



新妈妈讲科学

YUNQI
YINGYANG
YUBAOJIAN

张 徐 编著

孕

期营养与保健



超值赠送60分钟VCD光盘

内蒙古科学技术出版社

新妈妈讲科学

孕期营养与保健

张 徐 编著
王 涛 绘图

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕期营养与保健 / 张徐编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2004.12

ISBN 7-5380-1292-3

I. 孕… II. 张… III. ①妊娠期—营养卫生②妊娠期—妇幼保健 IV. ①R153.1②R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 107962 号

孕期营养与保健

张徐 编著

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

责任编辑: 那 明 孙 虎

封面设计: 缪 萌

印 刷: 大板金源民族印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 11

字 数: 240 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 7-5380-1292-3/R·341

定 价: 19.80 元 (含 VCD)

前 言

整个妊娠期长达 40 周左右。在这漫长的日子里，孕妇除了定期产前检查之外，还要在衣、食、住、行等方面做适当的安排，这样才能保证身体的健康和胎儿的正常发育。

孕期营养与保健的内容包括饮食、衣着、睡眠、休息、劳动、清洁、卫生、性生活等。孕妇注意孕期营养与保健的最终目的，是平平安安度过漫长的妊娠期，高高兴兴生下聪明、健康、可爱的宝宝。

人从一个受精卵生长发育成一个完整的生命，除了要靠自身的细胞分裂、发育外，还受很多外在因素的影响，如妊娠期妈妈的营养吸收、身体健康及孕期情绪等，这些都有可能给胎儿造成不同的影响，有的甚至可导致胎儿畸形或死亡。所以妊娠期的营养与保健、产前产后护理，对确保新生命的安全和将来的成长起着至关重要的作用。

本书从孕妇孕期的营养与保健两个方面入手，通过通俗易懂的文字，简短流畅的语言，详细地介绍了孕期营养与保健两个方面的知识，为年轻父母提供了科学实用的参考方案。

我们之所以向广大孕妇极力推荐本书，是因为本书具有内容全面、系统、专业，贴近实际、贴近生活，实用性、可操作性强，用语精练、图文双解、版式活泼、形式多样，静动结合（配有 VCD）、便于理解等显著特点。

产妇只要仔细阅读本书，按照本书的有关要求去安排日常

生活并能坚持下去，定会在营养与保健方面收到良好的效果，从而保证孕妇自身的安康及宝宝的聪明和健康。

我们要提醒孕妇的是：

1. 孕妇需要增加营养，饮食要均匀、多样化，以易消化的食品为主，并且应多喝水以及挑选富含纤维素与果胶的蔬菜、水果，如芹菜、韭菜、苹果、梨等，以利通便。孕妇不能怕胖而控制饮食。如果经常处于半饥饿状态，会导致营养摄取不足，从而使胎儿发育不良，甚至造成孕妇分娩困难，产后缺乏乳汁。同时，也不能猛吃猛喝。如果以“一个人吃两个人的饭”的想法来用餐，会造成营养过剩，身体肥胖，引起一系列不良后果。

2. 孕期适度运动，不仅对准妈妈和胎儿都有好处，而且将来分娩的时间也会相对缩短，并且疼痛也会减轻。若孕妇身体柔软度不足、身体过重、肌肉的力量不够或已很久没运动，在运动前最好要有医生的指导。患有心脏病、泌尿系统疾病、妊娠高血压或曾经有过多次流产史的孕妇，不适合做孕期运动。

3. 妊娠期间应尽量避免性交。怀孕早期性交，可引起盆腔充血，激发子宫收缩而导致流产；怀孕后期性交，则有可能造成早产，并将细菌带入阴道，上行至子宫腔，导致产前、产时或产后感染。

由于编写时间仓促，加之编者水平所限，难免有不当或遗漏之处，敬请同行及广大读者给予指正。

编 者

2004年12月

目

录

营 养 篇

成功孕育提示 / Δ 002

优孕营养餐 / Δ 007

怀孕的饮食须知 / Δ 008

健康饮食的 10 种技巧 / Δ 009

关于脂肪的问题 / Δ 012

关于瘦肉和鸡蛋 / Δ 016

维生素和矿物质须知 / Δ 017

维生素的补充品 / Δ 027

维生素 C 不只是让孕妇美白 / Δ 030

孕期补充鱼油可预防婴儿过敏 / Δ 031

孕妇多吃维生素食物可防先兆子痫 / Δ 031

孕期缺铜、缺锰会影响胎儿健康 / Δ 032

孕妇缺碘会严重影响优生 / Δ 033

孕妇食用土豆要小心 / Δ 033

怀孕后补充叶酸的方式 / Δ 034



目 录

- 孕妇健康养分须知 / △ 035
- 怀孕初期多吃甘蔗会使糖分增高吗 / △ 038
- 怎样减轻呕吐 / △ 039
- 营养对妊娠期的重要性 / △ 040
- 合理进食营养对孕妇的重要性 / △ 041
- 怀孕早期的膳食 / △ 043
- 怀孕早期的饮食 / △ 045
- 夏季营养食谱 / △ 046
- 妊娠早期的呕吐治疗与饮食调理 / △ 048
- 先兆流产的预防及保胎、安胎的食谱 / △ 051
- 不适合孕妇食用的几种食品 / △ 053
- 少吃易损脑的食品 / △ 055
- 补品并非适合孕妇 / △ 057
- 利于胎儿智力发育的食谱 / △ 058
- 孕妇饮食起居与解暑食谱 / △ 059
- 妊高症孕妇的饮食 / △ 062
- 素食孕妇的营养须知 / △ 064



目 录



3

妊娠水肿的饮食疗法 / Δ 067

妊娠期乳汁自出的食疗 / Δ 069

保 健 篇

关于孕期体重增加的问题 / Δ 072

关于孕期环境的安全 / Δ 078

孕期旅行须知 / Δ 084

乐观面对怀孕 / Δ 087

怀孕后可以美容、游泳、喝冰醋吗 / Δ 088

孕晚期不注意休息易血压升高 / Δ 089

色彩环境可促进胎儿发育 / Δ 089

怀孕后选择睡姿的方式 / Δ 090

怀孕后怎样洗澡 / Δ 091

怀孕后劳作时的注意事项 / Δ 092

怀孕后同房须知 / Δ 093

怀孕记录很重要 / Δ 094

孕妇的睡眠 / Δ 096

孕妇的鞋和床 / Δ 096

目 录

- 孕妇的运动 / △ 098
- 孕妇保健操 / △ 099
- 与胎儿说话的好处 / △ 104
- 从孕期开始就要注意呵护乳房 / △ 105
- 胎教从抚摸开始 / △ 109
- 不同孕期的胎教 / △ 113
- 可能遗传的 5 种疾病 / △ 114
- 孕妇静脉曲张的预防和治疗 / △ 117
- 孕期腹痛慎对待 / △ 120
- 孕妇面对疫苗要小心 / △ 123
- 孕妇抽筋不容忽视 / △ 124
- 孕妇防晒须知 / △ 126
- 应避免胎儿过大 / △ 127
- 孕期贫血的防与治 / △ 130
- 异常症状不可忽视 / △ 131
- 孕前丰满，孕时怎样保持体重 / △ 133
- 流产手术的种类及注意事项 / △ 138



目

录



5

孕育健康宝宝的注意事项/△ 140

在家能否自行纠正胎位不正/△ 143

孕期大腿根痛的防与治/△ 144

关于无痛分娩/△ 144

早孕试纸能测出怀孕吗/△ 145

哺乳期滴眼药水对宝宝有无影响/△ 147

隐形眼镜适合孕妇戴吗/△ 147

电脑对孕妇有无伤害/△ 148

孕妇长时间看电视对胎儿的影响/△ 149

正确进行 B 超检查/△ 150

X 线的危害/△ 151

孕妇应远离微波炉/△ 152

孕妇应避免使用电热毯/△ 153

怀孕早期应远离日光灯/△ 154

怀孕早期可以使用手机吗/△ 154

孕期染发烫发的危害/△ 155

孕妇可否涂口红/△ 155

目

录

护肤品须慎重选用 / △ 156

孕妇做美容须谨慎 / △ 156

孕妇清洁身体须注意 / △ 158

孕妇不能养猫 / △ 159

孕妇不能用裤带扎紧腹部 / △ 160

孕期忌穿少 / △ 161

瘦、紧、小的衣服不适合孕妇 / △ 162

适合孕妇穿着的内裤 / △ 162

孕妇慎用风油精 / △ 163

孕妇慎用祛斑霜 / △ 164

孕妇应避免噪音 / △ 164

孕妇应忌情绪波动过大 / △ 165

导致胎儿畸形的因素 / △ 167

孕期妈妈不能哭 / △ 167

关于胎儿的失明 / △ 168

避孕药对胎儿的影响 / △ 169

孕妇应注意不能感冒 / △ 169



目 录



孕妇应远离花粉 / Δ 170

孕妇与麻将 / Δ 171

孕妇不能擅自减肥 / Δ 172

孕期的站与坐 / Δ 173

孕妇宜晒太阳 / Δ 174

孕妇做家务须注意 / Δ 175

最佳的孕期运动 / Δ 176

孕妇怎样安全锻炼 / Δ 177

孕期锻炼的益处 / Δ 178

孕妇可以跳舞 / Δ 180

孕妇春天出行 / Δ 181

孕期求知，胎儿受益 / Δ 182

孕妇应选用木梳梳头 / Δ 182

孕妇需要的色彩 / Δ 183

孕期卫生须知 / Δ 184

孕期旅游的安全 / Δ 185

知识类图书适合孕妇读 / Δ 186

休息应与活动相结合 / △	187
护理孕妇的心理很重要 / △	189
特殊形体孕妇的保健须知 / △	190
孕妇要学会放松 / △	191
产前必须克服紧张心理 / △	193
如何避免流产 / △	194
外用药的使用应慎重 / △	195
孕妇牙齿需护理 / △	196
孕期生活：怀孕一月篇 / △	197
孕期生活：怀孕二月篇 / △	198
孕期生活：怀孕三月篇 / △	202
孕期生活：怀孕四月篇 / △	209
孕期生活：怀孕五月篇 / △	217
孕期生活：怀孕六月篇 / △	221
孕期生活：怀孕七月篇 / △	226
孕期生活：怀孕八月篇 / △	230
孕期生活：怀孕九月篇 / △	234

目 录



目 录



孕期生活：怀孕十月篇 / Δ 240

关于妊娠合并霉菌性阴道炎的

防与治 / Δ 247

关于妊娠合并滴虫性阴道炎的

防与治 / Δ 248

关于妊娠合并子宫肌瘤的防与治 / Δ 250

孕妇如何预防风疹 / Δ 252

甲状腺功能亢进孕妇的防与治 / Δ 253

妊娠期心脏病的防与治 / Δ 255

妊娠晚期阴道出血的原因 / Δ 256

妊娠腰背痛的防与治 / Δ 257

妊娠中发生手足抽搐的防与治 / Δ 257

孕妇患尿路感染的对策 / Δ 258

孕妇体痒的对策 / Δ 258

孕妇患恶性肿瘤的对策 / Δ 260

妊娠高血压综合征的对策 / Δ 261

妊娠便秘怎么办 / Δ 262

羊水过多的对策 / △ 263

孕妇临产时须知 / △ 264

怎样顺利分娩 / △ 270

新型分娩服务须知 / △ 275

正确认识自然分娩与剖宫产 / △ 278

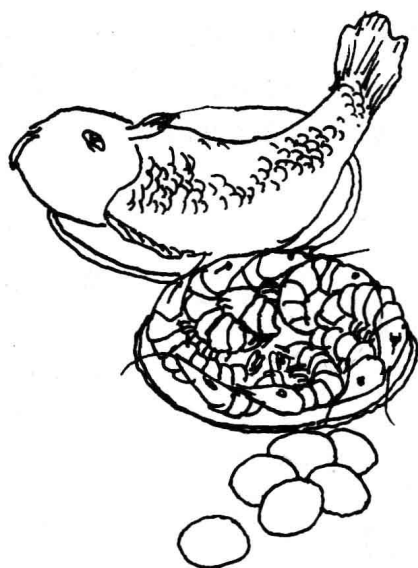
了解分娩时可能发生的危急情况 / △ 280

附录：妊娠期丈夫的爱心食谱 / △ 289

目 录



营养篇





成功孕育提示

孕育一个健康宝宝，是在受精卵形成时的那一时刻吗？不是的。现代医学研究证明，每一对夫妻应在精子和卵子结合前3个月至6个月，就要做好一切准备。只有这样，才可能得到最健康、最富有活力的“成功之果”。

孕前3个月开始进行营养储备

优生学研究表明，孩子出生后的体质和智力的好与坏，多取决于胎儿时期所得到的营养是否充足、均衡。因而，孕期营养非常重要。保证孕期营养必须从准备怀孕的3个月前就开始储备。

营养储备：

(1) 注意多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、新鲜蔬菜和时令水果等。

(2) 不偏食、不全吃素食、不依赖滋补品进补，多吃五谷杂粮。越新鲜，越原汁原味的食物，人体吸收的营养也就越多。

(3) 丈夫应该多吃

