

好孕学堂
系列

孕产坐月子

营养饮食 必修课

郑媛媛 编著

轻松、全面的
孕产期营养同步读本



典藏版
全彩图文

献给中国亿万
准妈妈、新妈妈们



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产坐月子营养饮食必修课 / 郑媛媛编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.11

(好孕学堂系列)

ISBN 978-7-5064-7945-5

I. ①孕… II. ①郑… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识③孕妇—妇幼保健—食谱④产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第207144号

策划编辑: 尚雅 李彦芳 责任编辑: 胡敏 特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘强 美术编辑: 蔡国龙 装帧设计: 车芹

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 230千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Baby . Daddy . Mommy . Family . Love ...



余艳、夏国轩 夫妇



陈润、Jerry Ashford 夫妇



北京妇产医院
郑媛媛 医师



李艳芳、王红昌 夫妇

向读者及好孕学堂系列图书编创团队致以深深的感谢！

我们的图书有幸躺在您的枕边，有幸与您的人生相伴，有幸见证您生命中最重要孕产历程，有幸为您提供有价值的资讯，有幸定格您最美丽的瞬间……这种因书而起的美好缘分，我们一直珍藏心中。

在此，请容许我们感谢为好孕学堂系列图书付出辛勤努力的北京妇产医院围产学医师、产科硕士郑媛媛大夫！

感谢相貌酷似刘嘉玲、勇于挑战自己的李艳芳及王红昌夫妇！你们最精心的准备、最无私的配合、毫无保留的帮忙……我们铭记在心，祝你们新出生的小宝贝健康成长！

感谢瑜伽、拉丁、拳击十八般武艺样样精通的辣妈陈润及 Jerry Ashford 夫妇！来自美国的 Jerry Ashford 先生为了配合我们编创组的“雷人”创意，大胆挑战自己的搞笑底线，甚至尝试了反串演出……谢谢二位的全力配合和精彩演出！

感谢余艳、夏国轩夫妇！余艳有本事把身边每样小事都转化为有滋有味的生活乐趣，那种对生活勃勃的热爱、把每分每秒都过得如此生动的激情，我们至今记忆犹新，祝福你们！

感谢常年合作的摄影师 CHIQUE，感谢造型师依然妹妹，感谢文字编辑，感谢美术编辑……

精心为您打造的好孕学堂系列图书，静候每一个中国家庭的翻阅。

—— 耿潇男

【本书策划人】



好孕学堂
—系列—

孕产坐月子

饮食 营养 必修课

郑媛媛 编著

 中国纺织出版社

Part 1

孕产期营养先知道

♥ 营养是生命的动力和源泉·····	12	成为低出生体重儿·····	17
♥ 孕产期营养好， 孩子发育好·····	13	先天畸形·····	17
营养与胎宝宝大脑发育的关系·····	13	♥ 孕产期营养不良， 产妇体质会变弱·····	18
营养与胎宝宝器官发育的关系·····	14	缺铁性贫血·····	18
营养与婴儿哺乳的关系·····	14	钙缺乏症·····	18
♥ 怀孕后，身体的 哪些部位需要更多营养·····	15	肥胖症·····	18
体重增加需要营养·····	15	水肿·····	18
子宫增大需要营养·····	15	♥ 孕产期需合理安排膳食·····	19
阴道扩张需要营养·····	15	定时用餐·····	19
乳房膨胀需要营养·····	15	定量用餐·····	20
血液增加需要营养·····	16	专心用餐·····	20
胎盘的生长和发育需要营养·····	16	食物要多样化·····	20
内脏负担加重需要营养补充体力·····	16	♥ 孕产期必需的20种 关键营养素·····	21
牙齿比以前更需钙·····	16	♥ 孕产期宜常食的20种 营养食材·····	31
♥ 孕产期营养不良， 孩子健康有隐患·····	17	专题1 孕产期4大热点保健食品·····	41
脑发育受损·····	17	专题2 孕产期用药需谨慎·····	45
成为早产儿·····	17		

Part 2

孕前——做好营养储备

♥ 关注孕前营养， 掌握优生主动权·····	52	孕前营养很重要·····	52
		孕前营养储备“两手抓”·····	52

♥ 孕前的科学饮食策略..... 53

不同体质的女性，
不同的营养储备时间..... 53

孕前6个月，
女性要停止口服避孕药..... 53

未准妈妈多吃海鲜，
可增强精子活跃度..... 53

未准妈妈不可饮酒..... 53

未准妈妈妈妈要杜绝吸烟..... 54

未准妈妈不适宜长期饮用矿泉水..... 54

未准妈妈不宜吃含咖啡因的食物..... 54

家里最好不要再养宠物了..... 54

♥ 孕前的营养食谱推荐..... 55

Part 3

孕1月——肚子里有了个小生命

♥ 准妈妈的变化和 胎宝宝的发育..... 58

♥ 准妈妈一日饮食方案..... 59

♥ 孕1月的营养素需求..... 59

♥ 孕1月的科学饮食策略..... 60

清晨可空腹喝些白开水..... 60

每天可喝点牛奶和豆浆..... 60

水果不能代替蔬菜..... 61

碳酸饮料不宜过量饮用..... 61

谨防罐头食品中的添加剂..... 61

♥ 孕1月的营养食谱推荐..... 62

♥ 孕1月不适症状和常见疾病的 饮食调养方案..... 64

孕早期疲惫..... 64

专题3 教你学会推算预产期..... 65

Part 4

孕2月——胎宝宝初具雏形

♥ 准妈妈的变化和 胎宝宝的发育..... 68

♥ 准妈妈一日饮食方案..... 69

♥ 孕2月的营养素需求..... 69

♥ 孕2月的科学饮食策略..... 70

选择能减轻呕吐的食物..... 70

不宜生食海鲜..... 70

定时饮水，及时补充水分..... 70

♥ 孕2月的营养食谱推荐..... 71

♥ 孕2月不适症状和常见疾病的 饮食调养方案..... 73

腹痛..... 73

早孕反应·····	74
食欲不振·····	75

先兆流产·····	76
-----------	----

Part 5

孕3月——应对剧烈的妊娠反应

♥ 准妈妈的变化和胎宝宝的发育·····	78	不宜吃桂圆·····	80
♥ 准妈妈一日饮食方案·····	79	酸味食物不能随便吃·····	81
♥ 孕3月的营养素需求·····	79	♥ 孕3月的营养食谱推荐·····	82
♥ 孕3月的科学饮食策略·····	80	♥ 孕3月不适症状和常见疾病的饮食调养方案·····	84
边吃东西边看电视也能减轻早孕反应··	80	孕吐·····	84
多吃鱼类食品·····	80	专题4 我的孕检医院我做主·····	85
冷食是准妈妈的理想食品·····	80	专题5 教你察看孕早期化验单·····	86

Part 6

孕4月——胎宝宝安家了

♥ 准妈妈的变化和胎宝宝的发育·····	88	♥ 孕4月的科学饮食策略·····	90
♥ 准妈妈一日饮食方案·····	89	多吃些硬壳类脂类食物·····	90
♥ 孕4月的营养素需求·····	89	准妈妈可以吃一些芝麻酱·····	90
		晚上可加餐·····	90
		早餐不宜吃油条·····	91
		补药不能滥服·····	91
		♥ 孕4月的营养食谱推荐·····	92
		♥ 孕4月不适症状和常见疾病的饮食调养方案·····	94
		孕期贫血·····	94



Part 7

孕5月——准妈妈已呈孕妇模样

- ♥ 准妈妈的变化和胎宝宝的发育····· 96
- ♥ 准妈妈一日饮食方案····· 97
- ♥ 孕5月的营养素需求····· 97
- ♥ 孕5月的科学饮食策略····· 98
 - 适量吃鱼头，补益功效强····· 98
 - 准妈妈不宜以茶代水····· 98
 - 烹制菜肴时少用热性香料····· 98
- ♥ 孕5月的营养食谱推荐····· 99
- ♥ 孕5月不适症状和常见疾病的饮食调养方案····· 101
 - 口腔不适····· 101
 - 头晕····· 102
 - 孕期瘙痒····· 103
 - 便秘····· 104
 - 痔疮····· 105
 - 消化不良····· 106

Part 8

孕6月——胎宝宝成了“活动家”

- ♥ 准妈妈的变化和胎宝宝的发育····· 108
- ♥ 准妈妈一日饮食方案····· 109
- ♥ 孕6月的营养素需求····· 109
- ♥ 孕6月的科学饮食策略····· 110
 - 准妈妈吃糖要适量····· 110
 - 准妈妈不宜食用米酒····· 110
 - 慎食黄芪这味中药····· 110
- ♥ 孕6月的营养食谱推荐····· 111
- ♥ 孕6月不适症状和常见疾病的饮食调养方案····· 113
 - 痘痘····· 113
 - 黄褐斑····· 114
 - 妊娠纹····· 115
 - 孕期糖尿病····· 116



Part 9

孕7月——大腹便便的准妈妈

- ♥ 准妈妈的变化和胎宝宝的发育····· 118
- ♥ 准妈妈一日饮食方案····· 119
- ♥ 孕7月的营养素需求····· 119
- ♥ 孕7月的科学饮食策略····· 120
 - 多摄入植物油····· 120
 - 控制盐的摄入····· 120
- ♥ 孕7月的营养食谱推荐····· 121
- ♥ 孕7月不适症状和常见疾病的饮食调养方案····· 123
 - 小腿抽筋····· 123
 - 孕期失眠····· 124
 - 孕期水肿····· 125
 - 孕期高血压综合征····· 126

Part 10

孕8月——“敏感”的胎宝宝

- ♥ 准妈妈的变化和胎宝宝的发育····· 128
- ♥ 准妈妈一日饮食方案····· 129
- ♥ 孕8月的营养素需求····· 129
- ♥ 孕8月的科学饮食策略····· 130
 - 准妈妈可以吃一些西瓜····· 130
 - 增加钙的摄入量····· 130
 - 少食多餐，每天可吃7~8顿····· 130
- ♥ 孕8月的营养食谱推荐····· 131
- ♥ 孕8月不适症状和常见疾病的饮食调养方案····· 133
 - 胎儿生长受限····· 133
 - 下肢静脉曲张····· 134
 - 心悸····· 135
 - 真菌性阴道炎····· 136
 - 专题6 迎接宝宝出生的购物清单····· 137

Part 11

孕9月——身体不适接踵而至

- ♥ 准妈妈的变化和胎宝宝的发育····· 140
- ♥ 准妈妈一日饮食方案····· 141
- ♥ 孕9月的营养素需求····· 141

♥ 孕9月的科学饮食策略·····	142
谨慎服用泻药·····	142
多吃淡水鱼，促进乳汁分泌·····	142
♥ 孕9月的营养食谱推荐·····	143
♥ 孕9月不适症状和常见疾病的 饮食调养方案·····	145

胀气·····	145
早产·····	146
专题7 提前了解住院情况很重要·····	147
专题8 住院分娩时准妈妈的待产包·····	148

Part 12

孕10月——胎宝宝要出生啦

♥ 准妈妈的变化和 胎宝宝的发育·····	150
♥ 准妈妈一日饮食方案·····	151
♥ 孕10月的营养素需求·····	151
♥ 孕10月的科学饮食策略·····	152
分娩前吃巧克力可助产·····	152
剖宫产前不宜吃鱼及各种滋补品·····	152
适当控制主食的摄入·····	152

♥ 孕10月的营养食谱推荐·····	153
♥ 孕10月不适症状和常见疾病的 饮食调养方案·····	155
临产恐惧·····	155
尿频·····	156
专题9 选择适合你的分娩方式·····	157
专题10 分娩全过程及饮食细则·····	163

Part 13

月子期——月子期营养大有讲究

♥ 饮食调理坐月子， 轻松度过以后的日子·····	166
补充营养·····	166
防治月子病·····	166
♥ 新妈妈的身体出 现新变化了·····	167

子宫的变化·····	167
乳房的变化·····	167
阴道的变化·····	167
腹部的变化·····	167
体重的变化·····	167
消化系统的变化·····	167

内分泌系统的小变化·····	167	多吃芝麻，刺激乳汁分泌·····	176
泌尿系统的变化·····	167	喝汤还要吃肉·····	176
♥ 产后营养素需求大盘点·····	168	产后可以吃一些甲鱼·····	176
碳水化合物·····	168	忌吃高脂肪的食物·····	176
蛋白质·····	168	♥ 催乳食谱推荐·····	177
无机盐·····	168	♥ 产妇必吃的14种营养食材·····	178
维生素·····	168	♥ 产后调理体质的	
♥ 分娩第1周——开胃·····	169	6大最佳中药·····	185
起床先喝蜂蜜水，帮助排便·····	169	♥ 专为产妇推荐的	
少量多餐·····	169	6大塑形食材·····	188
食物要干稀搭配·····	169	♥ 月子期不适症状和常见疾病的	
尽量少放盐·····	169	饮食调养方案·····	191
产后新妈妈可适量吃山楂·····	170	产后腹痛·····	191
哺乳的新妈妈不宜喝麦乳精·····	170	产后出血·····	192
哺乳的新妈妈不宜多吃味精·····	170	产后恶露不止·····	193
不宜经常食用生冷的食物·····	170	产后水肿·····	194
产后不要立即服用人参·····	170	产后缺乳·····	195
♥ 开胃食谱推荐·····	171	产后便秘·····	196
♥ 分娩第2周——补血·····	172	产后痛风·····	197
合理饮用红糖水·····	172	产后抑郁·····	198
凉茶虽好，产妇不宜喝·····	172	专题11 剖宫产也要进行产后护理·····	199
鸡蛋也不宜吃太多·····	173	专题12 坐月子的生活误区·····	200
产后忌滋补过度·····	173	专题13 坐月子的生活妙方·····	202
产后忌马上节食·····	173	专题14 流产和早产者也要坐月子·····	204
不宜过多地食用辛辣温燥的食物·····	173	附录一 主要食物营养成分表·····	205
♥ 补血食谱推荐·····	174	附录二 妈妈的情感便笺·····	209
♥ 分娩第3、4周——催乳·····	175		
不能仅吃一两种食物·····	175		
催乳应该先吃公鸡·····	175		
多吃猪蹄，通乳又美肤·····	175		



Part 1

孕产期营养先知道



孕产期女性的营养状况不仅关系到母体自身的健康，还会在很大程度上决定胎儿的生长和发育状况，甚至影响胎儿出生后的健康状况和智力发育状况。因此在孕产期保证全面、丰富的营养显得尤为重要。

营养是生命的动力和源泉

生命是蛋白体存在的形式。

——恩格斯

这是恩格斯对生命的定义，其中的“蛋白体”是指蛋白质与其他物质的分子结成的复合体，而蛋白质是人体最重要的几大营养素之一。

可见，营养是人类生存的第一条件，没有生命，当然就谈不上什么营养；同样，没有营养，生命也无法存在。

营养是指机体摄取、消化、吸收和利用食物的养料以维持生命活动的整个过程，营养是否全面且均衡直接关系到人体健康。

如果把人比作一栋房屋，营养就好比是搭建房屋时所需要的材料，一间稳固的、能遮风挡雨的房屋需要钢筋、水泥、石灰、黄沙等材料密切配合，健康的身体则需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、微量元素等多种“材料”共同起作用。如果组成身体的“材料”不齐全，身体状况就会很差，从而会进一步引起各种疾病。

以前，人们的物质生活条件较差，经常发生吃不饱、穿不暖的情况，所以在当时很多人都因饥饿造成体内营养不足而引起营养缺乏症。

如今，物质生活条件大大改善，但人们

的营养结构并没有合理化，还是有很多人体内营养素严重过剩或不足，从而引发各种疾病。比如，有人长期食用高热量、高脂肪的食物，结果形成肥胖症；还有人为了看起来更苗条，就采用节食的方法减轻体重，结果导致内分泌失调，甚至形成厌食症；还有人口味偏重，完全没有控制日常饮食中盐的摄入量，最后形成高血压。由此可见，合理的营养摄入对人体的健康至关重要。

植物能够自己制造营养。而人只是单纯的营养摄取者，不能自己制造营养，只能从食物中摄取。食物入口，经过咀嚼、吞咽进入胃，由胃将食物分解成小颗粒状或乳糜状并输送至肠道，以便人体进行吸收和利用。这些营养物质就会在体内建造和修补创伤组织，用以调节人体生理机能，提供人体生命活动所需的热量。

在我国最早的一部中医典籍《黄帝内经》中，提到了从食物中摄取营养的“十六字诀”，即：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，也就是要从主食、水果、蔬菜、肉类等多样化的食物中获取全面而丰富的营养。

孕产期营养好，孩子发育好

营养与胎宝宝大脑发育的关系

也许你不曾想到，当胎宝宝还在母体中时，他所有的器官中，大脑是最早发育并且发育速度最快的。一些临床的资料和影像表明，一般在准妈妈怀孕18天左右，在胚胎里就可辨认出神经板，它是胎宝宝大脑的雏形；而在准妈妈怀孕10~18周之际，是胎宝宝大脑细胞生长的第一个高峰；到第23周时，胎宝宝大脑皮层的六层结构均已成型；在怀孕后期，胎宝宝脑神经平均每分钟可以分化增殖约2万个神经细胞；而从第30周起就进入了胎宝宝大脑细胞增殖的第二个高峰，也是神经系统和人体生物系统功能的发育完善阶段。当胎宝宝呱呱坠地的时候，其大脑神经细胞的数目已经趋于稳定，接近于成人水平。

准妈妈的营养水平和胎宝宝的大脑发育程度息息相关。如果准妈妈自身营养不足，腹中的胎宝宝为满足生存需要就会转向吸收母体本身的营养元素，这样不仅会让准妈妈出现营养不良的状况，还会导致胎宝宝脑细胞的数量减少，影响宝宝的智力发育。

有研究显示，人的大脑发育是一次性定型，也就是说大脑一旦错过了发育的高峰期，以后就再也没有办法弥补了。如果孕期

准妈妈不注意自身营养的补充，就会减少胎宝宝的脑细胞，即使在宝宝出生后再补充丰富的营养，宝宝的智力水平仍然难以挽回。

在日本，有人做了一个调查，发现素食准妈妈所生养的宝宝，往往由于维生素B₁₂、铁及蛋白质等营养素缺乏而出现某种程度的脑损害。可见，全面、均衡的营养对于胎宝宝的大脑发育至关重要。

所以，只有准妈妈的营养状况良好，胎宝宝才能得以良好地生长和发育。因此，如果想孕育一个健康聪明的宝宝，必须重视准妈妈的营养补充，以满足自身和胎宝宝正常发育的需要。

📌 谷类、豆类、蔬菜类、水果类、菌藻类都是植物性食物，可促进胎宝宝大脑的发育，准妈妈可以多吃一些。



营养与胎宝宝器官发育的关系

准妈妈怀孕十月，胎宝宝从一粒芝麻大小的受精卵长成一个3000克左右的婴儿，这个漫长而奇妙的过程是靠母体的营养供给来维系的。准妈妈吸收的营养让胎宝宝的轮廓逐渐清晰，让胎宝宝的脏腑及其他器官逐渐完整。

如果准妈妈营养缺乏，容易导致胎宝宝缺乏某种必要的营养素，使胎宝宝体内器官发育不良或发育迟缓，致使新生儿出现畸形甚至死胎等情况。

可见，准妈妈合理、丰富的营养供给至关重要，准妈妈只有源源不断地将营养物质输送给胎宝宝，才能促进胎宝宝全身器官的正常发育。

难怪美国有位著名的营养学家曾说过：“胎宝宝的健康与聪明，虽然和遗传有关，但遗传的影响绝对没有营养重要。”

营养与婴儿哺乳的关系

产妇的乳汁不是在分娩后通过“下奶”的方法才生成的，而是从怀孕初期就开始储备了。怀孕初期，准妈妈会出现乳房变大、乳腺变粗等生理变化，这就是乳房开始准备乳汁的征兆。

一般来说，孕产期营养丰富、全面，准妈妈在产后就能分泌出更多的乳汁，保证婴儿的健康成长。

如果准妈妈在孕产期的蛋白质、热能等营养成分处于不足或边缘缺乏状态，其乳汁中的脂溶性和水溶性维生素的含量就会受到明显的影响。

如今有很多准妈妈怀孕期间不注意对营养的摄取，而是在产后或产前几周进行“突击”，大量食用营养丰富的、具有催乳功效的食物。这种方法往往并不能收到及时如愿的“下奶”效果。



孕产知识连连看

胎宝宝全身器官的生长发育大约需要以下这些营养物质：

- **葡萄糖**。正常情况下，葡萄糖是胎宝宝大脑唯一的能量来源，也是胎宝宝主要的热能来源，完全来源于母体。只有母体血浆中葡萄糖浓度足够高，胎宝宝才可以通过胎盘对它进行汲取。
- **蛋白质**。胎宝宝的脑细胞进行分裂、增殖，脑细胞神经纤维的生长、延长等都依赖于蛋白质的合成。
- **脂类**。脂类对于胎宝宝脑神经细胞和神经系统的发育非常重要。
- **碳水化合物**。碳水化合物是大脑细胞的主要能量来源。母体及胎宝宝的大脑神经细胞和胎盘都要通过消耗碳水化合物来获得能量。
- **无机盐**。无机盐影响着胎宝宝骨骼和牙齿的生长。
- **维生素**。维生素对于胎宝宝骨骼、牙齿的正常发育以及造血系统的健全和机体抵抗力的增加等都有促进作用。

怀孕后，身体的哪些部位需要更多营养

从怀孕到分娩，再到坐月子，准妈妈在生理上发生了很大的变化，尤其是体内的物质代谢和各个器官系统的变化，这些生理变化都需要营养来保证。

体重增加需要营养

女性怀孕后，体内的胎宝宝日渐长大，越来越重；另一方面，准妈妈在孕期的食量非常大，摄入的食物比平常多，所以体重会增加。一般来说，准妈妈整个孕期的体重会比孕前增加约12.5千克，包括准妈妈本身的体重变化和腹中胎宝宝的体重增长。

④ 体重的变化是怀孕后准妈妈生理上最直观的变化。孕期的体重的变化不仅能反映准妈妈营养状况，还是胎宝宝是否发育良好的一个判断依据。



子宫增大需要营养

准妈妈的子宫主要用来“盛放”胎宝宝、胎盘和羊水，随着胎宝宝的逐渐长大，子宫的内部容积也会越来越大，以供胎宝宝自由活动。当准妈妈怀孕1个月后，体内的子宫会迅速地增大，其容积几乎是怀孕之前的1000倍左右。当准妈妈怀孕3个月后，体内的子宫会慢慢地“扩大地盘”，从拥挤的盆腔中升入腹腔。一般来说，从怀孕初期到临盆前，子宫的重量会增至24倍左右。

阴道扩张需要营养

随着增生和供血的增加，准妈妈的阴道黏膜逐渐变得肥厚充血，阴道壁组织松软，伸展性加强，阴道更容易扩张，肌肉细胞增大，为分娩做好准备。

乳房膨胀需要营养

乳房是由乳腺和输乳管组成的。怀孕2个