

吴娟 编著



金牌月嫂护理真经

5年月嫂亲身护理经验让新手妈妈从容孕育，孕期里就要这样吃！

按月检索的40周孕期全攻略！



40周每周营养饮食指南，114道孕期营养餐，妈妈吃得健康，宝贝好健康！



金牌月嫂日记

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

——孕期护理与健康食谱

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期护理与健康食谱 / 吴虹编著. — 北京: 电子工业出版社, 2013.3

(金牌月嫂日记)

ISBN 978-7-121-18859-6

I. ①孕… II. ①吴… III. ①孕妇—护理—基本知识②孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①R473.71②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第258368号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12 字数: 168千字

印 次: 2013年3月第1次印刷

定 价: 36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



金牌月嫂日记

与健康管理与健康食谱

吴妤 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



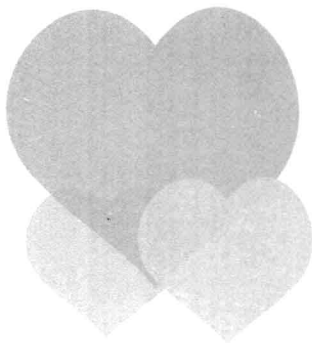
序

宝宝是打开幸福大门的钥匙

当物质的享受不能衡量幸福的多寡时，身心健康的时代来了，我们要对自己的身心健康负责。打开幸福的大门，通往幸福之门有几个必经的阶段，其中生个健康的小宝宝是重中之重，这个过程离不开为我们服务在一线的可爱的月嫂们，她们已经越来越被大众关注和欢迎。本书就是作者将这几年和月嫂们交流的心得以及在这个特殊时期的母婴护理、健康养生与快乐食谱集结成册给幸福的准妈妈、新妈妈，准爸爸、新爸爸和可爱的月嫂们。

做月嫂的这些年，我服务过许许多多的家庭，分享了许多许多准妈妈、新妈妈的幸福。有个叫婉仪的女孩子曾搂着我的肩膀很亲密地对我说：“谢谢你，吴嫂，是你让大大咧咧的阿松成为了体贴温柔的准爸爸，也是你让我渡过了一个轻松温馨的孕期，坐月子的时候你一定要来哦，要不然我心里没底。”能得到雇主这样的认可，是我工作与生活最大的幸福。在我的雇主中，有很多像婉仪这样的家庭。租房住、没有车、存款不多，但因为两个人相互的呵护和对宝宝即将出世的期待与欣喜，整个家庭其乐融融羡煞旁人；也有刚开始不太懂得照顾准妈妈的准爸爸，但只要稍加指点，他们也是很享受宠太太的感觉，想让太太好好做皇后的。

我希望这套书能给更多的家庭带来方便和欢乐，也给同为月嫂的姐妹们



提供些可以借鉴的经验，这套书分为两本：《金牌月嫂日记——月子里的母婴护理与健康食谱》《金牌月嫂日记——孕期护理与健康食谱》。

本书写的是从怀孕到月子期的各种“美”与“健”、“时”与“食”、“爱”与“护”。有一些孕产期间的常规问题，比如宝宝在母亲体内的发育，准妈妈的身体特征，准妈妈的疾病预防，准妈妈情绪、营养和休息等，也有对月子期一些传统的、不科学的坐月子食谱进行的纠正。其实这些写出来简单，但真正在雇主家执行的时候却遇到了各种各样的困难。因为有的妈妈和婆婆比较固执，做小辈的只好乖乖听话。在这里，我也要向这些妈妈和婆婆说一句，你们辛苦了，但不要排斥对新妈妈和宝宝更好的护理方法。

这套书我力争做到更实用、更亲切、更贴心，希望它能真正地帮助到很多人，做到最佳时机的补养，最丰富的营养搭配，最详细的解析，最温馨的提示，最科学的护理，让准妈妈新妈妈愉快、美丽，让宝宝健康成长。

让我们从现在开始学习如何做一个好妈妈、好爸爸吧。

目 录

- 孕前 绿色均衡的食物是孕前营养补给站 008
快乐食谱：蔬菜钵 奶油鱼肉 橘味海带丝
- 孕4周 叶酸甜甜补 015
快乐食谱：西红柿猪肝瘦肉汤 腰果玉米 鲛鱼黄豆粥
- 孕5周 如何掌管准妈妈的情绪 020
快乐食谱：糖拌西红柿 白菜奶汁汤 猪肝凉拌瓜片
- 孕6周 维生素B6缓解孕吐有功劳 025
快乐食谱：土豆浓汤 杏仁瓦片 菠菜拌肉丝
- 孕7周 有效促进胎儿神经发育 030
快乐食谱：冰乳蛋花 青盐三丝 菠菜海米肉丝面
- 孕8周 维生素E养颜又安胎 035
快乐食谱：葵花油苏打饼干 鲜蘑炒腐竹 凉拌紫甘蓝
- 孕9周 少食盐，准妈妈水肿不容忽视 040
快乐食谱：甜脆黄瓜 冬瓜蛤蜊汤 鲤鱼汤
- 孕10周 巧食补远离贫血 044
快乐食谱：猪肝面 牛乳粥 干贝乌骨鸡

- 孕11周 钙质不能缺 049
快乐食谱：香菇鸡粥 燕麦黑芝麻粥 炼乳芸豆
- 孕12周 生命在于运动，准妈妈也不例外 054
快乐食谱：玉米排骨汤 酸奶水果沙拉 蒜蓉空心菜
- 孕13周 准妈妈要做个饮食“杂”家 059
快乐食谱：小米榨菜粥 芝士卷 豆豉蒸鱼
- 孕14周 精吃体重不超标 064
快乐食谱：七彩玉米粒 红豆奶糊 黑白二米粥
- 孕15周 准妈妈要给“小宝宝”穿好外衣 068
快乐食谱：木瓜猪骨炖花生 乌鸡糯米葱白粥 橘皮姜茶
- 孕16周 补充“脑黄金” 072
快乐食谱：海鲜刺身 雪花虾仁 鲤鱼红小豆汤
- 孕17周 聪明宝宝离不开蛋白质 077
快乐食谱：豆浆小火锅 软炒鲜奶 粉丝虾仁
- 孕18周 便秘不可忽视 082
快乐食谱：菠菜煎豆腐 莜肉羊肉粥 苋菜炒肉丝
- 孕19周 补充维生素A要把握好，宝宝视力好健康 087
快乐食谱：蛋皮肝泥卷 白烧菠菜 炒红薯泥
- 孕20周 宝宝性格教育早开始 092
快乐食谱：巧克力慕斯 银粉牛肉丝 葡萄干蛋奶饼



- 孕21周 准妈妈防晕眩 098
快乐食谱：首乌鸡丁 百合雪梨汤 凉拌牛蹄筋
- 孕22周 小小水果大能量 103
快乐食谱：烩水果 冰糖枸杞水果茶 缤纷酸奶水果沙拉
- 孕23周 准妈妈抽筋的应对 107
快乐食谱：芹菜炒腰花 三鲜水饺 银鱼绿叶杜仲肉丝汤
- 孕24周 能量代谢好帮手 112
快乐食谱：黄豆炒笋片 彩椒玉米炒鸡丁 花生杏仁甜汤
- 孕25周 维生素B2细胞发育不可少 116
快乐食谱：芹菜蛋汤 豆腐蛋黄 紫菜肉蛋糕
- 孕26周 这样吃排排毒 121
快乐食谱：清炒猪血 豆豉烧冬瓜 大杏仁蔬果沙拉
- 孕27周 维C让胎儿大脑反应灵敏 126
快乐食谱：红枣木耳排骨汤 西红柿炒茄丁 清蒸牛肉节瓜
- 孕28周 多吃鱼儿好处多 131
快乐食谱：豆瓣鲫鱼 花生炖鱼汤 烧烤鳗鱼
- 孕29周 胃部不适巧调理 137
快乐食谱：蚝油菜花 板栗炖母鸡 桂圆松子仁汤
- 孕30周 补碘助你生个健康宝宝 142
快乐食谱：三色蜚丝 紫菜豆腐 冰糖银耳羹



- 孕31周 补锌增强食欲提高免疫力 147
快乐食谱：桂圆猪心 孜然鱿鱼 西红柿土豆鸡肉粥
- 孕32周 少吃淀粉和脂肪，以免造成分娩难 152
快乐食谱：清蒸鳕鱼 生菜肉松 虾仁翠玉白菜
- 孕33周 准妈妈失眠不用怕 156
快乐食谱：百合绿豆牛奶羹 枣麦桂圆汤 玫瑰花烤羊心
- 孕34周 准妈妈多晒太阳保护下一代 161
快乐食谱：牡蛎粥 蛋黄粥 清蒸三文鱼
- 孕35周 晒是“人体装甲” 166
快乐食谱：蘑菇炖小鸡 蒜蓉西兰花 青椒鹅蛋
- 孕36周 开始蓄积能量，迎接宝宝到来 171
快乐食谱：燕麦南瓜粥 四季豆焖肉排 鲫鱼炖蛋
- 孕37周 为临产做准备，少吃多餐防便秘 176
快乐食谱：猕猴桃烩水果 萝卜煲红蟹 鸡肉粥
- 孕38周 远离碳酸饮料，保持体内水分 181
快乐食谱：明虾炒芦笋 冬瓜木耳汤 萝卜炖羊肉
- 孕39周 赶走临产焦虑 186
快乐食谱：牛奶香蕉芝麻糊 绿豆老鸭汤 牛骨汤
- 孕40周 痛并快乐的神圣时刻 190
快乐食谱：牛奶 酸奶 巧克力等

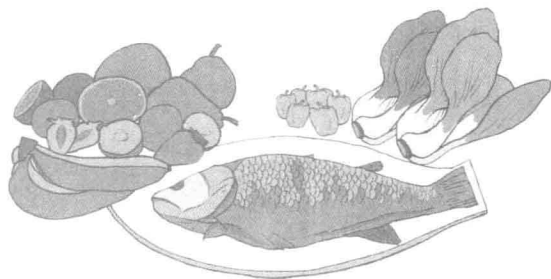




绿色均衡的食物是孕前营养补给站

快乐食谱：蔬菜铁 奶油鱼肉 橘味海带丝

宝宝是一个家庭最美好的礼物，对于爸爸妈妈来说，迎接宝宝的来临是自愿并且喜悦的，但是有一点要注意，尽量避免非意愿妊娠。在准备迎接宝宝来临的时间里，准爸爸和准妈妈要对身体做一个全面的检查，并且对一些常见的遗传病症进行了解，以便及时预防。同时，要保持精神愉悦，诞生于爸爸妈妈快乐的情绪中会更有助于宝宝的生长发育。无论如何，天使准备做你们的孩子，所有的父母都希望他成为一个健康、聪明、人见人爱的宝宝。那么从现在开始，依靠你们自身的力量，实现这个愿望吧。想要实现这个愿望，需要采取很多措施，第一步就是给宝宝以绿色均衡的食物环境。





怀孕前的营养状况与新生儿的健康有着非常密切的关系。孕期是宝宝一生中生长、发育最快的时期，需要很多的营养，而这些养分都来自妈妈。所以对于准妈妈来说，要及早做饮食调理，如果等到怀孕后再注意，那就是“亡羊补牢”了。孕前的营养贮备，对于优生优育有着很大的作用。有些妈妈在孕期会有妊娠反应，如果能够在孕前做好营养储备，也能明显缓解妊娠反应。

最初宝宝只是爸爸妈妈体内的小小生殖细胞，抵抗力很微弱。所以，目前的食品环境对宝宝来说是有着很大的危害性，他们很容易受到伤害。如果稍有不注意，我们就可能病从口入：食品加工中的防腐剂和化学添加剂；蔬菜、水果上的农药残留；肉食品中细菌、寄生虫及类激素污染；乳制品中可能携带的超标细菌；被污染的江河湖泊的水产品等。所以，为了给宝宝创造一个安全而健康的环境，准爸妈一定要马上行动起来。

记下每一次月经的时间，以便怀孕后计算预产期。

如今，生活压力大，很多妈妈在怀孕的时候已经错过了最佳生育时间，变成了高龄准妈妈。如果你是高龄妈妈，那你一定要去咨询医生，做个全面的检查，让医生给你更多专业性的建议。你要了解高龄怀孕会面临哪些危险，以便防患于未然。

为了宝宝的健康，你要远离烟和酒，过去喜欢饮酒、吸烟的人，赶紧跟这些东西说拜拜吧！饮酒和吸烟对胎儿来说算得上是“一大悲剧”，会严重影响胎儿的脑部发育。如果你们想得到一个健康的宝宝，准爸爸和准妈妈都要做到这一点哦。

为人父母都希望自己拥有一个美好的孕期，那就从现在开始爱惜自己的身体，做做运动，吃得好一点。

给准爸妈的叮咛

我的优生优孕计划，让很多雇主的家庭受益，现在总结为10条，想当爸爸妈



妈的小两口可以一一对照哦!

1 有些人把怀孕想得特别简单,认为就是简单地让精子遇上卵子。其实,怀孕远比我们想象得要复杂,给小生命一个更安全和健康的孕育环境非常重要。对于准爸爸和准妈妈来说,在准备怀孕之前,首先要去做孕前常规检查,包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功、血压、口腔等。如果月经不规律,就应该向医生咨询如何掌握受孕时间。

家里饲养了宠物或需要在工作中经常接触小动物的人,还要进行特殊病原体的检测,如弓形体、风疹、单纯疱疹病毒等。当然,还有一些传染或遗传性疾病的检测,如乙肝等。如存在问题,须向医生咨询怀孕的利弊。如有必要,需要经过治疗后再考虑怀孕。

2 生育小宝宝是夫妻两人共同努力才能实现的,生育小宝宝不光是女人的事情,做丈夫的也要负起责任来。想要生育健健康康的宝宝,就要在妻子怀孕之前做好充足的备战。不要觉得麻烦,因为此时的努力都是为了将来有一个健健康康的宝宝。准爸爸主要进行精液检查、泌尿系检查和传染病排查等主要的男科检查项目,这也是必要的准备之一。

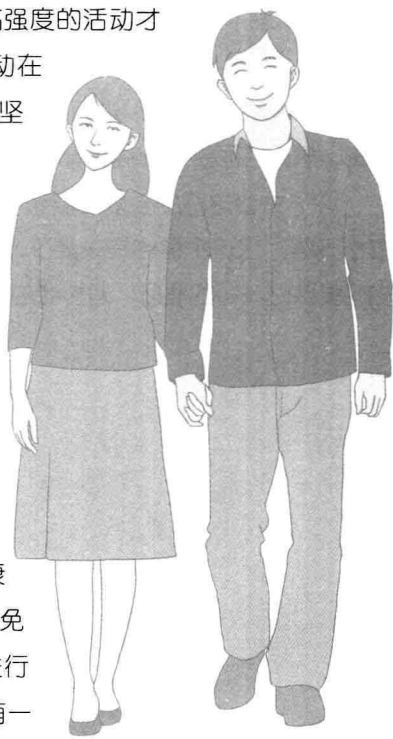
3 不规律的生活习惯会影响人体的健康,降低人体的抵抗力,打乱人体的生物钟,导致身体素质下降,特别是会影响女人的内分泌系统。所以,准妈妈在进行孕育之前的一段时间里,一定要按时休息,劳逸结合,保证正常的饮食起居,做好调整,合理安排时间。准爸爸在孕育之前也要合理安排时间,健康工作,远离各种各样有损健康的工作环境,比如高温、高压、高噪声的工作,远离汽油、硫酸、二甲苯等影响精子的化学物品。烟酒对精子的影响很大,这是经过很多的研究证明的。经常吸烟喝酒的人的精子运动能力很低,而且有很多都是不健康的,可能会生出不健康的宝宝。为了你们的宝宝,还是暂时远离这些东西吧。

4 孕前做健身运动是一项重要的内容,准妈妈要经常做一些有氧运动,比如散步、游泳、做瑜伽等。这些都是一些轻松的运动,而且易于坚持,轻松愉快,



适合于孕前的女性。有一点要注意，并不是高强度的活动才是所谓的运动，低强度的活动也是运动。运动在于活动，每天散步一个小时也是可以的，贵在坚持。也不用刻意去运动，走路，散步，爬楼梯都是可以的。如果有条件的话，最好夫妻两人同时去运动，这样既可以锻炼身体，又能增进夫妻之间的感情。

5 还有一项重要内容，就是要进行风疹疫苗的接种工作。风疹病毒对人体的影响是很严重的，轻则影响怀孕的几率，重则影响胎儿的健康，而且绝大多数感染风疹病毒的女性都有先兆流产，流产以及胎死宫内等症状。所以要想健康怀孕，生下一个健健康康的宝宝，那就得进行风疹疫苗的接种工作，避免在怀孕初期感染风疹病毒，避免医生到时候进行人工流产，导致怀孕失败，影响身心健康。有一点是要注意的，风疹疫苗产生抗体的时间是3个月，所以在完成接诊风疹疫苗3个月之后要去医院进行检查，已确认是否产生抗体，做到万无一失。



6 很多准爸爸、准妈妈都是婚后有了自己的小天地，这固然是好事，但是有一点要注意，绝对不要住进新装修的房子里，因为这些房子里的有毒物质对孕育宝宝是很不利的。住新房子的话，最好要提前3个月进行通风，多种植一些净化空气的植物，这样就可以避免房间内有毒气体对身体的影响，对宝宝的健康有好处。

7 女性生理周期的变化也会导致体温的变化，排卵期是否正常可以根据体温的变化进行确定。要想提高受孕率，先做好自己的体温表周期表，做好充足的准备。



8 尽量不要在孕期服用药物，如果必须要服药，最好在医生的建议下选择性的服用。

9 彻底放松身心，进行身心的陶冶，多听听音乐，看看喜剧片，做到身心的愉悦。家庭方面要做到祥和安逸，避免情绪激动，影响怀孕。

10 夫妻之间的性爱要做到节制合理，既要节制又要合理，避免两个极端。放松心情，把这个看作是夫妻二人共同完成的任务。因为宝宝就要到来了，所以你们要做好充足的准备，迎接他的到来。

小贴士

对于不爱户外运动又压力大的准妈妈来说，助孕瑜伽是不错的选择，它能让人平和心境、调整自律神经。它虽不是灵丹妙药，但能够起到减轻压力的效果。可不要小看这无形的压力，它已经被证实是妨碍受孕的关键因素之一。

当人长期处于压力中时，大脑就会转入生存模式，在促进压力荷尔蒙分泌的同时，也减缓了生殖荷尔蒙的分泌，这样就会扰乱排卵期。

不过，瑜伽是一种量力而为的运动，不可逞能。尤其是想要瑜伽起到帮助受孕的效果时，最好选择基础瑜伽或者温和瑜伽，摒弃力量型瑜伽。慢速的瑜伽能给人更多的时间和空间来放慢呼吸、平静心灵，对准妈妈很有好处。

其实，准爸爸也可以参与进来，一起练习瑜伽，共享美好时光。

快乐食谱

蔬菜钵



食材：雪里红200g，高汤500ml，肉100g，盐适量



食谱步骤:

- ① 将新鲜的雪里红切碎，装入砂钵。
- ② 钵内倒入高汤，加入一大匙炒香的肉末。
- ③ 大火煮开，中小火再煮一会儿，注意煮的时候砂钵一直都是敞开的，不要加盖。
- ④ 菜煮熟，加适量食盐调味就可以出锅了。

清清爽爽的雪里红做成带着些许肉香的蔬菜汤，吃起来又清甜又香浓。雪里红含有丰富的钙、铁、胡萝卜素、维生素C，可以满足备孕期所需要的各种维生素。如果在妊娠反应期食用，可将高汤替换为普通水，既爽口又开胃。

绿色蔬菜的蛋白质和脂肪含量低，含有一定量的碳水化合物，以及丰富的无机盐类钾、钠、镁等，还是“生命元素”钙的最佳来源。其中的钙的蕴藏量比牛奶还要多，所以，吃“绿”被营养学家视为最好的补钙途径。另外，绿色蔬菜中还有丰富的维生素，是准备受孕的准爸爸准妈妈的最佳膳食。

奶油鱼肉



食材：鱼肉1/3块，胡萝卜、洋葱1/5个，奶油调味汁1/2杯，盐适量

食谱步骤:

- ① 将鱼肉剔出，洋葱、胡萝卜磨碎。
- ② 将奶油调味汁、胡萝卜、洋葱、鱼肉放入锅中同煮。
- ③ 用文火一直煮至蔬菜熟透，之后加适量盐调味。

鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，也含有丰富的硒元素，经常食用能够起到抗衰老、养颜的效果，而且对肿瘤也有一定的防治作用。此外，它还具有暖胃和中、平肝祛风、益肠明目的功效。

胡萝卜能提供丰富的维生素A，有促进机体正常生长繁殖、维持上皮组织、



防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时，它还有增强人体免疫力和抗癌的作用。

洋葱是老百姓餐桌上最常见的食物，营养极其丰富，具有发散风寒、抵御流感、强效杀菌、增进食欲、促进消化等功效。

橘味海带丝



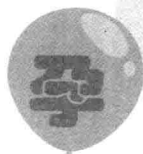
食材：干海带150g，白菜150g，白糖、味精、醋、酱油、香油、香菜段各适量

食谱步骤：

- ① 干海带放锅内蒸25分钟左右，捞出，放热水中浸泡30分钟，捞出备用。
- ② 把海带、白菜切成细丝，码放在盘内，加酱油、白糖、味精和香油，撒入香菜段。
- ③ 把干橘皮用水泡软，捞出。剁成细碎末，放入碗内，加醋搅拌，把橘皮液倒入盘内拌匀，即可食用。

海带中含有大量的碘，碘是甲状腺合成的主要物质，还含有大量的甘露醇，而甘露醇具有利尿消肿的作用。甘露醇与碘、钾、烟酸等协同作用，对防治动脉硬化、高血压、慢性肝炎、贫血、水肿等疾病，都有较好的效果。

白菜具有较高的营养价值，含有丰富的多种维生素和矿物质，特别是维C和钙、膳食纤维的含量非常丰富。对于护肤、养颜、防止女性乳腺癌、润肠排毒、促进人体对动物蛋白的吸收等，都有极大功效。



叶酸甜甜补

快乐食谱：西红柿猪肝瘦肉汤 睡果玉米 鲑鱼黄豆浆



趁着此时你还可以轻轻地蹦起来，拥抱吧！欢呼吧！那颗你们梦寐以求的小种子，终于扎根在你的子宫里，悄悄成长了。这时候你可能还没有什么感觉，因为它实在是太小了，但实实在在的，你们晋升为准爸爸准妈妈了。

这对最优秀的精子与卵子抱着团儿游啊游，游了6、7天后才着床，11、12天后开始慢慢长大，大脑的发育也已经开始了。受精卵不断地分裂，一部分形成大