

北京协和医院著名营养学专家
告诉您在**备孕**、**怀孕**、**分娩**、**产后**、**育儿**期间
怎样营养饮食，如何健康起居

悦然生活
Living, Reading, Enjoying

60 孕周 营养与保健 百科



主编 李宁 北京协和医院营养专家



YZLI0890169216



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

60 孕周 营养与保健 百科

备孕12周 + 怀孕40周 + 坐月子、育儿8周




主 编
李 宁

北京协和医院营养专家
中国协和医科大学教师
全国妇联“心系好儿童”项目专家



YZLI0890169216

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

60周孕期营养与保健百科/李宁主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5384-6024-7

I. ①6… II. ①李… 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(2012)第154726号

60周孕期营养与保健百科

主 编 李 宁

全案策划 悦然文化

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 吴文凯 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 399千字

印 张 21

印 数 1-10000册

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6024-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



喜悦、恐惧、激动……这就是刚刚晋升孕妈妈的陌生又独特的体验，但过不了多久，就会投入到新角色——孕妈妈中。怀孕后雌性激素将向大脑发出“做好当妈妈的心理准备”的命令，让孕妈妈更加珍爱自己和胎宝宝。

但在怀孕的整个过程中，并不总是感觉幸福和舒适的。频繁的孕吐有时会让孕妈妈难过得连饭都不想吃，腰痛折磨得整夜睡不好，腿和脚也会出现水肿、抽筋。在孕妈妈与孕期反应“不懈作战”时，胎宝宝在妈妈肚子里悠闲地活动，一会儿挤眉弄眼，一会儿游泳拳击，幸福地一天天长大。

通过阅读本书，让孕妈妈了解自身和胎宝宝发生了怎样的变化，饮食上该吃什么，平日怎样安排起居生活，在每个阶段可能遇到的麻烦及应对策略。此外，还让孕妈妈学习分娩知识，按照自身条件选择分娩方式，顺利生产。产后，帮助孕妈妈调养身体，并提供营养、可口、美味的月子餐，并对月子时可能出现的恶露、腹痛、水肿等问题提供调理方案，帮助新妈妈坐好月子。

怀孕就是一次与宝宝一同度过的美好旅行，当旅行结束时，宝宝就如同天使般出现在妈妈面前。世上还有比这更神奇、更宝贵的礼物吗？现在就启程吧，一起开始这段幸福难忘的生命航线。

前言

P
R
E
F
A
C
E

目录

CONTENTS



Part 1 幸“孕”来临的基础

备孕妈妈的营养与保健 » 14

至少从孕前3个月就开始加强营养 » 14

养成良好的孕前饮食习惯 » 14

避免食物被污染 » 14

合理安排饮食，控制体重 » 14

孕前3个月宜多食的食物 » 15

提高生育能力的食物 » 15

备孕妈妈的营养建议 » 16

平衡体重是优生优育的重要因素 » 17

孕前需重点补充的明星营养素

——叶酸 » 20

怀孕前你排毒了吗 » 21

怀孕的最佳年龄和季节 » 23

如何知道自己怀孕了 » 24

备孕爸爸大课堂 » 26

准爸爸的营养建议 » 26

纠正准爸爸的不良饮食习惯 » 26

准爸爸一定要吃的补精食物 » 27

Part 2 十月怀胎如何补，绿色孕期同步走

孕1月

播下生命的一粒种子

——孕妈妈一月健康饮食指导 » 30

母子变化 » 31

本月营养指导 » 32

孕1月重点营养素 » 32

孕1月主打营养素

叶酸——防止胎儿神经器官缺陷 » 32

按照“三餐两点心”的饮食规律进食 » 33

孕妈妈应喝孕妈妈奶粉 » 33

加强营养，不宜多服温热补品 » 34

孕妈妈应多吃玉米 » 34

孕妈妈做点“早生贵子”蜜来吃吧 » 34

孕1月孕妈妈禁忌食物名单 » 35

孕妈妈本月一日饮食方案 » 35

准爸爸必修课 做个合格的营养师 » 36

本月关注 适合孕早期多吃的食物 » 37

营养食谱推荐 孕1月妈妈的私房菜 » 38

韭菜炒绿豆芽/开胃有营养 » 38

豆芽蘑菇汤/帮助消化 » 38

苦瓜炒蛋/清热败火 » 38

西芹炒百合/清凉爽口 » 39

菠菜炒猪肝/防治缺铁性贫血 » 39

居家养护，于细微处谈健康 » 40

写孕期营养日记,帮助调整不良习惯 » 40

孕早期快乐、安全洗澡 » 40

暂时离小动物远一点 » 41

孕妈妈要保证充分的休息与睡眠 » 42

孕妈妈要知道的服药安全期 » 42

孕1月主题胎教 情绪胎教 » 43

值得推荐的孕妈妈快乐法 » 43

孕2月 适当吃酸

——孕妈妈二月健康饮食指导 » 44

母子变化 » 45

本月营养指导 » 46

孕2月重点营养素 » 46

孕2月主打营养素

维生素C、维生素B₆——

缓解牙龈出血、抑制妊娠呕吐 » 47

平衡饮食,合理安排三次正餐 » 47

叶酸补充要加强 » 48

孕妈妈千万不要因呕吐而多吃酸食 » 48

孕期不宜食用山楂 » 48

胎宝宝需要的三大营养素 » 49

孕妈妈本月一日饮食方案 » 49

准爸爸必修课 为孕妈妈做好后勤保障工作 » 50

本月关注 巧妙应对孕吐 » 51

孕吐从何而来 » 51

吃掉孕吐 » 51

呕吐的紧急应对措施 » 52

缓解孕吐,让按摩来帮忙 » 52

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 53

豆芽椒丝/缓解孕吐 » 53

南瓜燕麦粥/减轻孕吐 » 53

大白菜炒鸡蛋/润肠道 益脾胃 » 53

银鱼煎蛋/促进大脑发育 » 54

干炸小黄鱼/益气填精 » 54

剁椒酸菜鱼头汤/开胃 促进大脑发育 » 55

酸菜鲫鱼汤/营养开胃 » 55

蚝油菜花/开胃消食 » 56

枸杞山药粥/调和脾胃 补肝肾 » 56

居家养护,于细微处谈健康 » 57

孕2月孕妈妈要小心护胎 » 57

4种方法教你计算预产期 » 57

预产期日历——一眼看出预产期 » 58

用爱的手语对你的宝宝表达爱意 » 59

孕妈妈出现腹痛别掉以轻心 » 60

孕妈妈最关心的事——谨防流产 » 61

谨防流产孕妈妈还要注意什么 » 63

预防流产的按摩法 » 64

孕2月主题胎教 营养胎教 » 65

孕妈妈重点营养素需求情况 » 65

孕3月 害喜期,轻松度过

——孕妈妈三月健康饮食指导 » 66

母子变化 » 67

本月营养指导 » 68

孕3月重点营养素 » 68

孕3月主打营养素

镁、维生素A——促进胎宝宝生长发育 » 69

本月孕妈妈的饮食原则 » 69

贫血的孕妈妈要及时补铁 » 70

孕期喝水4要领 » 71

孕妈妈轻松吃掉黄褐斑 » 72

孕妈妈的绿色乳品——豆类及豆制品 » 73

孕妈妈应禁食龙眼 » 74

孕妈妈要和咖啡说再见 » 74

孕妈妈本月一日饮食方案 » 74

准爸爸必修课 在按摩中让孕妈妈放松 » 75

本月关注 孕妈妈眩晕巧调养 » 76

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 78

栗子焖仔鸡/减轻孕吐 » 78

南瓜牛肉汤/温暖脾胃 » 78

拌萝卜丝/提高食欲 » 79

糖醋紫甘蓝/促进新陈代谢 » 79

C O N T E N T S

蛤蜊蒸蛋/提高免疫力 » 79

鸡蓉豆花羹/安胎 补气血 » 80

山药百合兔肉汤/滋阴润燥 » 80

居家养护，于细微处谈健康 » 81

孕妈妈可以在家做手操和脚操 » 81

为孕妈妈打造健康成长的居家环境 » 82

居家要主动远离电磁辐射 » 83

家用电器辐射排行榜 » 84

孕妈妈如何选购专业孕妈妈装 » 85

孕妈妈不要再穿高跟鞋了 » 85

孕妈妈快乐安全洗个澡 » 86

孕3月主题胎教 音乐胎教 » 87

值得推荐的音乐胎教法 » 87

孕4月

吃败孕吐

——孕妈妈四月健康饮食指导 » 88

母子变化 » 89

本月营养指导 » 90

孕4月重点营养素 » 90

孕4月主打营养素

锌——防止胎宝宝发育不良 » 91

本月孕妈妈的饮食原则 » 91

孕妈妈要及时补钙了 » 91

孕期补钙4误区 » 92

水果虽好吃，但也不能过量 » 93

合理控制饮食，避免体重增速过快 » 94

五招教你吃得营养又不发胖 » 95

治疗便秘的食疗小妙方 » 96

治疗孕期感冒的食疗小妙方 » 97

孕妈妈本月一日饮食方案 » 97

准爸爸必修课 为孕妈妈和胎宝宝营造良好的居家氛围 » 98

本月关注 适合孕中期多吃食物 » 99

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 100

番茄炒蛋/补脑益智 » 100

牛奶麦片粥/安神镇静 » 100

虾仁炒芹菜/保护心血管系统 » 101

猪肝黄瓜汤/预防贫血 » 101

西蓝花炒牛肉/补脾健胃 » 102

海带牡蛎汤/补充碘和锌 » 102

松仁玉米/防止便秘 » 102

红白豆腐/益于胎宝宝大脑发育 » 103

腰果虾仁/补充大脑营养 » 103

居家养护，于细微处谈健康 » 104

可以练瑜伽了 » 104

孕妈妈做一次唐氏筛查吧 » 106

可以适度地过性生活了 » 106

孕期拔牙要不得 » 106

孕4月主题胎教 美育胎教 » 107

美育胎教的方法 » 107

孕5月

进补营养正当时

——孕妈妈五月健康饮食指导 » 108

母子变化 » 109

本月营养指导 » 110

孕5月重点营养素 » 110

孕5月主打营养素

钙、维生素D——

促进胎宝宝骨骼和牙齿的发育 » 111

本月孕妈妈的饮食原则 » 111

在外就餐，注意摄取全面营养 » 111

食用动物肝脏要适量 » 112

孕妈妈应远离的零食 » 112

促进宝宝视力发育的营养素 » 113

孕妈妈本月一日饮食方案 » 113

准爸爸必修课 准爸爸这样为孕妈妈和胎宝宝开空调 » 114

本月关注 孕妈妈妊娠纹巧预防 » 115

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 116

莲子猪肚汤/益气补虚 » 116

猴头菇炖豆腐/补脾胃 益气血 » 116

盐水鸭肝/养肝补血 » 116

居家养护,于细微处谈健康 » 117

孕妈妈要合理处理鼻出血 » 117

孕妈妈穿衣有讲究 » 117

孕妈妈不宜常看电视 » 118

孕妈妈来做按摩 » 119

孕妈妈不宜多闻汽油味 » 119

孕5月主题胎教 胎谈胎教 » 120

胎谈胎教的要点 » 120

孕6月

孕妈妈要重点补充铁和钙

——孕妈妈六月健康饮食指导 » 122

母子变化 » 123

本月营养指导 » 124

孕6月重点营养素 » 124

孕6月主打营养素

铁——防止缺铁性贫血 » 124

本月孕妈妈的饮食原则 » 124

孕妈妈应当适当少吃盐 » 125

孕妈妈不宜吃太多 » 125

孕妈妈要注意补充膳食纤维 » 125

孕妈妈应慎服滋补药品 » 126

不利于胎宝宝脑部发育的食物 » 126

孕妈妈本月一日饮食方案 » 127

准爸爸必修课 要营养,不要胖! » 128

本月关注 孕妈妈贫血巧调养 » 129

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 130

酸菜鱼片汤/强筋健骨 » 130

香菇豆腐汤/健脾养胃 » 130

居家养护,于细微处谈健康 » 131

在家轻松做运动 » 131

孕妈妈进出厨房要注意 » 133

日常活动的动作要领 » 133

孕妈妈洗脸的讲究 » 134

孕妈妈不要让自己太累了 » 135

孕6月主题胎教 美术胎教 » 136

美术胎教的素材 » 136

孕7月

“脑黄金”让胎宝宝更健康

——孕妈妈七月健康饮食指导 » 138

母子变化 » 139

本月营养指导 » 140

孕7月重点营养素 » 140

孕7月主打营养素

“脑黄金”——

保证胎宝宝大脑和视网膜的正常发育 » 141

本月孕妈妈的饮食原则 » 141

当心妊娠高血压综合征 » 141

助产,锌和铜来帮忙 » 142

食用鱼肝油要适量 » 143

孕妈妈服用人参有讲究 » 143

不吃主食易发胖 » 144

孕妈妈本月一日饮食方案 » 144

准爸爸必修课 悉心照料孕妈妈 » 145

本月关注 孕妈妈水肿巧调养 » 146

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 147

韭菜烧猪血/清洁肠胃 » 147

番茄鸡蛋汤/生津止渴 助消化 » 147

孜然羊肉/开胃 促食欲 » 147

居家养护,于细微处谈健康 » 148

躺着也运动 » 148

孕晚期的最佳睡眠姿势 » 148

料理家务的主要原则 » 149

久坐沙发易患痔疮 » 149

孕妈妈不宜用电热毯 » 149

孕7月主题胎教 图形卡片胎教 » 150

教胎宝宝学数字 » 150

教胎宝宝认字 » 150

图形卡片胎教 » 151

孕8月

胃口时好时坏

——孕妈妈八月健康饮食指导 » 152

母子变化 » 153

本月营养指导 » 154

孕8月重点营养素 » 154

孕8月主打营养素

碳水化合物——维持身体热量需求 » 154

本月孕妈妈的饮食原则 » 155

孕妈妈可适当多吃些紫色蔬果 » 155

孕妈妈要多食能对抗水肿的食物 » 155

多吃鱼可降低早产概率 » 156

孕妈妈不要吃黄芪炖鸡 » 156

适合孕晚期多吃的食物 » 156

孕妈妈本月一日饮食方案 » 157

准爸爸必修课 帮助孕妈妈克服恐慌 » 158

本月关注 孕妈妈呼吸急促巧处理 » 159

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 160

花生炒双素/补血强身 » 160

紫菜海米鸡蛋汤/预防缺铁性贫血 » 160

居家养护, 于细微处谈健康 » 161

胎位不正, 来做体操纠正吧 » 161

孕妈妈防治痔疮4点 » 162

孕妈妈妊娠后期不宜再远行 » 163

孕晚期居家注意事项 » 163

职场孕妈妈注意事项 » 163

孕8月主题胎教 抚摸胎教 » 164

实施方法 » 164

注意事项 » 165

孕9月

肠道清洁夫大显身手

——孕妈妈九月健康饮食指导 » 166

母子变化 » 167

本月营养指导 » 168

孕9月重点营养素 » 168

孕9月主打营养素

膳食纤维——防止便秘, 促进肠道蠕动 » 169

本月孕妈妈的饮食原则 » 169

腿部抽筋的孕妈妈多补钙 » 169

要多食补血蔬菜 » 170

适量吃些野菜 » 170

注意补充维生素K » 170

孕妈妈最需要吃的10种食物 » 171

孕妈妈本月一日饮食方案 » 172

准爸爸必修课 学习喂养宝宝的技巧

选择奶瓶 » 173

本月关注 孕妈妈巧妙改善便秘 » 174

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 175

凉拌黄瓜/清热解渴 » 175

熘肝片/补充维生素K » 175

居家养护, 于细微处谈健康 » 176

尿失禁可以这样来预防 » 176

提前备好生产用品 » 177

避免去拥挤的公共场所 » 178

6种调节不良情绪的方法 » 178

孕9月主题胎教 散步胎教 » 179

散步胎教的方法 » 179

孕10月

瓜熟蒂落, 小宝贝如约而至

——孕妈妈十月健康饮食指导 » 180

母子变化 » 181

本月营养指导 » 182

孕10月重点营养素 » 182

孕10月主打营养素

维生素B₁——避免产程延长, 分娩困难 » 183

本月孕妈妈的饮食原则 » 183

孕妈妈宜多食植物油 » 183

孕晚期多吃利于优生的食物 » 183

孕妈妈分娩前的饮食 » 184

孕妈妈要多食巧克力 » 184

两个产程的饮食 » 184

孕妈妈凉补宜喝蜂蜜水 » 185

孕妈妈本月一日饮食方案 » 185

准爸爸必修课 适合临产期孕妈妈的食物 » 186

本月关注 孕妈妈失眠巧调养 » 187

营养食谱推荐 孕妈妈的私房菜 » 188

肉末茄子/消肿止痛 » 188

大枣黑豆炖鲤鱼/养血安神 » 188

居家养护,于细微处谈健康 » 189

产前运动锻炼 » 189

学习减轻分娩痛的动作 » 190

选择剖宫产应慎重 » 190

掌握并应对临产征兆 » 192

减轻产前焦虑的对策 » 193

孕10月主题胎教 英语胎教 » 194

英语胎教的方法 » 194

Part 3 孕期营养食材重点推荐

白萝卜/帮助孕妈妈预防感冒的

“小人参” » 198

丝瓜/安胎通乳的佳品 » 199

香菇/增强抗病能力的“植物皇后” » 200

番茄/帮你吃掉孕吐烦恼的黄金果 » 201

香蕉/润肠轻身的“快乐水果” » 202

红枣/养血安神的“天然维生素九” » 203

火龙果/防治便秘的长寿果 » 204

苹果/孕吐及分娩期的好助手 » 205

橙子/天然维生素C营养库 » 206

柠檬/开胃安胎的柠檬酸仓库 » 207

鲈鱼/预防早产的安胎美食 » 208

海参/养胎利产的海中珍品 » 209

虾/通乳清毒的妙品 » 210

牛肉/强身健骨的“肉中骄子” » 211

猪血/快速补铁的人体“清洁剂” » 212

牛奶/钙质的最佳来源 » 213

酸奶/健胃消食的佳饮 » 214

豆浆/促进胎宝宝骨骼生长的植物奶 » 215

鸡蛋/滋阴养血的“理想营养库” » 216

玉米/粗粮中的安胎圣品 » 217

板栗/补充叶酸的“千果之王” » 218

花生/让胎宝宝变得更加聪明的“长生果” » 219

Part 4 孕期常见不适饮食调理

妊娠呕吐 » 222

孕期便秘 » 224

孕期贫血 » 226

妊娠水肿 » 228

小腿抽筋 » 230

孕期牙龈炎 » 232

先兆流产 » 234

妊娠纹 » 236

妊娠高血压 » 238

妊娠期糖尿病 » 240

孕期失眠 » 242

孕晚期腹胀 » 244

产前抑郁 » 246

孕期尿频 » 248

Part 5 孕产期保健红绿灯

孕产期适宜的保健 » 252

请保管好小宝宝的“粮仓”——孕期进行

乳房保健 » 252

预防产后抑郁症 » 254

4招教准妈咪轻松消除口腔异味 » 254

宜知职场孕妈妈注意事项 » 255

产后保护好“私密花园” » 255

剖宫产分娩快速恢复有术 » 256

孕产期保健禁忌 » 256

忌吃饭狼吞虎咽 » 256

产后忌抽烟、喝酒 » 257

忌过于相信民间习俗 » 257

Part 6 吃好月子餐，妈妈宝宝都健康

坐月子的调养 » 260

产后第1周饮食调养方案 » 260

产后第2周饮食调养方案 » 265

产后第3周饮食调养方案 » 265

产后第4周饮食调养方案 » 266

产后第5周饮食调养方案 » 266

产后第6周饮食调养方案 » 266

月子期饮食7大原则 » 267

月子里的饮食禁忌 » 269

月子期食谱 产妇的私房菜 » 271

薏米山药粥/健脾益胃 补肺清热 » 271

枸杞鸡腿/强身健体 滋补养生 » 271

桂圆红枣粥/补血安神 消除疲劳 » 271

花生红枣鸡汤/增强体力 补血安神 » 272

红豆大米粥/催乳 消肿 » 272

木耳丝瓜汤/催乳 排毒 » 272

番茄冬瓜排骨汤/营养丰富 通利胃肠 » 273

鸡蛋黄瓜汤/减肥 美容 » 273

红糖小米粥/调理气血 » 273

芋头红薯甜汤/通便排毒 » 274

米酒蛋花汤/温寒补虚 » 274

芹菜炒猪肝/温顺止尿 » 274

猪肝菠菜粥/补肝明目 泻热造血 » 275

鲈鱼冬笋香菇汤/催乳 开胃 » 275

胡萝卜羊肉汤/祛寒保暖 » 276

红糖生姜水/温经养血活血 » 276

板栗土鸡瓦罐汤/补血和血 健美养颜 » 276

牛蒡竹荪鸡翅汤/保健强身 补气虚 » 277

莲藕排骨汤/清热消痰 补血养颜 » 277

木耳草鱼粥/缓解疲劳 » 277

木瓜鲫鱼汤/清心润肺 健脾益胃 » 278

冰糖炖木瓜/健脾消食 » 278

百合干贝蘑菇汤/补肾平肝 提高免疫 » 278

桂花红豆糕/补益脾胃 » 279

花生桂圆红枣汤/补养心脾 » 279

冰糖莲子羹/安神补虚 » 279

黄豆猪蹄汤/催乳 美容养颜 » 280

黄豆猴头菇鸡汤/活血 延缓衰老 » 280

山药乌鸡汤/补血安胎 补益身体 » 280

茶树菇老鸭煲/产后补气养血 » 281

小米红豆粥/健胃消食 补血安神 » 281

山药虾仁粥/补肾健脾 增强免疫力 » 282

花生红枣蛋糊粥/补血 补充体力 » 282

百合莲子红豆粥/滋阴润肺 排毒养颜 » 282

月子期居家养护技巧 » 283

坐月子非要卧床休养一个月吗 » 283

产后检查不容小觑 » 283

产后塑臀操 » 284

瑜伽帮你秀出小蛮腰 » 285

月子期间缘何不宜使用腹带 » 287

新妈妈如何才能避免产后风 » 287

坐月子期间要不要刷牙 » 287

改善乳房下垂的7大秘诀 » 288

消退妊娠纹4技巧 » 289

轻松告别产后抑郁症 » 290

月子里可以洗澡吗 » 291

产后多长时间可以过性生活 » 291

Part 7 常见月子病防治与调理

产后恶露不尽 » 294

产后腹痛 » 296

产后出血 » 298

产后水肿 » 300

产后痛风 » 302

产后便秘 » 304

产后脱发 » 306

子宫复原不全 » 308

乳头皲裂 » 309

Part 8 产后明星食材推荐

红糖/“产后好大夫” » 312

鲫鱼/最理想的补血佳品之一 » 313

当归/养血、活血的首选保健药品 » 314

姜/抗氧化、解毒的“呕家圣药” » 315

红豆/消肿、止血、催乳之功臣 » 316

黑木耳/素中之荤 » 317

牡蛎/养阴、润肺、滋补 » 318

木瓜/通乳、健脾的“丰胸圣果” » 319

香油/产妇月子餐不可缺少的“深海鱼油”

» 320

桂圆/产后新妈妈的滋益果 » 321

鲫鱼/富含优质蛋白质的催乳明星 » 322

猪蹄/补血通乳、美容强肾的法宝 » 323

鸡肉/补虚催乳的滋补佳品 » 324

乌鸡/补气血的“药鸡” » 325

小米/滋阴养血的“小珍珠” » 326

羊肉/补元阳、益血气的进补佳品 » 327

莴笋/通乳下奶的“千金菜” » 328

芝麻/适宜产后乳汁缺乏 » 329

附录一 产检时间表 » 330

附录二 关于孕期产检不可不知的小常识 » 332

附录三 推荐营养素日摄入量参考表 » 333

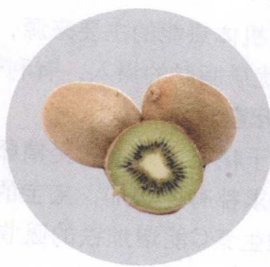
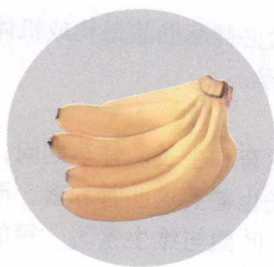
附录四 孕妈妈的营养需求：每日进食的食物种类要在20种以上 » 334

附录五 不同月份的母乳喂养原则 » 335



Part 1

幸“孕” 来临的基础



备孕妈妈的营养与保健

至少从孕前3个月就开始加强营养

受孕前3个月，备孕妈妈都要加强营养，以提供健康优良的精子和卵子，为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。饮食上，多吃些富含动物蛋白质、矿物质和维生素的食物。经过一段时间的健体养生，双方体内储存了充分的营养，身体健康，精力充沛，为优生作好准备。此外，孕前3~6个月每天应服叶酸0.4毫克，能有效避免胎宝宝神经系统畸形。

养成良好的孕前饮食习惯

不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。有的含这几种，有的含那几种；有的含量多些，有的含量少些。因此，最好吃得杂一些，不偏食，不忌口，什么都吃，养成好的饮食习惯。

避免食物被污染

尽量选择新鲜天然的食物，避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品。

蔬菜应吃新鲜的，并充分地清洗干净，水果最好去皮食用，避免农药污染。

尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。

家庭炊具尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素等对人体细胞的伤害。

合理安排饮食，控制体重

1.供给充足的热能。每天在供给正常成人需要的2400千卡（约10042千焦）的基础上，再加上一部分，以供给性生活的消耗，同时为受孕积蓄能量，为受孕和优生创造条件。

2.供给充足的优质蛋白质。男女双方最好在每天的饮食中摄取优质蛋白质40~60克，以保证受精卵的正常发育。

3.供给充足的脂肪。脂肪是机体热能的主要来源，所含必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质，增加优质脂肪的摄入，有利于怀孕。

4.供给充足的无机盐和微量元素。

5.供给适量的维生素。有助于精子和卵子的发育和生长。怀孕期间，女性对各种维生素和矿物质的需求都有所增加，宝宝的成长也需要这些营养素，而且营养素之间有协同作用。如维生素C能增加铁的吸收率，叶酸与维生素B₆、钙的吸收需要维生素D来调节等。

6.纠正不良的生活习惯。一些不良习惯如偏食、挑食、节食减肥、抽烟、喝酒等，都容易引起某些微量营养素的失衡。

孕前3个月宜多食的食物

食 物	功 效
各种水果	水果中含多种维生素，能在胎儿生长发育的过程中起到促进细胞不断生长和分裂的作用
小 米 玉 米	其中的蛋白质、脂肪、钙、胡萝卜素、维生素B ₁ 及维生素B ₂ 的含量，都是大米及面粉所不及的，是健脑、补脑的有益营养主食
海产品	为人体提供易被吸收利用的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，能促进大脑生长发育，防治神经衰弱
黑芝麻	含有近10种重要的氨基酸，是构成脑神经细胞的主要成分
黑木耳	胶质能把残留在消化系统中的杂质等吸附集中起来，排出体外，起到清胃涤肠的作用；具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺等作用
核 桃	对大脑神经细胞有益，能帮助大脑发育
花 生	含极易被人体吸收利用的优质脂肪；还含各种维生素、糖类、卵磷脂、人体必需的精氨酸、胆碱等，对人体有益

提高生育能力的食物

富含锌的食物	植物性食物	豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等
	动物性食物	牡蛎、牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等
增强性功能的食物	动物性食物	动物内脏中含较多的胆固醇，其中少部分是肾上腺皮质激素和性激素，适当食用，能帮助增强性功能
富含蛋白质和维生素的食物	植物性食物	新鲜蔬菜、鸡蛋和水果等
	动物性食物	瘦肉等
富含精氨酸的食物	植物性食物	芝麻、花生仁、核桃等
		鳝鱼、海参、墨鱼等
	动物性食物	精氨酸是精子的必需成分，能增强精子的活动能力，对男子生殖系统正常功能的维持有重要作用

备孕妈妈的营养建议

对女性来说，怀孕和分娩是一个非常特殊的时期。在体内孕育新生命，是体力、心理和精神上的巨大考验，这就需要补充更多的营养物质充实所需要的能量，保证胎儿生长所需。



瘦肉富含优质蛋白质，孕妈妈宜常食。



猪肝富含铁质，能预防贫血，孕妈妈宜多食。

营养状况一般的女性：最好从孕前6个月开始，注意多摄取含优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和微量元素丰富的食物，其中要注意钙、铁、碘、维生素A和维生素C的摄入，多吃些水产品、骨头汤、瘦肉、动物肝和肾、新鲜蔬菜和水果等。

体质瘦弱、营养状况差的女性：孕前开始增加营养的时间要更早一些。除了上述的营养要足够外，还应注意营养要全面，不偏食、不挑食，搭配要合理，讲究烹调技术，还应多注意更换口味，不要急于求成，循序渐进地将身体调至最佳状态。

身体肥胖、营养状态较好的女性：不需要过多地增加营养。但是，优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素的摄入仍不能少，要注意控制含脂肪和糖类较高的食物。

备孕爸妈需要补充的3大营养素

营养素	好孕功效	富含的食物
维生素E 	被称为“生育酚”，含有酚的化学结构，是生育的催化剂	绿叶蔬菜，种子胚芽如麦芽、花生、芝麻等
维生素C 	精子的保护伞，能使成年男子的精子免受有害物质引起的基因损伤	橘子、鲜枣、猕猴桃、菜花、草莓、大蒜等
叶酸（很重要） 	能降低胎儿发生缺陷的概率	动物肝脏、甜菜、花椰菜、绿叶蔬菜、水果等