

中国中医科学院  
望京医院妇产科

邱宇清/编著

科技文献  
科学养生

孕产专家  
倾力推荐的瘦孕秘笈

带您走进  
“长胎不长肉”的  
孕育之旅

# 怀孕了—— 长胎不长肉的健康秘笈

孕育健康宝宝 晋升明星妈妈

科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



# 怀孕了—— 长胎不长肉的健康秘笈

邱宇清/编著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕了：长胎不长肉的健康秘笈 / 邱宇清编著. —北京：科学技术文献出版社，2015. 11

ISBN 978-7-5189-0497-6

I. ①怀… II. ①邱… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165987 号

## 怀孕了——长胎不长肉的健康秘笈

策划编辑：孙江莉 责任编辑：孙江莉 杨茜 责任校对：张叫咪 责任出版：张志平

出版者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038  
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)  
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)  
邮 购 部 (010) 58882873  
官方网址 [www.stdp.com.cn](http://www.stdp.com.cn)  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京建泰印刷有限公司  
版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷  
开 本 710 × 1000 1/16  
字 数 235 千  
印 张 17.25  
书 号 ISBN 978-7-5189-0497-6  
定 价 26.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

# 前言

# FOREWORD



女人的一生分很多阶段，每个阶段都展现出不同的美丽。年轻时，容易害羞的性格、青涩的样子，那是一种淡雅、精致的美丽；当步入社会接触到很多美丽的事物，越来越懂得装扮自己的时候，又洋溢着自信、青春的美丽；随着人生阅历增加，工作或是生活有了更多的成绩，会拥有成熟女性优雅又端庄的韵味。在一个又一个充满美好回忆的阶段中间，有一个时期是“综合”的，那就是怀孕期。这段时期的女人既幸福，又不安——因为角色的转换，还有马上要成为妈妈的责任感，当这些情愫一起涌来时，心情便错综复杂。

孕期是女人一生中最值得纪念的难忘阶段。以往有很多怀孕的女性会出于对宝宝健康的考虑，亦或受传统习俗观念影响，在孕期任由自己体重猛增，产后也出于对宝宝的爱而放弃减肥，结果等到后悔的时候已经是来不及了。

怀孕期间的女性，体重都会有所增加，那是因为胎儿在腹中发育，两个人的体重加起来自然会涨。但是，有的准妈妈去产检，却被告知自身的体重也超重。整个孕期下来，有的准妈妈甚至可能疯涨几十斤。这也成为准妈妈最大的一个障碍，不吃吧，害怕胎儿吸收不到营养；使劲吃了，自己又会发胖。那么，孕期怎样才能做到长胎不长肉呢？对此，我们特意编写了这本《怀孕了——长胎不长肉的健康秘笈》。

本书详细介绍了从孕前到孕期，再到产后的饮食方案和运动方案。其中，孕前和孕期，为了胎宝宝的健康发育，主要侧重于饮食瘦身方案，产后则教新妈妈如何抓住6个月的黄金瘦身期，利用运动、饮食来瘦身。相信通过自身的努力，因怀孕而不得不变胖的新妈妈们一定能成功变身辣妈。

编者

# 目 录

## CONTENTS



### Part 1 孕前

## 美食正能量，助你轻松“瘦孕”

### 第一章 孕前，养成科学合理的饮食习惯/002

优质宝宝就靠妈妈的饮食 .....	002
孕前如何储备营养 .....	005
孕前营养素不可过量补 .....	007
肥胖备孕女性如何饮食 .....	009
过瘦备孕女性如何饮食 .....	012
孕前食谱秘笈 .....	015
孕前运动方案 .....	018

### 第二章 孕期所需黄金营养素，你了解多少/022

蛋白质，降低流产的风险 .....	022
糖类，平衡血糖，保肝解毒 .....	023

脂肪，促进心血管和神经系统发育 .....	023
维生素 A，打造漂亮宝宝 .....	024
B 族维生素，利于胎儿情绪发展 .....	025
维生素 C，让胎宝宝大脑反应灵敏 .....	026
维生素 D，强健骨骼，健全牙齿 .....	027
维生素 E，养颜又安胎 .....	028
维生素 K，止血功臣 .....	029
叶酸，避免神经管缺陷儿 .....	030
钙，让母胎骨骼更健壮 .....	031
DHA，促进胎宝宝大脑发育 .....	032
铁，让准妈妈气血充足 .....	033
锌，增强食欲，提高免疫力 .....	035
碘，甲状腺的“保护神” .....	036
硒，防治妊娠期高血压疾病 .....	037

## Part 2 孕期

# 进补不长肉，变身辣妈不是梦

### 第一章 孕早期，营养瘦身都不误/040

孕早期营养要求 .....	040
孕期营养对胎儿的重要性 .....	042
控制体重，就要从孕早期开始 .....	045
容易被准妈妈们误解的食物 .....	048
准妈妈坚持 6 招，营养吃不胖 .....	051

准妈妈偏食怎么办 .....	054
孕早期食谱秘笈 .....	057
孕早期运动方案 .....	060

## 第二章 孕中期，这样吃就能长胎不长肉/063

孕中期营养要求 .....	063
孕中期必须增重，但要有底线 .....	065
想做辣妈，现在开始隆腹不隆腰 .....	068
放松的孕中期，这样吃零食不长肉 .....	069
体重失控的准妈妈怎么办 .....	073
体重飙升，成了“糖妈妈”怎么办 .....	075
准辣妈如何和妊娠纹说再见 .....	077
少食多餐，补充营养不长胖 .....	080
上班族准妈妈如何吃营养瘦身餐 .....	083
了解明星长胎不长肉的秘密 .....	085
孕中期食谱秘笈 .....	088
孕中期运动方案 .....	090

## 第三章 孕晚期，吃少吃好母婴都健康/095

孕晚期营养要求 .....	095
一些不靠谱的孕期减肥法 .....	096
美食加运动，告别双腿水肿 .....	099
呵护胸部，为身材加分 .....	102
产前吃巧克力，不一定对你好 .....	105
临产时的饮食原则 .....	107



孕晚期食谱秘笈 .....	110
孕晚期运动方案 .....	113

## 第四章 孕期疾病不用慌，对症饮食有妙方/117

妊娠期咳嗽 .....	117
妊娠期感冒 .....	120
妊娠期呕吐 .....	123
妊娠期水肿 .....	126
妊娠期便秘 .....	130
妊娠期腹痛 .....	133
妊娠期贫血 .....	137
妊娠期高血压 .....	140
妊娠期糖尿病 .....	144

## Part 3 产后 瘦身黄金期，让你比孕前更迷人

### 第一章 产后巧补食，不留月子病/150

产后出血饮食调养 .....	150
产后恶露不净饮食调养 .....	153
产后腹痛饮食调养 .....	157
产后便秘饮食调养 .....	161
产后水肿饮食调养 .....	164

产后发热饮食调养 .....	167
产后盗汗饮食调养 .....	170
产后关节痛饮食调养 .....	173
产后抑郁症饮食调养 .....	175

## 第二章 月子期，新妈妈要多爱自己/179

产后生理变化 .....	179
避免月子误区，更利身体康复 .....	181
月子期调理好体质的原则 .....	184
产后吃什么有利于恢复 .....	186
产后饮食要有禁忌 .....	189
产后多久才能恢复产前生活 .....	191
亲喂母乳，对宝宝最好，对你也好 .....	194
回奶不用打针，循序渐进自然退 .....	197

## 第三章 不同季节，坐月子的方法也不同/200

春季这样坐月子 .....	200
夏季这样坐月子 .....	203
秋季这样坐月子 .....	205
冬季这样坐月子 .....	208
月子期食谱秘笈 .....	209
月子期运动方案 .....	214

## 第四章 产后瘦身，方法对了才有效/216

为什么产后容易肥胖 .....	216
-----------------	-----

产后瘦身三部曲，饮食运动科学结合 .....	219
产后瘦身，科学饮食是首要 .....	221
产后瘦身应有计划 .....	223
“6246”减肥法，科学瘦身越早越好 .....	225
产后瘦身的误区 .....	228
利用零碎时间来瘦身 .....	230
顺产 VS 剖宫产，瘦身法大不同 .....	233
束腹带，选对用对才有效 .....	235

## 第五章 重塑身材，健康瘦身做最美辣妈/240

紧致全身肌肤，为瘦身开好头 .....	240
让你加速瘦身的日常小方法 .....	243
消除水肿，拥有美腿 .....	247
挥舞双臂，让粗臂纤细 .....	251
虎背虽难减，瘦了才迷人 .....	255
告别游泳圈，腰腹一起瘦 .....	257
科学塑胸，不要下垂 .....	261

# Part 1 孕前

一般情况下,女性在计划怀孕前的3个月至半年就应注意饮食调理,最重要的是做到平衡膳食,从而保证摄入均衡适量的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养素,这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。人类的食物是多种多样的,不同的食物所含的营养素各不相同,没有一种食物是十全十美的。只有适当地选择食物,并合理搭配,才能获得均衡全面的营养。



美食正能量，助你轻松「瘦孕」



## 第一章



### 孕前，养成科学合理的饮食习惯



#### 优质宝宝就靠妈妈的饮食

当您准备孕育新生命时，您可知道，宝宝的外貌、体形、智商除了和遗传有关之外，和你孕前的营养也是息息相关的。可以说准妈妈的食物和营养是胎儿的生命之源，不良的饮食习惯和错误的选择都会让胎儿受到影响。要安全而健康地孕育一个生命确实责任重大，需要注意的事项也太多。但很多人都认为，不良的饮食习惯完全可以等到怀孕后再调理。事实上，孕前准妈妈就应该在饮食上多加注意，不能吃的东西就不要碰，管好自己的嘴巴，不仅对宝宝的发育好，还能提高准妈妈的待产力。那么在孕前应该怎样注意进餐呢？

#### ❁ 不吃辛辣食物

很多人在饮食方面可以说是无辣不欢，这种饮食习惯对于计划怀孕的夫妻，尤其对已经怀孕的准妈妈而言，是万万不可取的。辛辣食物可以引起正常人的消化功能紊乱，如胃部不适、消化不良、便秘，甚至发生痔疮。由于怀孕后胎儿的长大，本身就影响准妈妈的消化功能和排便，如果准妈妈始终保持着进食辛辣食物的习惯，结果一方面会加重准妈妈的消化不良和便秘或痔疮的症状，另一方面也会影响准妈妈对胎儿营养的供给，甚至增加分娩的困难。因此在计划怀孕前3~6个月应放弃吃辛辣食物的习惯。

## ❁ 不吃腌制食品

不少人都喜欢吃一些腌制类的食品，要知道这些食品内含亚硝酸盐、苯丙芘等，对身体很不利。另外，罐头食品营养价值并不高，经高温处理后，食物中的维生素和其他营养成分都已受到一定程度的破坏，因此准爸妈最好吃天然的食物。

## ❁ 避免各种食物污染

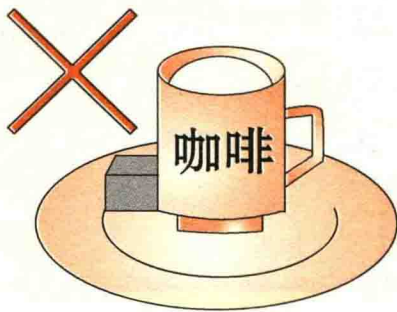
注重饮食卫生。尽量选用新鲜天然的食品，避免食用含添加剂、色素、防腐剂等的食品，如罐装食品、饮料及有包装的方便食品等。蔬菜应充分清洗，水果应去皮，以避免农药污染。多饮用白开水，不喝咖啡、茶等刺激性饮品。炊具用铁制或不锈钢制品，不用铝制品和彩色搪瓷用品，以免铝元素、铅元素对人体造成伤害。

## ❁ 不吃高糖食品

对于女性来说，在甜食面前可是没有免疫力的。怀孕前，夫妻双方尤其女方，若经常食用高糖食物，可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者。怀孕后，由于准妈妈体内胎儿的需要，准妈妈的糖分摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现孕期糖尿病。孕期糖尿病不仅会危害准妈妈本人的健康，更重要的是危及准妈妈体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。宝宝出生后，准妈妈成为典型的糖尿病患者，而宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，影响宝宝的健康成长。

## ❁ 不可进食酒精类、含咖啡因类食物

女性在孕前就需要杜绝喝酒，因为酒精易造成女性尿道出现充血，并且还会影响到女性的血液循环，危及女性的健康；含有咖啡因的食物也是许多女性非常喜爱的，但是对于准备怀孕的女性来说需要禁止服用，因



为这会很容易刺激子宫和影响到正常的消化能力，对孕期女性极为危险。

以上可以说是孕前进餐的“红灯”，备孕的妈妈们一定要注意。那么，怎么样的饮食又算是“绿灯”呢？这里提供一些食物供准妈妈参考。

**豆芽：**豆芽含多种维生素，能清除体内致畸物质，促进性激素生成。

**韭菜：**韭菜富含挥发油、纤维素等成分，粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物。

**鲜蔬果汁：**它们所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度。

**海藻类：**海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。

**海鱼：**含多种不饱和酸，能阻断人体对香烟的反应，并能增强身体的免疫力。海鱼更是补脑佳品。

**畜禽血：**猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的蛋白质被胃液和消化酶分解后，会与侵入人体的粉尘、有害金属元素发生化学反应，变为不易被人体吸收的废物而排出体外。

在很多人眼里觉得蔬菜没有什么营养，不如大鱼大肉，但是其实人的身体健康是离不开新鲜的绿色蔬菜的。所以准备怀孕的时候要注意多食用一些新鲜的，没有污染的蔬菜和水果，避免吃一些含有添加剂、防腐剂等化学物质的食物，这样才可以提高精子和卵子的质量，保证宝宝的健康生长。

小  
贴  
士

孕前营养的摄入和孕期营养的摄入同等重要，因为孕前营养的摄入直接关系到女性能否正常怀孕、日后身体是否容易恢复、宝宝身体是否健康等问题。不同身体状况与素质的女性必须根据自己的实际情况，准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、糖类、维生素与矿物质。



## 孕前如何储备营养

大部分女性在怀孕后会开始注意饮食的选择和营养的补充，却往往忽视了孕前的营养补充。实际上，孕前的营养补充对孕期健康有着非常重要的作用。因为在孕早期（1~3个月），大部分女性会出现恶心、呕吐、食欲降低等早孕反应，影响营养素的正常摄入和吸收，而这一时期是胎儿发育最重要的时期，许多重要的器官，如心、肝、胃、肠、肾等都在这一时期分化完毕，大脑也在急剧发育，对营养素的需要量也增加。因此，这段时期的营养主要来源于准妈妈体内储备的营养，即孕前营养。

备孕女性在孕前补充营养很重要。准妈妈如果在孕前营养不良，可导致孕初胎儿缺乏营养，胚胎无法存活、畸形、早产等。此外，孕前营养不良的女性，还可能导致乳腺发育不良，产后分泌乳汁不足，影响新生儿的喂养。因此，孕前补充营养很关键。

### ✿ 合理膳食，调节体重

一般情况下，女性在计划怀孕前的3个月至半年就应注意饮食调理，最重要的是做到平衡膳食，从而保证摄入均衡适量的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养素，这些营养素是胎儿生长发育的基础物质。有的女性孕前肥胖，担心怀孕后体形不良，因而限制进食，这样做会使体脂消耗，酮体增加，对胎儿的健康发育不利。因此，不应限制进食和盲目减肥，以免影响优生，已经偏于肥胖的女性若计划怀孕，应在孕前通过合理的营养搭配及适量的体育锻炼，尽量达到或接近理想体重。

### ✿ 孕前3个月开始补充叶酸

叶酸是一种水溶性维生素，是胎儿早期神经发育所必需的营养物质。如果女性孕早期缺乏叶酸，将影响胎儿神经管的正常发育，继而导致胎宝宝脊柱裂和神经管畸形。神经管畸形主要发生于怀孕开始的3个月之内，但如果从怀孕之后再增补叶酸，由于受孕时间不能马上确知，等到已经确定后再增



补，则为时已晚。此外，增补叶酸后，叶酸浓度达到理想水平也需要一定时间。因此育龄女性应在计划怀孕前3个月开始，每天服用400微克叶酸，这样到怀孕时，体内叶酸已达到理想水平，以后应继续补充，直至怀孕满3个月，这样可以预防胎儿神经管畸形的发生。

叶酸在动物肝脏、鸡蛋、绿叶蔬菜、红黄色的果蔬（如西红柿、柑橘）、豆类、坚果（如花生、核桃）中含量较丰富。怀孕前多吃些含叶酸丰富的食物是非常必要的。

### ✿ 孕前增加某些微量营养素的摄取

钙、铁、维生素A等微量营养素缺乏不但对女性身体健康造成影响，还会直接影响胎儿的生长发育，因此计划怀孕的女性应特别注意这些营养素的供给。也可请医生帮助诊断，对自己的营养状况做一全面了解，有目的地调整饮食，重点增加平时体内含量偏低的营养素的摄取。

含铁丰富且吸收利用率高的食物有动物肝脏、动物血、瘦肉等。含钙丰富的食物有奶及奶制品、小虾皮、小鱼（连骨吃）、豆腐等。含维生素A丰富的食物有动物肝脏、全脂奶、蛋类等。深绿色和红黄色果蔬（如菠菜、豌豆苗、胡萝卜、辣椒、芒果、杏子等）含有丰富的胡萝卜素，而胡萝卜素在体内可转变为维生素A。平常多选用这类食物，即可逐步纠正钙、铁、维生素A等微量营养素缺乏的状况。缺乏严重者可可在医生指导下补充一些微量营养素制剂。

### ✿ 孕前保证饮食的平衡

平衡的饮食才是健康怀孕的关键。平衡的饮食中应包含以下营养成分：来自全谷类、水果类以及蔬菜类中的糖类；来自大豆、坚果、不含激素的肉制品及奶制品的蛋白质；来自橄榄油、坚果和鱼等的健康脂肪酸。怀孕的女性比没有怀孕的女性需要更多的铁、叶酸、钙、锌、碘以及维生素D和很多其他的营养元素。准妈妈通过选择多种丰富的饮食就可以保证这些营养供应的充足。另外，怀孕期间还有几个比较重要的微量元素是 $\omega$ -3脂