

巧
妈咪
酷



胎宝宝的 第一营养书

好孕妈咪 280 天黄金营养方案

TAI BAO BAO DE DI YI YING YANG SHU

北京协和医院临床营养科

刘燕萍 / 主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

胎宝宝的第一营养书 / 刘燕萍主编. — 北京: 科学技术文献出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5023-7125-8

I. ①胎… II. ①刘… III. ①孕妇—营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第258342号

胎宝宝的第一营养书

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 樊雅莉 责任校对: 于 越

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路15号 邮编100038
编 务 部	010-58882938, 58882087 (传真)
发 行 部	010-58882868, 58882866 (传真)
网 址	http://www.stdp.com.cn
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	三河汇鑫印务有限公司
版 次	2012年1月第1版第1次印刷
开 本	880 × 1230 24开
字 数	168千
印 张	7.5
书 号	ISBN 978-7-5023-7125-8
定 价	29.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

恭喜你怀孕了！接下来的一段日子，将是你一生中最激动人心、最难忘，也是你的身体会发生最重大变化的一段日子。要当妈妈了，那种激动的心情是无以言表的。新生命在腹中的孕育带给孕妈咪的或许是柔情，或许是新奇，或许是激情和喜悦，在这些复杂情感的背后或许还有丝丝的忧虑：小家伙长什么样儿了？他每天需要什么营养？我该怎么补？我每天补的营养够吗？我该注意些什么呢？相信很多妈咪从知道怀上宝宝的第一天起，就对肚子里的小宝贝充满期待、好奇和关爱！而胎宝宝的营养问题无疑是孕妈咪最为关注的焦点，毕竟这个时候是一人吃两人补，而且每个阶段宝宝的生长发育状况都不同，所需要的营养也不一样，所以，每天的进补能否满足胎宝宝的需求，成为时下很多孕妈咪最为困惑的问题。更为重要的是，因孕妈咪不知道胎宝宝在每个阶段所需要的最重要的营养是什么，从而错过了很好的进补时机，这不能不说是非常遗憾的。

《胎宝宝的第一营养》就是在第一时间告诉孕妈咪，胎宝宝在发育的每个阶段对营养有什么样的需求，孕妈咪该如何进补。孕期40周，是孕妈咪最为难忘的一段经历，也是孕育新生命最伟大的一段经历。有了这本书，孕妈咪们将不用再为胎宝宝的营养问题而困扰，可以全心地享受“幸孕”之旅！想知道胎宝宝长什么样了，请根据你的孕周，翻开本书对应的一页，它会形象而准确地为你描述胎宝宝的小模样；想知道该给胎宝宝补充什么样的营养了，请根据你的孕周，翻开本书对应的一页，它会科学而详细地指导你如何进补；想知道在不同的孕周孕妈咪该注意些什么，打开本书吧，它也会给你最贴心的叮咛。

本书按照孕周来布置全篇，很方便孕妈咪根据自己的孕周来翻看相应的内容。孕妈咪不需要花很多的时间来阅读，每周只需抽出三五分钟的时间，翻看对应孕周的内容，就能对胎宝宝需要进补的关键营养了然于胸了，就不会为错过胎宝宝进补的时机而留下遗憾！

爱他，就给他全面、均衡、关键的营养吧！

祝你拥有一个健康、聪明、可爱的小宝宝！

中国医学科学院北京协和医院营养科 刘燕萍

2011年4月3日





前言

Part 1 孕前准备知多少

孕前要补充的营养：叶酸、蛋白质、维生素、微量元素 / 16

更好地受孕：环境、心情、时间 / 17

是否怀孕的检测方法：自测法、科学的检测法 / 19

Part 2 孕早期（1~3个月）

怀孕第1月 爸爸妈妈对宝宝的到来全然不知 / 22

孕1周：迎接宝宝倒计时开始 / 23

胎宝宝长啥样：精壮卵肥 / 23

胎宝宝需要啥营养：锌、叶酸 / 23

孕妈咪重点补啥：海产品、动物内脏 / 24

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 24

孕妈咪有啥变化：小腹依旧平坦 / 24

孕妈咪要注意啦：防辐射、加餐 / 25

孕2周：你做好准备了吗 / 26

胎宝宝有啥变化：和第一周基本相似 / 26

胎宝宝需要啥营养：能力和智力元素“碘” / 26

孕妈咪重点补啥：谷类、海产品 / 26

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 27

孕妈咪有啥变化：身材依然 / 27

孕妈咪要注意啦：晚10点睡，早7点起最佳 / 28

孕3周：播下生命的种子 / 29

胎宝宝有啥变化：受精卵的出现 / 29

胎宝宝需要啥营养：叶酸、锌、铜、碘 / 29

孕妈咪重点补啥：新鲜水果、坚果、动物内脏 / 30

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 30

孕妈咪有啥变化：身体正在悄悄发生着变化 / 31

孕妈咪要注意啦：远离小动物、防被动吸烟 / 31

孕4周：静静地躺在妈咪的子宫里 / 32

胎宝宝有啥变化：胚芽慢慢长大 / 32

胎宝宝需要啥营养：叶酸 / 32

孕妈咪重点补啥：蛋类、鱼类、深绿色蔬菜 / 33

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 33

孕妈咪有啥变化：开始出现疲倦状 / 34

孕妈咪要注意啦：服叶酸片、洗温水浴 / 34



怀孕第2月 让美味来战胜早孕反应 / 36

孕5周：乖乖的“小海马” / 37

胎宝宝有啥变化：像个“小海马” / 37

胎宝宝需要啥营养：糖类、脂肪 / 37

孕妈咪重点补啥：乳制品、肉类 / 37

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 38

孕妈咪有啥变化：越来越喜欢睡觉了 / 38

孕妈咪要注意啦：孕早期并发症莫忽视 / 39

孕6周：听到胎宝宝的心跳了吗 / 40

胎宝宝有啥变化：一颗小松子仁 / 40

胎宝宝需要啥营养：维生素、碘 / 40

孕妈咪重点补啥：海产品、坚果 / 40

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 41

孕妈咪有啥变化：乳房发生显著变化 / 42

孕妈咪要注意啦：开始写妊娠日记 / 42

孕7周：孕妈咪“闹情绪”了 / 44

胎宝宝有啥变化：有绿豆那么大了 / 44

胎宝宝需要啥营养：营养全面化 / 44

孕妈咪重点补啥：绿色蔬菜、豆类、奶类 / 44

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 45

孕妈咪有啥变化：孕吐症状更加明显 / 45

孕妈咪要注意啦：防孕吐的妙招 / 46

孕8周：有模有样的胎宝宝 / 47

胎宝宝有啥变化：大体上像个人形了 / 47

胎宝宝需要啥营养：蛋白质、微量元素、维生素 / 47

孕妈咪重点补啥：鱼类、蛋类、乳类 / 47

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 48

孕妈咪有啥变化：全身乏力 / 48

孕妈咪要注意啦：宁静的音乐浴 / 49

怀孕第3月 谨防孕妈咪流产的关键时期 / 50

孕9周：现在是胎儿了 / 51

胎宝宝有啥变化：发育成真正的胎儿了 / 51

胎宝宝需要啥营养：碘等微量元素 / 51

孕妈咪重点补啥：鱼类、藻类和菌菇类 / 51

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 52

孕妈咪有啥变化：乳头开始发黑 / 52

孕妈咪要注意啦：防流产的饮食禁忌 / 52

孕10周：一个小人儿 / 54

胎宝宝有啥变化：一个可爱的“扁豆荚” / 54

胎宝宝需要啥营养： ω -3脂肪酸 / 54

孕妈咪重点补啥：深海鱼类、特种油脂 / 54

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 55

孕妈咪有啥变化：早孕反应减轻了 / 55

孕妈咪要注意啦：慎吃过量动物肝脏 / 56



孕11周：快速奔跑的小马 / 57

胎宝宝有啥变化：惊人的变化 / 57

胎宝宝需要啥营养：钙 / 57

孕妈咪重点补啥：高钙食品、海产品、瘦肉类 / 57

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 58

孕妈咪要注意啦：孕期感冒了怎么办 / 58

孕12周：小尾巴没了 / 59

胎宝宝有啥变化：体重已达到20克 / 59

胎宝宝需要啥营养：锌 / 59

孕妈咪重点补啥：奶类、豆类、海产品 / 59

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 60

孕妈咪有啥变化：子宫已有拳头那么大 / 60

孕妈咪要注意啦：该做分娩初诊了 / 61



Part 3 孕中期（4~6个月）

怀孕第4月 孕妈咪感觉舒服多了 / 64

孕13周：胎宝宝会反射性地“动”了 / 65

胎宝宝有啥变化：条件反射的“动”起来 / 65

胎宝宝需要啥营养：营养全面化 / 65

孕妈咪重点补啥：五谷杂粮和山珍海味 / 66

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 66

孕妈咪有啥变化：乳房胀大 / 67

孕妈咪要注意啦：散步是最好的运动 / 67

孕14周：宝宝长出指纹了 / 68

胎宝宝有啥变化：指纹印的出现 / 68

胎宝宝需要啥营养：蛋白质 / 68

孕妈咪重点补啥：肉、豆和坚果 / 68

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 69

孕妈咪有啥变化：吃啥啥香 / 69

孕妈咪要注意啦：大吃甜食是不明智的 / 70



孕15周：美丽的大肚婆 / 71

胎宝宝有啥变化：会做鬼脸了 / 71

胎宝宝需要啥营养：营养全面化 / 71

孕妈咪重点补啥：菌菇和深色蔬果 / 71

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 72

孕妈咪有啥变化：牙周炎的发病率增加 / 72

孕妈咪要注意啦：做家务要有选择 / 73

孕16周：宝宝会打嗝了 / 75

胎宝宝有啥变化：快速长大 / 75

胎宝宝需要啥营养：钙、磷 / 75

孕妈咪重点补啥：应季作物 / 75

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 76

孕妈咪有啥变化：子宫长到头部大小 / 76

孕妈咪要注意啦：宝宝在肚子里能“玩”了 / 76

怀孕第5月 不安分的小家伙 / 78

孕17周：可爱的“梨子” / 79

胎宝宝有啥变化：外形像个“梨子” / 79

胎宝宝需要啥营养：营养全面化 / 79

孕妈咪重点补啥：膳食纤维、水果、瓜、豆类 / 79

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 80

孕妈咪有啥变化：身心皆进入安定期 / 80

孕妈咪要注意啦：适当地运动运动 / 81

孕18周：胎儿动起来 / 82

胎宝宝有啥变化：活跃多了 / 82

胎宝宝需要啥营养：维生素A、钙 / 82

孕妈咪重点补啥：粗粮、豆类、蛋、奶 / 82

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 83

孕妈咪有啥变化：体重仍在增加 / 83

孕妈咪要注意啦：乳房保健是怀孕5月的重头戏 / 84

孕19周：胎宝宝和孕妈咪打招呼了 / 85

胎宝宝有啥变化：感官发育迅速 / 85

胎宝宝需要啥营养：维生素A、维生素E、蛋白

质、矿物质 / 85

孕妈咪重点补啥：黑色食品 / 85

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 86

孕妈咪有啥变化：身体趋于丰满，乳房丰挺 / 86

孕妈咪要注意啦：拒绝做“糖”妈妈 / 87

孕20周：宝贝正在成长 / 88

胎宝宝有啥变化：能辨别出妈妈的声音了 / 88

胎宝宝需要啥营养：维生素A、维生素C / 88

孕妈咪重点补啥：橙黄色蔬菜、绿色蔬菜、鱼肉

/ 88

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 89

孕妈咪有啥变化：脸上出现色素沉着 / 89

孕妈咪要注意啦：体重增加多少为宜 / 90



怀孕第6月 为胎宝宝储备营养 / 92

孕21周：眉毛和眼睑清晰可见 / 93

胎宝宝有啥变化：体重大幅增加 / 93

胎宝宝需要啥营养：铁、铜、碘、锌 / 93

孕妈咪重点补啥：奶制品、豆制品、海产品、植物油 / 93

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 94

孕妈咪有啥变化：流出淡淡的初乳 / 94

孕妈咪要注意啦：宝宝有胎动了 / 95

孕22周：小宝贝长指甲了 / 97

胎宝宝有啥变化：很像小宝宝的样子了 / 97

胎宝宝需要啥营养：钙、磷、维生素D和蛋白质 / 97



孕妈咪重点补啥：豆制品、海产品 / 97

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 98

孕妈咪有啥变化：体重急剧增加 / 98

孕妈咪要注意：慎用化妆品 / 99

孕23周：小家伙的活动更频繁了 / 100

胎宝宝有啥变化：会吞咽了 / 100

胎宝宝需要啥营养：B族维生素、能量、优质蛋白 / 100

孕妈咪重点补啥：蛋类、豆类、坚果类、瘦肉 / 100

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 101

孕妈咪有啥变化：容易产生疲劳 / 101

孕妈咪要注意啦：开始对宝宝进行抚摸胎教了 / 102

孕24周：和胎宝宝聊天 / 103

胎宝宝有啥变化：占据了妈妈的大半个子宫 / 103

胎宝宝需要啥营养：蛋白质、脂肪、糖类 / 103

孕妈咪重点补啥：膳食纤维 / 103

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 104

孕妈咪有啥变化：肚子已呈半球状 / 104

孕妈咪要注意啦：预防高血压综合征 / 105



Part 4 孕晚期（7~10个月）

怀孕第7月：补充营养的加油站 / 108

孕25周：胎宝宝大脑发育的高峰期 / 109

胎宝宝有啥变化：大脑体积增大 / 109

胎宝宝需要啥营养：维生素A、维生素E、钙 / 109

孕妈咪重点补啥：维生素E / 109

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 110

孕妈咪有啥变化：肚子更大了 / 110

孕妈咪要注意啦：饮食的误区 / 110

孕26周：胎宝宝能“看见”光了 / 112

胎宝宝有啥变化：体重达到800克 / 112

胎宝宝需要啥营养：牛磺酸 / 112

孕妈咪重点补啥：鱼、禽、蛋、乳、瘦肉 / 112

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 113

孕妈咪有啥变化：子宫底的高度已上到脐上三横指处 / 113

孕妈咪要注意啦：对宝宝进行光照胎教 / 114

孕27周：胎动像波浪一样 / 115

胎宝宝有啥变化：听觉已发育完全 / 115

胎宝宝需要啥营养：镁、B族维生素 / 115

孕妈咪重点补啥：全麦食品、豆类食品、粗粮 / 115

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 116

孕妈咪有啥变化：红色妊娠纹的出现 / 116

孕妈咪要注意啦：抗斑“英雄”榜 / 117

孕28周：笨拙的孕妈咪和活泼的胎宝宝 / 119

胎宝宝有啥变化：补脑关键时期 / 119

胎宝宝需要啥营养：钙、磷 / 119

孕妈咪重点补啥：乳酪、小虾皮、豆干和油菜 / 119

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 120

孕妈咪有啥变化：轻微的子官收缩 / 120

孕妈咪要注意啦：别做“酸妈妈” / 120

怀孕第8月 进入分娩准备期 / 122

孕29周：胎宝宝的身材变得匀称了 / 123

胎宝宝有啥变化：自由变换体位 / 123

胎宝宝需要啥营养：铜、铁、维生素C / 123

孕妈咪重点补啥：含铜元素的食物 / 123

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 124

孕妈咪有啥变化：身体沉重，行动困难 / 124

孕妈咪要注意啦：摆脱心理压力 / 124



孕30周：最后的营养冲刺阶段 / 126

胎宝宝有啥变化：大脑和神经系统发育非常迅速 / 126

胎宝宝需要啥营养：营养全面化 / 126

孕妈咪重点补啥：豆类、深绿色蔬菜 / 126

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 127

孕妈咪有啥变化：出现浮肿现象 / 127

孕妈咪要注意啦：怎么吃不发胖 / 128

孕31周：胎宝宝的东西准备齐了吗 / 130

胎宝宝有啥变化：体重迅速增加 / 130

胎宝宝需要啥营养：蛋白质、维生素 / 130

孕妈咪重点补啥：谷类（特别是粗粮）、豆类 / 130

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 131

孕妈咪有啥变化：像揣了个大西瓜 / 132

孕妈咪要注意啦：孕期最佳食物大集结 / 132

孕32周：胎宝宝的“房间”变小了 / 134

胎宝宝有啥变化：手脚活动不开了 / 134

胎宝宝需要啥营养：营养多样化 / 134

孕妈咪重点补啥：谷类、豆类、蔬菜、水果、鱼类 / 134

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 135

孕妈咪有啥变化：妊娠斑越来越明显了 / 136

孕妈咪要注意啦：开始做辅助生产的运动 / 136

孕33周：宝宝的一头胎发 / 139

胎宝宝有啥变化：漂亮的胎宝宝 / 139

胎宝宝需要啥营养：脂肪、胆固醇、蛋白质、维生素A和维生素D / 139

孕妈咪重点补啥：海洋动物食品、薯类 / 139

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 140

孕妈咪有啥变化：容易失眠 / 140

孕妈咪要注意啦：宝宝的衣服不用准备得太多 / 141

孕34周：胎宝宝头朝下 / 142

胎宝宝有啥变化：头部降入骨盆 / 142

胎宝宝需要啥营养：钙 / 142

孕妈咪重点补啥：奶类、海产品 / 142

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 143

孕妈咪有啥变化：腿脚肿得更厉害 / 143

孕妈咪要注意啦：科学饮水 / 144

孕35周：给宝宝准备好日常用品 / 145

胎宝宝有啥变化：越长越胖 / 145

胎宝宝需要啥营养：铁、铜、维生素B₂ / 145

孕妈咪重点补啥：海产品、奶类 / 145

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 146

孕妈咪有啥变化：扁平的乳头回复原状 / 146

孕妈咪要注意啦：给胎宝宝讲故事 / 147



孕36周：胎宝宝的小家还安全吗 / 148

胎宝宝有啥变化：整个身体都能凸现出来 / 148

胎宝宝需要啥营养：膳食纤维、维生素B₁ / 148

孕妈咪重点补啥：粗粮、蔬菜、瘦肉 / 149

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 149

孕妈咪有啥变化：食欲下降 / 150

孕妈咪要注意啦：拒绝性生活 / 150

怀孕第10月 女人最光辉的时刻——痛并快乐着 / 152

孕37周：调养精神，准备最后的冲刺 / 153

胎宝宝有啥变化：已成足月儿了 / 153

胎宝宝需要啥营养：营养全面化 / 153

孕妈咪重点补啥：豆类、糙米、牛奶 / 153

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 154

孕妈咪有啥变化：行动费力 / 154

孕妈咪要注意啦：听一些轻柔的音乐 / 155

孕38周：继续储备能量 / 156

胎宝宝有啥变化：体重达到约3200克 / 156

胎宝宝需要啥营养：脂肪、糖类 / 156

孕妈咪重点补啥：含脂肪、糖类较多的食物 / 156

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 157

孕妈咪有啥变化：头晕、眼花、心悸 / 157

孕妈咪要注意啦：阴道流出物增加、痉挛或后背痛 / 158

孕39周：为分娩做最后的准备 / 159

胎宝宝有啥变化：更加安静了 / 159

胎宝宝需要啥营养：脂肪 / 159

孕妈咪重点补啥：奶类、肉类 / 159

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 160

孕妈咪有啥变化：肚子发胀、子宫收缩 / 160

孕妈咪要注意啦：迎接宝宝的到来 / 161

孕40周：宝宝降临 / 162

胎宝宝有啥变化：小生命的诞生 / 162

胎宝宝需要啥营养：蛋白质、钙 / 162

孕妈咪重点补啥：奶类、蛋类 / 162

给宝宝最关键的营养——食谱推荐 / 163

孕妈咪有啥变化：像个快爆破的气球 / 163

孕妈咪要注意啦：归整好分娩用品 / 164

附录 缺什么，补什么

合理补充矿物质 / 168

合理补充维生素 / 172

合理补充蛋白质 / 176

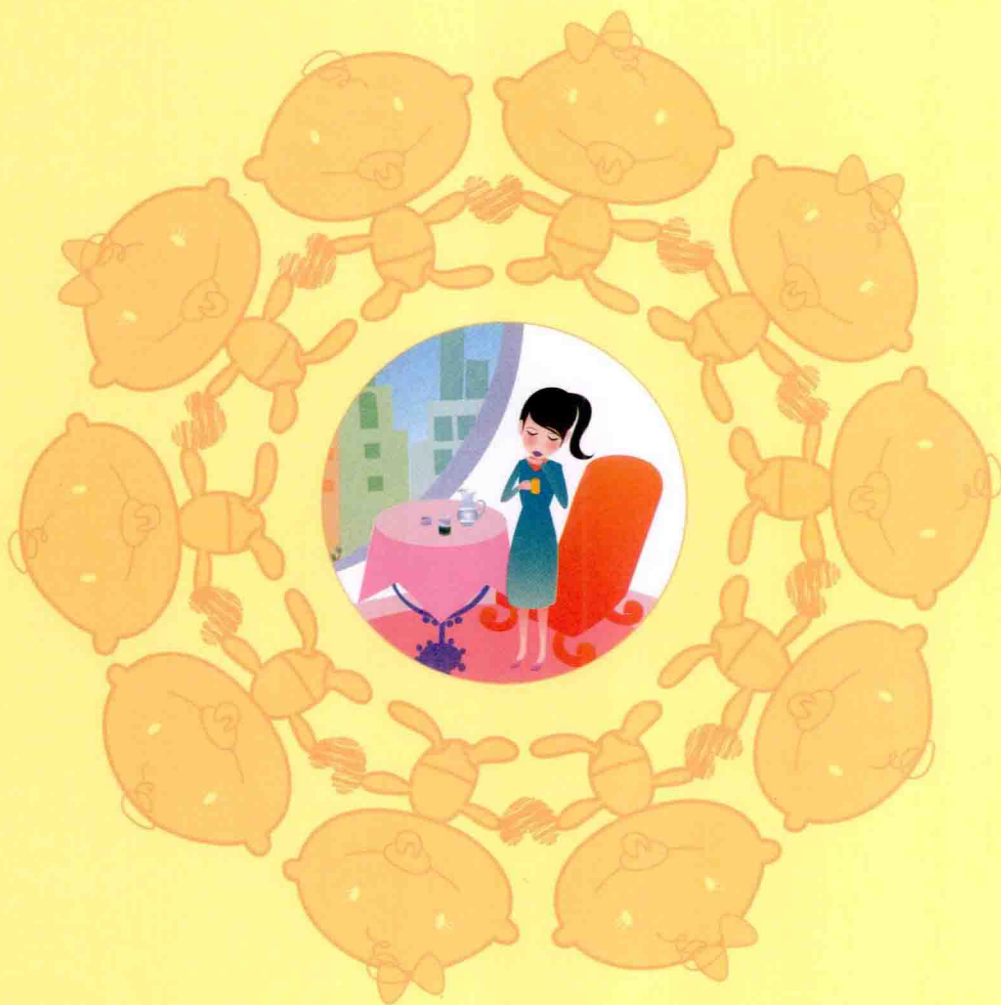
合理补充脂肪 / 177

合理补充膳食纤维 / 178

要慎重摄入的食物 / 179







Part 1

孕前准备知多少

要想孕育一个健康、聪明的宝宝，
准父母的孕前准备必不可少。
首先，在受孕前要储备必需的营养物质，
使自己的体质达到最佳；
其次还应选择适当的受孕时机、受孕环境。
准父母做好万全的准备工作，有计划地受孕，
才会喜得更健康的宝宝！

孕前要补充的营养：



叶酸、蛋白质、维生素、微量元素

对未来的孕妈咪们而言，怀孕是一个消耗体能的工作，所以在准备怀孕前要储备必需的营养，包括维生素及微量元素。那么，在怀孕之前什么样的体质才是最佳体质？一般来说，怀孕时能达到比一般人体质稍好即可。如果孕妈咪较胖或已超重，需要限制能量摄入。如果营养状况一般，则应该从孕前3个月开始注意全面补充各种营养，特别是含优质蛋白质、维生素和必需微量元素丰富的食物，如牛肉、鱼、虾、瘦肉、豆类、蔬菜、水果等。另外，在打算怀孕的前3个月，每

天还要补充必需的叶酸。孕妈咪体内叶酸缺乏是造成早产的重要原因之一，所以要注意叶酸的补充，时间应从怀孕前3个月开始一直持续到产后3个月。

在准备怀孕时，还应给身体排排毒，以免影响到正常生育，安全的做法是在准备怀孕至少半年前就开始注意，平日里多吃些韭菜、绿豆芽、动物血、海带、紫菜等食物，这些食物有利于清除体内的毒素，并减少各种辐射对生殖细胞的损害。

