



一个人的滋补调养餐，

两个人的营养与健康！



从得知幸“孕”降临的那刻起，
更美好的人生就此展开！

很滋补的 孕产妇菜

科学

滋补

营养

享受幸福孕育时光！

甘智荣 / 主编



- ◎ 营养部署全面启动，
让您有备而“孕”
- ◎ 滋补计划全面开展，
助您度过完美孕期
- ◎ 调养方案全面上线，
让您产后无忧



47道备孕食谱
142道孕期食谱
62道产后食谱
孕妈妈健康无忧！

- ◎ “吃”出好体质，
化解孕期烦恼
- ◎ 孕育健康聪明宝宝
- ◎ 孕产妇菜、产妇产菜
道道滋补又美味

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



很滋补的 孕产妇菜

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很滋补的孕产妇菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5388-8572-9

I. ①很… II. ①甘… III. ①孕妇—妇幼保健—菜谱
②产妇—妇幼保健—菜谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259086 号

很滋补的孕产妇菜

HEN ZIBU DE YUNCHANFU CAI

-
- 主 编 甘智荣
责任编辑 宋秋颖
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 16
字 数 200 千字
版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8572-9/TS·659
定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

PART

1

健康无忧，孕产期营养总动员

孕期必备的营养常识	002
产褥期营养常识早知道	006
孕产期营养知识问答	008

PART

2

有备而“孕”，营养美食不可少

● 备孕期营养储备

● 营养储备	012
● 饮食禁忌	012
● 推荐食谱	013
苹果胡萝卜麦片粥	013
花菜香菇粥	014
木耳红枣莲子粥	015
芦笋虾仁粥	016
猪肝瘦肉粥	017
香菇瘦肉粥	018
生菜猪小排大米粥	019
牛奶麦片粥	020
小米鸡蛋粥	020
枸杞叶蛤蚧粥	021
茴香鸡蛋饼	022
猪肝米丸子	023
火腿香芋卷	024
蟹柳寿司小卷	025
虾皮紫菜豆浆	026
玉米小麦豆浆	027
花生黄豆浆	028
豌豆苗拌香干	029
红椒西红柿炒花菜	030
紫菜笋干豆腐煲	031
海鲜鸡蛋炒秋葵	032
西瓜翠衣炒鸡蛋	033
陈皮炒鸡蛋	034



咸蛋黄蒸豆腐	035	红焖羊肉	047
牛奶蒸鸡蛋	036	西芹木耳炒虾仁	048
茄汁黄豆	037	豉汁蒸蛤蜊	049
牛肉炒菠菜	038	鲜奶白菜汤	050
豌豆苗炒鸡片	039	海带排骨汤	051
肉丝扒菠菜	040	生蚝汤	052
酱炒平菇肉丝	041	花蟹冬瓜汤	053
川味酱牛肉	042	海藻鲜虾蛋汤	054
韭黄炒牡蛎	043	三文鱼豆腐汤	054
虾菇油菜心	044	蛤蜊豆腐海鲜汤	055
炒花蟹	045	生蚝夏南瓜汤	056
松仁炒羊肉	046	裙带菜鸭血汤	057

PART

3

完美孕期，滋补美食全程陪护

● 孕1~3个月

饮食细节	060	黄瓜苹果酸奶汁	064
孕1月滋补食谱	060	猕猴桃蛋饼	065
葡萄干苹果粥	060	茭白胡萝卜炒面	066
香蕉玉米豌豆粥	061	菠菜炒面	067
生菜鸡蛋面	062	香蕉粥	068
荷兰豆鸡蛋面	063	鸡丁炒鲜贝	068
		彩椒茄子	069
		小炒上海青	070



炆炒生菜	071
香菇蒸鸡翅	072
家常鱼头豆腐汤	073
冬瓜雪梨谷芽鱼汤	073
香菇牛柳	074
牛肉苹果丝	075
孕2月滋补食谱	076
香蕉猕猴桃汁	076
苹果炒饭	077
黑芝麻拌莴笋丝	077
牛奶香蕉蒸蛋羹	078
菜心炒鱼片	079
蘑菇藕片	080
蒜苗炒口蘑	081
猴头菇扒上海青	082
莲藕海带烧肉	082
虾米炒茭白	083
紫苏肉末蒸茄子	084
蒜香肉末蒸茄子	085
番茄酱烧鱼块	086
白萝卜海带汤	086
山药冬瓜汤	087
孕3月滋补食谱	088
香蕉松饼	088
糙米胡萝卜糕	089

羊肉山药粥	090
蜜烤香蕉	091
香干拌香菇	092
香菇扒生菜	093
艾叶煎鸡蛋	094
白果蒸鸡蛋	095
咸蛋黄烧茄子	096
百合炒鸡丝	097
豉油清蒸武昌鱼	098
豉油清蒸多宝鱼	099
蛤蜊炒毛豆	100
冬瓜海带绿豆汤	101

孕4~7个月

饮食细节	102
孕4月滋补食谱	102
鲜香菇大米粥	102





玉米苹果豆浆	103
柠檬黄豆豆浆	104
薏米红豆南瓜粥	105
嫩牛肉胡萝卜卷	105
茄子焖牛腩	106
豉汁蒸牛柳	107
南瓜苹果沙拉	108
青豆烧冬瓜鸡丁	109
肉丝黄豆汤	110
丝瓜肉片汤	111
银耳莲子冰糖饮	112
孕5月滋补食谱	113
碧绿生鱼卷	113
鸡蛋木耳粥	114
香菇滑鸡粥	115
黑豆糯米豆浆	116
燕麦苹果豆浆	117
醋熘南瓜片	118



酱香开屏鱼	118
茄汁豇豆焖鸡丁	119
芦笋炒猪肝	120
绿豆芽拌猪肝	121
黑豆核桃蜂蜜奶	122
山药麦芽鸡汤	122
孕6月滋补食谱	123
肉臊蒸饭	123
三文鱼蒸饭	124
鸡肝圣女果米粥	125
枸杞小米豆浆	126
西红柿炒包菜	127
果汁生鱼卷	128
鱼胶白菜卷	129
酸脆鸡柳	130
粉蒸牛肉	130
西蓝花浓汤	131
西红柿豆芽汤	132
孕7月滋补食谱	133
藕丁西瓜粥	133
牛肉菠菜碎面	134
肉酱拌面	135
花生酱拌荞麦面	136
糖醋樱桃萝卜	137
酸甜脆皮豆腐	137



猪肝熘丝瓜	138
红薯炒牛肉	139
西蓝花沙拉	140
糖醋花菜	141
双菇炒鸭血	142
红薯莲子银耳汤	142
豌豆草菇蛋花汤	143
杏鲍菇黄豆芽蛭子汤	144
白菜冬瓜汤	145
冬瓜虾米汤	145

● 孕8~10个月

● 饮食细节	146
--------------	-----

● 孕8月滋补食谱	146
-----------------	-----

玉米拌洋葱	146
香蕉草莓豆浆	147
蔬菜三文鱼粥	148
胡萝卜黄瓜苹果汁	149
珍珠南瓜	150
蚕豆炒蛋	151
草菇炒牛肉	152
茶树菇炒鸡丝	153
芽菜肉末蒸豆腐	154
茶树菇草鱼汤	155

玉米排骨汤	156
-------------	-----

莲藕核桃排骨汤	157
---------------	-----

海带黄豆鱼头汤	158
---------------	-----

生蚝豆腐汤	159
-------------	-----

● 孕9月滋补食谱	160
-----------------	-----

蚕豆枸杞粥	160
-------------	-----

西红柿苹果汁	161
--------------	-----

手捏菜炒茭白	162
--------------	-----

珍珠莴笋炒白玉菇	163
----------------	-----

素炒藕片	164
------------	-----

香橙排骨	165
------------	-----

青蒜豆芽炒鸡丝	166
---------------	-----

茭白烧鸭块	167
-------------	-----

萝卜丝蒸牛肉	168
--------------	-----

蔬菜丸子骨头汤	169
---------------	-----

木瓜排骨汤	170
-------------	-----

西红柿红豆汤	171
--------------	-----

猪红韭菜豆腐汤	172
---------------	-----

胡萝卜牛肉汤	173
--------------	-----

● 孕10月滋补食谱	174
------------------	-----

草莓炒饭	174
------------	-----

腰果鸡丁炒米饭	175
---------------	-----

排骨汤面	176
------------	-----

黄鱼鸡蛋饼	177
-------------	-----

芥蓝腰果炒香菇	178
---------------	-----



苹果豆浆	179	红枣银耳炖鸡蛋	184
蒜蓉蒸娃娃菜	180	蒸鱼片	185
蒸茼蒿叶	181	菌菇鸽子汤	186
粉蒸四季豆	182	甜杏仁绿豆海带汤	187
小笼菜心蒸牛肉	182	牛丸子萝卜汤	187
白玉菇炒牛肉	183		

PART

4

产褥期调养，滋补佳肴贴心相助

●分娩当天

饮食细节	190
第一产程滋补食谱	190
牛奶鸡蛋小米粥	190
西红柿碎面条	191
鲜香菇豆腐脑	192
藕汁蒸蛋	193
百合红枣桂圆汤	193
百合木瓜汤	194
玉米胡萝卜鸡肉汤	195
第二产程滋补食谱	196
牛奶藕粉	196

紫薯牛奶豆浆	197
南瓜枸杞燕麦豆浆	198
红豆紫米补气豆浆	199
红薯姜糖水	200
蛋清糖水	201

●产后1~4周

饮食细节	202
产后第一周滋补食谱	202
丝瓜排骨粥	202
木瓜银耳豆浆	203
苹果香蕉豆浆	204



核桃花生木瓜排骨汤.....205

花生红枣木瓜排骨汤.....206

扁豆薏米排骨汤.....207

猴头菇花生木瓜排骨汤.....208

四物乌鸡汤.....209

补血糖水.....210

桂圆红枣补血糖水.....211

❖ 产后第二周滋补食谱.....212

菠菜炒猪肝.....212

猪肝鸡蛋羹.....213

草莓豆浆.....214

金针菇瘦肉汤.....215

干贝木耳玉米瘦肉汤.....216

银耳猪肝汤.....217

鲜奶猪蹄汤.....218

茼蒿鲫鱼汤.....219

节瓜红豆生鱼汤.....220

双菇蛤蜊汤.....221

❖ 产后第三周滋补食谱.....222

胡萝卜瘦肉粥.....222

鲜贝瘦肉粥.....223

枸杞木耳乌鸡汤.....223

玉米豆浆.....224

茶树菇蒸牛肉.....225

干煸芋头牛肉丝.....226

冬菇玉米排骨汤.....227

肉丝魔芋粉丝汤.....228

虾米冬瓜花菇瘦肉汤.....229

山药红枣猪蹄汤.....230

豆腐紫菜鲫鱼汤.....231

❖ 产后第四周滋补食谱.....232

油泼生菜.....232

松仁菠菜.....233

蒸茼蒿.....233

菠菜炒香菇.....234

菠菜蒸蛋羹.....235

韭菜黄豆炒牛肉.....236

虾皮炒茼蒿.....237

金针菇蔬菜汤.....238

青菜香菇魔芋汤.....239

黄油豌豆炒胡萝卜.....240

养血红枣猪肝汤.....240

丝瓜虾皮瘦肉汤.....241

花生眉豆煲猪蹄.....242

木瓜鱼尾花生猪蹄汤.....243

海带牛肉汤.....244

香菇豆腐鲫鱼汤.....245

豆腐蛤蜊汤.....246

红腰豆鲫鱼汤.....246

PART

1

健康无忧， 孕产期营养总动员

当一颗小小的爱情种子悄悄在体内成长，全家人都带着欣喜，积极准备着，孕妈妈应该吃什么，在孕育的不同阶段孕妈妈的营养需求有什么变化，应该注意哪些问题。本章将为您传授孕产期营养知识，为生育健康的宝宝奠定基础。



孕期必备的营养常识

孕育新生命是一件令人惊奇而又值得期待的事情，也是女人生命中一个特殊的阶段。众所周知，准妈妈们孕期的饮食与胎宝宝正常的生长发育有着很大的关系。在怀孕的10个月里，哪些是准妈妈不可或缺的营养素呢？



● 营养与孕妈妈健康

妊娠是一个复杂特殊的生理过程。随着孕期胎儿的发育，孕妈妈的食欲也会随之改变。孕妈妈应明白合理均衡的饮食既能保证自身的健康，又可为腹中宝宝的成长提供足够的营养。充足的营养储备有助于减轻孕期情绪波动、疲劳等许多常见的不适，帮助孕妈妈轻松度过孕期、分娩以及月子期，并能使孕妈妈更快、更好地从怀孕的重负和分娩的艰辛中恢复过来。

如果不注意营养，容易造成孕期营养不足甚至缺乏，如，孕期饮食中缺铁很容易造成贫血；缺乏钙和维生素D则会引起手足抽搐或痉挛等症状，严重时会引起骨质软化；缺乏维生素C会引起牙龈肿胀、出血等；缺乏蛋白质会引起营养性水肿以及妊娠期常见的妊娠期高血压等疾病。

因此，必须科学、合理地安排孕期

的饮食，保障孕妈妈和胎宝宝的健康。孕期营养不足固然不好，但营养过剩也对孕妈妈和胎宝宝不利。孕妈妈体重超重常常伴有水潴留或水肿，大量水潴留是妊娠期高血压的早期症状，而脂肪过度沉积常常是妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、血栓形成、巨大儿、产后抑郁的诱因。因此，孕期营养补充要合理。

● 孕妈妈营养与胎宝宝发育

胎宝宝营养供给的好坏不仅关系着其生长发育，而且关系着其未来一生的健康。据研究显示，妊娠期间营养不良造成的流产、早产、死胎、新生儿死亡、畸形等后果的概率，要比营养正常者高得多。

胎宝宝在母体内发育，依靠胎盘从母

体获取营养。胎盘组织不仅被动转运营养物质，同时会进行正常代谢和主动转运，充足的营养是胎盘正常代谢和发挥功能的前提。如果孕期营养不足，胎盘的功能会出现障碍，就可能导致流产、早产、死胎和胎宝宝畸形等。

孕期的后3个月至出生后1年是胎宝宝脑细胞发育最旺盛的时期，在此期间，较易受营养不良的影响。孕妈妈妊娠营养不良会使胎宝宝脑细胞的生长发育延缓，DNA合成过于缓慢，也就影响了脑细胞增殖和髓鞘的形成。由于脑组织的发育过程在很多方面是不可逆的，一旦形成将伴随终生，所以，在妊娠期间一定要保证孕妈妈的营养，使胎宝宝的脑部发育正常。

除此之外，孕期某些营养素缺乏得过多，有导致胎宝宝先天性畸形的危险，比如孕早期缺乏锌或叶酸，胎宝宝可能发生神经管畸形；而摄入过多的维生素A，则可能导致胎宝宝脊柱裂和脑膨出；孕期钙摄入不足，宝宝在幼儿期患龋齿的可能性更大。

● 孕期生理变化与营养代谢

为了适应妊娠期孕育胎宝宝的需要，孕妈妈的生理状况和代谢会有很大的改变，且随着妊娠期的推进，这些改变会越来越明显。孕期母体消化功能与代谢的改变，主要是为了调节营养素的代谢，增加营养素的吸收或利用，以保证胎宝宝的正常发育。

消化功能的改变。受孕酮分泌增加的影响，胃肠道蠕动减慢，胃排空及食物在肠道停留的时间延长，孕妈妈易出现胃胀及便秘状况；孕期消化液和消化酶(如胃酸和胃蛋白酶)分泌减少，易出现消化不良。另一方面，消化系统功能的改变延长了食物在肠道的停留时间，使一些营养素，如钙、铁、维生素B₁₂及叶酸等的肠道吸收量增加，保证了孕妈妈和胎宝宝对这些营养素的需求。

代谢改变。受孕激素的影响，母体合成代谢增加、基础代谢率升高。妊娠期肠内吸收脂肪能力增强，孕妈妈体重会有所增加；孕妈妈蛋白质的需求量增加，应增加供给量保持正氮平衡状态；由于摄入的食物增多，孕妈妈的血糖水平会大幅升高，因此，孕妈妈应适当减少糖分的摄入。



● 孕期营养自测

孕期的营养情况要经常关注，以下是孕期营养的自测表，孕妈妈可通过自身情况测试身体的营养状况，从而进行相应营养的补充或者调整。

孕期体重合理增长表

孕期体重增加的“速度”		孕期体重增加参考数量	
孕1~3个月	增加1~2千克	孕前BMI低于18.5	12.5~18千克
孕4~6个月	每周增加0.35千克	孕前BMI在18.5~23.9之间	11.5~16千克
孕7~10个月	每周增加0.5千克	孕前BMI高于24	7~11.5千克
		平均增加体重	11~12.5千克

注：BMI=体重（千克）/[身高（米）]²。如果体重增加过多，则要警惕妊娠期糖尿病或妊娠高血压等病症隐患；如果体重增加过少，又会因营养不足而影响胎宝宝的正常发育。

孕期重要的营养素及缺乏的症状

重要的营养素	缺乏的症状
叶酸	湿疹、嘴唇干裂、焦虑或紧张、记忆力差、缺乏精力、抑郁、食欲不振、胃痛
钙	抽筋或痉挛、失眠或神经过敏、关节疼痛或关节炎、龋齿、高血压
铁	肤色苍白、舌头疼痛、疲劳或情绪低落、食欲不振或恶心
锌	味觉或嗅觉减退、两个以上的手指甲有白斑、经常发生感染、有伸张纹、痤疮或油性皮肤
维生素A	口腔溃疡、夜视能力欠佳、痤疮、频繁感冒、皮肤薄或干燥、有头皮屑、鹅口疮或膀胱炎、腹泻
维生素D	关节炎和骨质疏松、背部疼痛、龋齿、脱发、肌肉抽搐、痉挛、关节疼痛或僵硬、骨质脆弱
维生素E	轻微锻炼便筋疲力尽、容易发生皮下出血、静脉曲张、皮肤缺乏弹性、肌肉缺乏韧性、伤口愈合缓慢
维生素C	经常感冒、缺乏精力、经常被感染、牙龈出血或过敏、容易发生皮下出血、伤口愈合缓慢、皮肤出现红疹
维生素B ₁	脚气病、肌肉松弛、眼睛疼痛、易怒、注意力不集中、手部或脚部刺痛、记忆力差、胃痛、便秘、心跳加快
维生素B ₂	眼睛充血、灼痛或沙眼、对亮光敏感、舌头疼痛、白内障、头发过干或过油、湿疹或皮炎、指甲开裂、嘴唇干裂

注：孕妈妈根据自身情况对照表格补充相应的营养素，症状出现越多，说明孕妈妈对这种营养素的需求越大，越该在医生的建议下补充相应的营养素。

● 孕期各月重点所需营养素

孕期各月重点所需营养素

孕期	重点所需营养素	原因	补充方案
孕1月	叶酸	妊娠早期是胎宝宝神经器官发育的关键时期，补充叶酸可以防止贫血、早产，防止胎宝宝畸形	莴苣、菠菜、包菜等蔬菜；橘子、草莓、猕猴桃等水果；猪肝、牛肉、羊肉、鸡肉、蛋黄等；豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等；全麦面粉、大麦、米糠、糙米等
孕2月	维生素C、维生素B ₆	缓解牙龈出血和妊娠呕吐	富含维生素C的食物有柠檬、猕猴桃、甘蓝、青椒等；含有丰富维生素B ₆ 的食物有蚕豆、青鱼、橘子等
孕3月	镁、维生素A	镁有助于胎宝宝骨骼的正常发育；维生素A能保证胎宝宝皮肤、胃肠道和肺部的健康	含镁的食物有色拉油、绿叶蔬菜、坚果、大豆、甜瓜和全麦食品；含维生素A的食物有猪肝、菠菜、胡萝卜等
孕4月	锌	缺锌会造成孕妈妈味觉、嗅觉异常，食欲减退，消化和吸收功能下降，造成胎宝宝宫内发育迟缓	每天膳食中锌的摄入量不宜超过45毫克，富含锌的食物有牡蛎、动物肝脏、口蘑、芝麻、赤贝等
孕5月	维生素D、钙	胎宝宝的骨骼和牙齿生长得特别快，对钙质的需求剧增。因此从本月起，准妈妈每天要补充足量的钙，同时也要补充维生素D，帮助钙的有效吸收	容易摄取到钙的食物有牛奶、干乳酪、豆腐、鸡蛋、虾、鱼类、海带等，也可在医生指导下每天服用钙片。孕妈妈要多吃鱼类、鸡蛋，多晒太阳，以此补充体内的维生素D
孕6月	铁	防止缺铁性贫血	含铁的食物有动物肝脏、瘦肉等，也可在医生的指导下服用硫酸亚铁
孕7月	“脑黄金”	DHA、EPA和脑磷脂、卵磷脂等物质合在一起，被称为“脑黄金”。足够的“脑黄金”的摄入，能保证胎宝宝大脑和视网膜的正常发育，预防早产，防止胎宝宝发育迟缓，增加宝宝出生时的体重	富含“脑黄金”的食物有核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等坚果类食品以及海鱼、鱼油、蛋黄等
孕8月	糖类	孕8月时，胎宝宝开始储存糖原及脂肪，若糖类摄入不足，将造成蛋白质缺乏或酮症酸中毒	增加主食如大米、面粉的摄入，准妈妈平均每天需进食400克左右的谷类食品，才能保证充足的热量供给
孕9月	膳食纤维	孕后期，准妈妈容易发生便秘，摄取足量的膳食纤维，可促进肠道蠕动，解决便秘问题	芹菜、胡萝卜、白薯、土豆、豆芽、花菜等各种新鲜蔬菜水果中都含有丰富的膳食纤维
孕10月	维生素B ₁	维生素B ₁ 不足易引起孕妈妈呕吐、倦怠、体乏，影响分娩时子宫收缩，使产程延长，分娩困难	维生素B ₁ 广泛存在于谷类、豆类、坚果、猪肉、动物肝脏中，谷类中的维生素B ₁ 80%存在于外皮和胚芽中

产褥期营养常识早知道

十月怀胎，一朝分娩。女人从孕期进入到产褥期，此时身体元气大伤，再加上局部创伤需要恢复和调养，而且接下来即将进入哺乳期，新生宝宝的营养也是直接来源于母体，新妈妈必须保证摄取到充足、合理的营养，才能为宝宝备好“粮仓”。



● 营养与新妈妈健康

怀孕和分娩是女人一生中特殊且幸福的事，但由于分娩时的消耗，加上生殖器官的破坏和供给宝宝乳汁，产后营养需求其实比妊娠期更大。“月子”膳食质量的好坏，是影响母婴健康的关键。

如果新妈妈膳食中摄取的营养素不足或缺乏，患营养性疾病的风险就会大大提高，且难以恢复。就哺乳而言，妈妈营养不足，短期内泌乳量不会下降，乳汁中的成分也不会马上改变，但此时乳汁中的营养成分是动用母体储备的营养素，甚至牺牲母体组织来保证的，所以这将会影响到妈妈的身体健康。

与此相应，产后盲目进补，滋补过量，同样也对新妈妈健康有害。产妇生产后身体虚弱，活动量小，滋补过量容易导致产后肥胖。

● 新妈妈营养与宝宝生长发育

新生宝宝的营养主要来源于母乳，新妈妈产后就要进入到对宝宝的哺乳阶段，其营养是否合理、乳汁是否充足都会直接影响到宝宝的生长发育。

一方面，母体长期营养不足，合成母乳的营养素也会缺乏，乳汁的质与量就不能满足宝宝正常生长发育的要求。专家指出，妈妈严重营养不良时，除泌乳量减少外，乳汁中的脂肪酸、维生素A、维生素E、维生素D、维生素K、B族维生素、维生素C等都会受到影响，进而影响宝宝的营养供给。

另一方面，新妈妈营养过剩，必然会使奶水中的脂肪含量增多。如果宝宝胃肠能够吸收，易造成肥胖；如果宝宝消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪性腹泻，造成营养不良。

● 新妈妈的营养需求

新妈妈的营养需求对照表

重点所需营养素	原因	补充方案
蛋白质	蛋白质可修复产后导致的身材变形和局部损伤，对产后的恢复起到关键性的作用。如果新妈妈体内缺乏蛋白质，还会影响乳汁的分泌量	产后妈妈每日需要蛋白质90~100克，较正常的妇女多20~30克。瘦肉、鱼、乳类、禽类、花生、豆类及其制品都是新妈妈较好的蛋白质来源
糖类	糖类是新妈妈热量的主要来源。新妈妈只有摄入适量的糖类，才能给宝宝提供所需的能量，维持宝宝正常的新陈代谢	糖类主要来源于大米、小米、玉米、大麦、燕麦等谷物，水果类的有香蕉、葡萄、甘蔗等
脂肪	脂肪是构成脑组织的重要成分，约占脑重量的50%，是宝宝成长所需的重要营养	产后妈妈需少量摄取脂肪，不可过多。脂肪主要存在于肉类、动物油脂、花生仁、核桃仁、葵花子、菜籽和芝麻中
维生素A	维生素A对维持新妈妈的肌肤健康、强壮骨骼以及抵抗疾病感染均有帮助	动物肝脏、蛋类、乳类里都含有较丰富的维生素A
B族维生素	B族维生素可以帮助身体进行能量代谢，具有帮助神经系统运行和加强血液循环的功效，有助于产后器官功能的恢复	可适当食用小米、玉米、糙米、豆类、芹菜、西红柿、黄瓜、香蕉、葡萄、橙子、草莓等食物
维生素C	维生素C可促进人体胶原蛋白的合成，预防和治疗维生素C缺乏症，预防新妈妈牙龈萎缩、出血。另外，维生素C还能增强新妈妈的身体免疫力，促进铁的吸收	新妈妈每日需要约100毫克的维生素C，各种新鲜蔬菜水果中的维生素C含量都很高
维生素D	维生素D可以调节人体钙和磷的代谢，帮助肠道吸收钙，维持骨骼强度，预防骨质疏松	鱼类、肝类、蛋类、乳类、胡萝卜、菠菜、大豆、花生等食物均可提供给新妈妈一定量的维生素D
钙	母乳中大部分的钙来源于身体储存的钙，哺乳期的妈妈会失去身体3%~5%的钙质。同时，妈妈乳汁中钙含量充足，也能满足宝宝对钙的需求	新妈妈每日需要约1500毫克的钙，牛奶、奶酪、鱼类、排骨、黑芝麻、黑豆等食物都是较好的钙质来源
铁	分娩后，新妈妈体内失血较多，气血亏损，有可能出现产后贫血，而轻度贫血可通过饮食加以改善；铁是造血的重要原料，补充适量的铁，有助于新妈妈的身体恢复	哺乳期的妈妈一天需要摄入铁质15毫克。红色的肉类食物，如猪肝、鸭血、猪血和猪腰是补血佳品
膳食纤维	膳食纤维可清洁消化壁，增强消化功能，还能促进新妈妈体内恶露的排出	每日膳食纤维摄入量应为25~35克，可以从全麦制品、糙米、小米、玉米、高粱米、燕麦、芹菜、大白菜等食物中摄取