

北京协和医院营养专家倾力打造

孕产妇 怎么吃

——孕育完美宝贝的营养方案



马方 | 北京协和医院营养科主任
编著 | 中华医学会北京分会临床营养专业委员



精品生活 系列

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇怎么吃: 孕育完美宝宝的营养方案 / 马方编著.
北京: 中国轻工业出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5019-6693-6

I. 孕… II. 马… III. ①孕妇—营养卫生 ②产妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165048 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 唐是雯
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 冯 静

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字数: 250 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6693-6/TS · 3891 定价: 39.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81010S2X101ZBF



吃

邂逅这本书是在

年 月 日，在

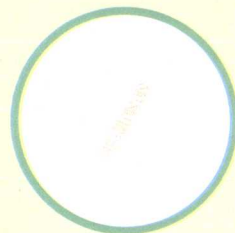
(城市)的

书店。



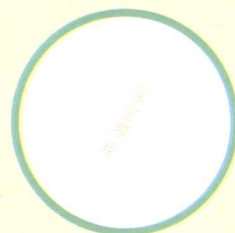
写给自己

记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!



写给宝宝

我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在!



宝宝啊！陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事！



在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧。

许多年后，

在宝宝的成人礼上，

这会是一件意义非凡的礼物呢！



目录

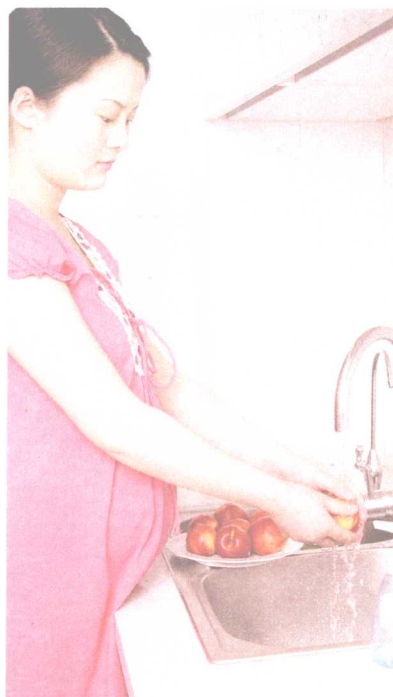
* | Part 1 |

快乐的孕期生活

孕前的准备工作	12
孕前营养大储备	12
孕前坚决 Pass 的不良习惯	13
选择创造宝宝的最佳条件	14
推荐营养菜谱	16
特别推荐：想怀孕，微量元素不可少	18
孕1月 精王子与卵公主相爱了	20
孕2月 消除初为人母的不安	26
孕3月 消除害喜症状，多多补充营养	34
孕4月 腹中有宝初长成	42
孕5月 和宝宝互动起来吧	50
孕6月 坚持运动、营养双丰收	58
孕7月 努力孕育聪明宝宝	66
孕8月 和宝宝一起努力	74
孕9月 为分娩做准备	82
孕10月 宝宝准备“搬家”啦	90

大受好评的孕期26种营养速报

脂肪	100
碳水化合物	102
蛋白质	104
维生素 A	106
维生素 B ₁	108
维生素 B ₂	110
维生素 B ₃	112
维生素 B ₆	114
维生素 B ₁₂	116
维生素 C	118
维生素 D	120
维生素 E	122
维生素 K	124
叶酸	126
钙	128
铁	130
锌	132
镁	134
磷	136
硒	138
钠	140





碘	142
膳食纤维	144
DHA	146
β -胡萝卜素	148
卵磷脂	150
特别推荐：营养素之外的营养	152

* | Part 3 |

缓解孕期不适的营养膳食

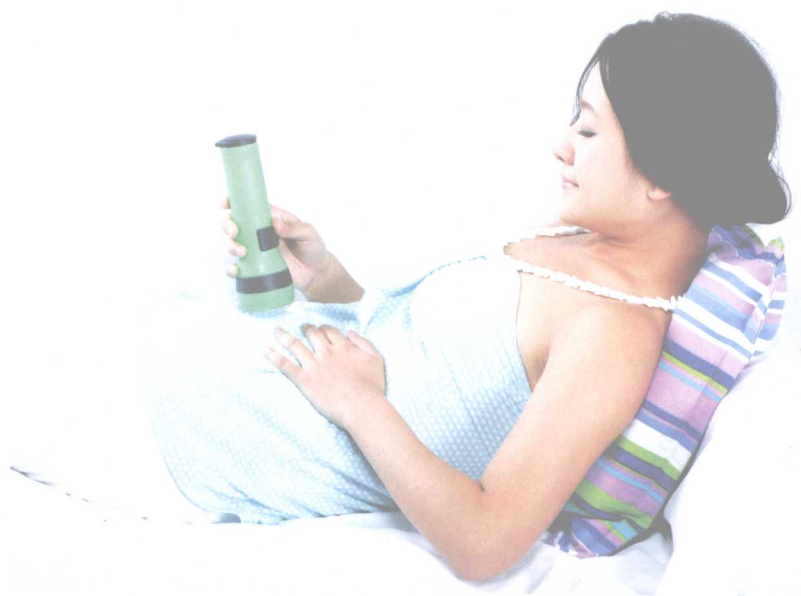
抑制孕吐	156
孕期失眠	158
孕期心烦	160
孕期疲倦	162
孕期晕眩	164
孕期牙痛	166
先兆流产	168
孕期贫血	170
孕期腹痛	172
孕期水肿	174
孕期便秘	176
孕期高血压综合征	178
孕期糖尿病	180
孕期抽筋	182

孕期频尿	184
孕期胃部不适	186
安胎养胎	188
超重的纠正食谱	190
增强母子肌肉功能	192
提高母子的抵抗力	194
增强母子牙齿和骨骼健康	196
好肠胃吃出健康	198
孕妈妈谨防过敏反应	200

* | Part 4 |

新妈妈的月子调理方案

坐月子最初几天应该怎么调养	204
坐月子是新妈妈休整的好时期	204
怎么进行调养	204
膳食推荐	205
产后7天新妈妈的营养膳食	206
饮食原则	206
促进泌乳的食材	206
产后滋补食材	207
素食新妈妈的饮食原则	208
原则一：多豆少油	208
原则二：多粗少精	208





原则三：菜品多样	208
原则四：水果常新	209
膳食推荐	210
坐月子大补药材全公开	212
大补元气的人参	212
生津养血的党参	212
补气养阴的西洋参	212
补血活血的当归	212
固表止汗的白术	213
明目润肺的枸杞子	213
养心安神的莲子	213
益气养阴的山药	213
益气固表的黄芪	214
滋阴润燥的阿胶	214
养血安神的桂圆	214
温通经脉的肉桂	214
膳食推荐	215
坐月子的膳食禁忌	216
忌食物单一	216
忌只荤不蔬	216
忌大荤大补	216
忌节食减肥	217
忌只喝汤不吃肉	217
忌生冷刺激	217
忌多食少动	217

忌食醋和麦芽	217
忌乱服药物	217
Q&A:传统坐月子饮食	218
新妈妈的膳食调理方案	220
产后恶露不止	220
产后腹痛	222
产后缺乳	224

产后便秘	226
产后痛风	228
产后水肿	230
给产妇好“面子”	232
给产妇补血	234
让产妇摆脱腰腿痛	236
产后预防乳腺炎	238



Part 1



快|乐|的|孕|期|生|活



发现自己怀孕是什么时候呢？

想着肚子中有了另一个生命，

是不是有一丝不安呢？

本章将会和你一起见证胎宝宝的成长，

教你如何让胎宝宝健康地长大！





孕前的准备工作



怀孕对于女性来说，是生命中最神奇的一段旅程，它让人参与了创造生命的过程。有很多准妈妈当知道自己怀孕时，往往已经怀孕一两个月了，这对胎宝宝是不利的。准妈妈只有清楚地了解怀孕的过程，并预先做好准备，才能舒服地度过孕期，并拥有一个健康又聪明的宝宝。

* 孕前营养大储备

很多女性都是知道自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充，希望吃得好些，妈妈健康，胎宝宝正常发育。但只重视怀孕后的饮食是不够的，对于孕前的饮食也不可忽视。

□ 营养储备的重要性

其实夫妇在准备要宝宝前，就应该做好怀孕前的相关准备工作，如保持身体健康无疾病，不能有营养缺乏症等。尤其是准备怀孕的女性更不可缺少营养，切忌偏食、挑食或节食，以免造成某些营养素的缺乏，给怀孕带来麻烦，甚

至是危害。所以准备做妈妈的女性在孕前补充营养很重要。

女性孕前营养不足会造成的危害主要有两方面：一方面可导致不孕；另一方面，女性孕前营养不足有可能导致胎宝宝缺乏营养。此外，孕前营养不良的女性，还可能造成乳腺发育不良，产后泌乳不足，直接影响新生儿的喂养。

另外，平时营养不良的女性体质必然不好。即使孕后加强了营养，但由于胎宝宝的需求，孕妈妈的体质不可能有明显的增强。因此，往往不易承受怀孕和分娩期间大量的体内消耗，致使分娩时产力弱、子宫收缩无力产程延长，甚至造成难产，给妈妈、新生儿带来危险。

所以，为了能生一个健康聪明的宝宝，夫妻在想要宝宝的适当时候，就必须做好各方面的准备，提前加强营养是最关键的一步。

□ 孕前如何储备营养

具体从什么时候开始进行营养储备，储备多少营养，储备哪些营养素比较好呢？

这也要因人而异。一般来说，到怀孕时能达到比一般情况下稍好一些即可。

一般情况下，在





准备怀孕前3个月就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果等，同时还需主食合理搭配，并且要多样化。饮食上不偏食、不挑食，也不要依赖滋补品进补。由于怀孕初期的早孕反应会大大影响准妈妈进食量，为减少早孕反应造成身体的营养损失，女性在孕前要多吃一些身体储量较少的营养素，如富含叶酸、锌、铁、钙等的食物，为早期胚胎正常发育打下物质基础。男性则要多吃鲑鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、韭菜等富含锌和氨基酸的补肾壮阳食物，因为它们有助于形成优质的精子。

* 孕前坚决 Pass 的不良习惯

日常生活中的一些不良习惯会直接影响未来宝宝的健康，因此，有些不良习惯在孕前就一定要戒除。

□ 孕前夫妻双方应戒烟

在夫妻计划要宝宝之前，丈夫不可吸烟，因为香烟中的有害物质会通过吸烟者的血液循环进入生殖系统，可使精子发生变异，即染色体和遗传基因发生变异。有人检测120名1年以上烟龄男子的精液，发现每天吸烟30支以上者，精子的畸形率超过20%，烟龄越长，吸烟量越大，精子的数量越少，精子的畸形率也越高，精子的活动能力也越低。

精液中精子数量的减少与新生儿先天性缺陷有直接关系，因为当精液中精子数量减少时，染色体发生畸变的可能性显著增加。精液中如果精子大量减少，便会形成男性不育症。

吸烟男子在尼古丁等有害物质的刺激下，精子所需要的适宜的內环境遭到破坏，使精子发育不良、畸形或有缺陷的精子生成较多，结果会增加流产、死胎和早产的发生率，或者使宝宝出现形态功能等方面的缺陷。所以，孕前夫妇均应戒烟。

□ 孕前夫妻双方都要慎用药物

孕前3个月内夫妻用药都需慎重，包括不要使用

含雌激素的护肤品。通常，人们对女性使用药物还挺慎重，而对男性用药却不太在意，尤其是在怀孕前。然而，不少药物对于男性的精子也有很大的损害。正常情况下，睾丸组织与流经睾丸的血液之间有一个血睾屏障，很多药物能通过血睾屏障影响精卵结合，如吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、大量阿司匹林、维生素E等也有类似抑制生精的作用；利血平、5-羟色胺等能抑制间脑-垂体系系统，间接抑制生精过程；食物中的防腐剂、过氧化氢等也会对精子产生毒性。

此外，睾丸中含有药液的精液，也可通过性生活进入阴道，经阴道黏膜吸收后进入血液循环影响受精卵，会使低体重儿及畸形儿的发生率增高。

□ 孕前夫妻双方需戒酒

酒的主要成分是乙醇，当乙醇被胃、肠吸收进入血液并运行到全身以后，只有少量通过汗、尿等形式排出体外，其余大部分由肝脏代谢。肝脏首先把乙醇转化为乙醛，进而变成醋酸被利用，但这种功能是有限的。所以，随着饮酒量的增加，血液中的乙醇浓度也随之增大，对身体的损害作用也相应增大。乙醇在体内达到一定浓度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。

乙醇可使生殖细胞受到损害，使受精卵不健全。酒后受孕，可能会造成胎宝宝发育迟缓，出生后智力低下。因此，为了使后代健康成长，发育正常，孕前和孕期千万不可饮酒。



一般想要孩子的夫妇，半年内不饮酒为宜，这是优生的条件之一。



* 选择创造宝宝的最佳条件

□ 最佳生育年龄

现在很多人都选择晚婚晚育，晚婚晚育会不会造成难产？会不会影响后代的智力发育或使后代体质下降？什么年龄生育最合适？

妇产科临床经验证明，分娩是否顺利主要取决于产力、产道和胎宝宝三个方面，年龄虽有一定影响，但不起直接作用。产力是指子宫收缩力，最主要的产力异常是指子宫收缩乏力；产道包括骨产道和软产道，产道异常主要是指骨盆狭窄；至于胎宝宝方面，胎宝宝的大小与胎宝宝在子宫里的位置起决定性作用。有科学实验证明，子宫收缩力在20~30岁间无明显差异，以后随着年龄的增长而递减。产道方面骨盆的变化不显著，然而35岁以后骨盆韧带松弛、骨盆底和会阴肌肉的弹性有所减弱。胎宝宝位置与年龄无关，但胎宝宝大小却有随年龄增长而减小的倾向。从优生角度来看，过晚生育，特别是超过35岁，后代的体质和智力可能较差，先天性畸形的发生率和围

产儿死亡率也会增高。

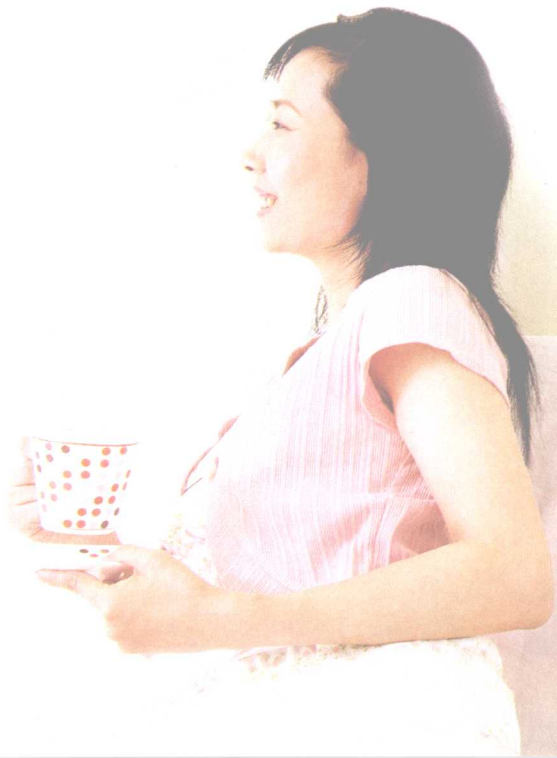
国家提倡晚婚晚育，并不是鼓励越晚越好，一般认为25~29岁是最适合的生育年龄，不但不会增加难产率及影响后代的健康和智力，而且对个人、家庭和国家都有利。

结婚后何时生第一个宝宝好呢？由于夫妻双方的年龄、经济状况、身体状况等情况不同，当然应该因人而异。当然，这些条件当中最重要的是妻子的年龄。

女性的年龄直接关系到胎宝宝及分娩情况。因此，女性在身体最健壮的25~26岁时生第一胎是比较理想的，如果做不到，最好争取在30岁前生第一胎。

□ 受孕的最佳季节

孕前及孕期的营养补充与季节的关系极为密切。专家们普遍认为，从营养供给的角度来看，受孕的最佳时间应是夏末秋初的7~9月份。因为这个时期正是蔬菜、瓜果的收获季节，特别是在农村，粮食、鸡、鱼、肉、蛋等更加充足，有利于孕妈妈摄取足够的营





养物质，这对孕妈妈来说是最好的时机。

7~9月份受孕，在第二年4~6月份分娩，正是春末夏初，气候温和，也是有丰富的营养物质可供选择与调配的时候。有利于新妈妈顺利度过产褥期，使身体尽快康复。同时，新妈妈乳汁营养丰富，利于哺育宝宝。

□ 最佳生育时机

选择适宜的受孕时机，也是生一个健康宝宝不可缺少的条件之一。婚后经过一段时间，双方在生活习惯、爱好等方面都彼此适应了，感情也更深厚甜蜜，如果正值女方最佳生育年龄，那么宝宝就可以在夫妻的计划中孕育了。为了确保受孕成功，就必须注重选择合适的受孕时机。那么，何时受孕比较合适呢？

从新婚开始测基础体温

在有条件的情况下，每天清晨未起床前，女性应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间，以确定排卵的日期，一般应测到3个月以上。

基础体温的测量和记录方法是：

1. 早上醒来后，在身体不动的状态下，用温度计测出体温（以口腔温度为准）。
2. 将测出的体温数标在基础体温图上。
3. 将一段时间的体温数用线连接起来，形成曲线，由此曲线可以判断出是否正值排卵期。
4. 每日要在同一时间测量。

女性的基础体温是对应月经周期变化的，这是因为孕激素在起作用。孕激素分泌活跃时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现低温。正常情况下，从月经开始那一天起，到排卵的那一天，因孕激素分泌很少，所以一直处于低温，一般为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，空卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，一般在 36.8°C 左右。

可以把从低温段向高温段移动的几日视为排卵期，这期间同房，容易受孕。



夫妻把握好最佳生育时机，将会有助于生出一个健康聪明的宝宝。

在排卵期前应减少同房的次数

这可使男方养精蓄锐，以产生足够数量和高质量的精子。有些地区因落后的习俗影响，讲究在女性月经期同房，认为这样受孕会保险一点。其实这是不符合女性生理特点的，不但不会使女性怀孕，反而会使细菌乘虚而入，使女性生殖器官出现炎症，结果只能是影响正常排卵，根本不能保证受孕。

注意衣装

在计划受孕的日期以前（指女方排卵期以前），男女双方均不要穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差，容易给病菌形成滋生地，使女方阴道炎症增多，直接影响受孕成功率。男方则易使睾丸压迫向股沟管，增加睾丸的温度，使其生精能力减退。在这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的宝宝出生率会有所增高。

注意环境、心理因素

夜深人静，居室清洁，心境恬和，恩爱缠绵之时，则被认为是最好的受孕时机。这可能是因为良好的心情和外界条件能对夫妻产生较好的心理暗示作用，是有一定道理的。



* | 推荐营养菜谱

香菇烧菜花



香菇烧菜花

□**材料**: 菜花 300 克, 水发香菇 100 克, 葱末、姜末、蒜末各适量

□**调料**: 料酒 1 小匙, 盐适量, 鸡精少许

□**做法**:

1. 将菜花洗净, 掰成小朵; 香菇去蒂, 洗净, 切成片。
2. 油锅烧热, 先爆香葱末、姜末、蒜末, 再下菜花煸炒。
3. 然后把香菇放入一起炒, 加盐、料酒、鸡精, 并加少量泡香菇的原汤, 一起炒熟即成。

营养功效

这道菜性味甘平, 具有益气、补虚、健胃的作用。香菇中的麦角甾醇在阳光照射下又能转化为维生素 D, 能有效促进体内钙的吸收, 非常适宜于需要很多钙元素的孕妇食用。

香菜拌豆腐皮

□**材料**: 香菜、绿豆芽、豆腐皮各 100 克

□**调料**: 香油、酱油、醋各适量

□**做法**:

1. 绿豆芽洗净, 放入沸水中氽烫一下, 立即捞出, 放入冷水中泡凉后控干水分, 放入盘内。
2. 豆腐皮切成细丝, 放在绿豆芽上面。
3. 掐去香菜老梗, 洗净, 切成约 3 厘米长的段, 放在绿豆芽和豆腐皮上面。
4. 最后放酱油、醋和香油, 拌匀即可。

蚝油豆腐

□**材料**: 嫩豆腐 1 块, 葱 1 根, 姜少许, 毛豆 50 克

□**调料**: A: 料酒 1 大匙, 糖 1 小匙, 花椒粉少许 B: 酱油 1 小匙, 盐少许, 蚝油 2 大匙, 高汤 1 杯, 水淀粉 3 小匙

□**做法**:

1. 豆腐洗净切小块; 葱切段; 姜切片; 毛豆烫熟后去壳。
2. 油锅烧热, 爆香葱段、姜片, 加蚝油略炒一下, 再倒进高汤煮开, 加入豆腐、调料 A, 用中火煮 3 分钟。
3. 加调料 B 中剩余调料 (水淀粉除外) 调味, 再加入毛豆, 最后用水淀粉勾芡即可。