的生长发育过程都是在妈妈体内完成的，直至分娩，跟自然怀孕的准妈妈们的相同，营养需求也是相同的。



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society



中国备孕妇女平衡膳食宝塔  
中国营养学会  
中国营养学会  
妇幼营养分会



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society



中国孕期妇女平衡膳食宝塔  
中国营养学会  
中国营养学会  
妇幼营养分会



新鲜周期胚胎移植的患者由于刚刚经历了促排卵和取卵手术，在移植当天可能还会有些轻微的腹胀不适。这时，还需要在遵循平衡饮食的基础上，做一些适当的调整：

- 适当增加鱼、肉、蛋、奶（膳食宝塔第三~四层）等高蛋白食物摄入，但不要过量。也可以在正常饮食的基础上适当增加一些不油腻的汤汁，如冬瓜排骨汤、鱼汤、鸡汤等。
- 如果胃口不好，可以少量多餐以保证每日食物总量的摄入。

合理饮食是健康的基础，孕妈们除了均衡饮食还要听取产科医生的建议，为了孕妇和胎儿的健康，让我们一起坚持良好的饮食习惯，健康饮食、健康孕期、健康妈妈迎接健康宝宝，祝您好孕！

团结 奉献 求实 创新