

孕产期 营养 同步指导

孕妈咪自我阅读的营养圣经
准爸爸**共同学习**的护孕宝典
公公婆婆**关心媳妇**的书面代言
亲戚朋友馈赠孕妇的**完美经验**

孙晶丹◎编著

NUTRITION GUIDE
TO A HEALTHY
PREGNANCY

孕产营养

期

同步指导

孙晶丹◎编著



NUTRITION GUIDE TO A HEALTHY PREGNANCY

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养同步指导/孙晶丹编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5381-7355-0

I. ①孕… II. ①孙… III. ①孕妇-营养卫生-通俗读物②产妇-营养卫生-通俗读物 IV. ①R153.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第019503号



孕产期营养



同步指导

YUNCHANQI YINGYANG TONGBU ZHIDAO



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京市十月印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 200mm×230mm

印 张: 16

字 数: 380千字

出版时间: 2012年 5 月第 1 版

印刷时间: 2012年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军 江之鸟

封面设计: 添翼图文工作室

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7355-0

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7355

CONTENTS

目录

第一章 孕前营养储备

YUNQIAN YINGYANG CHUBEI

孕前夫妇应补充的营养素	8
孕前饮食原则	12
准爸爸的饮食计划	18
孕前不同人群的饮食原则	21
孕前饮食宜与忌	23
改善受孕障碍的营养食方	28
孕前营养食谱	32

第二章 孕期营养饮食总则

YUNQI YINAGYANG YINSHI ZONGZE

孕期饮食营养指南	38
孕期所需的营养素	48
孕期适宜的饮食	65
孕期饮食禁忌	73



第三章 孕期营养同步方案

YUNQI YINGYANG TONGBU FANGAN

孕1月饮食方案	86
孕2月饮食方案	89
孕3月饮食方案	92
孕4月饮食方案	95
孕5月饮食方案	98
孕6月饮食方案	101
孕7月饮食方案	104
孕8月饮食方案	107
孕9月饮食方案	110
孕10月饮食方案	113

第四章 孕期常见症状的饮食调养方案

YUNQI CHANGJIAN ZHENGZHUANG DE YINSHI TIAOYANG FANGAN

孕期呕吐	118
孕期贫血	120
流产	122
孕期便秘	124
孕期水肿	126
妊娠高血压综合征	128
妊娠糖尿病	130
下肢静脉曲张	132
腹痛腹胀	134
妊娠黄褐斑	136
孕期失眠	138
孕期牙痛及出血	140

第五章 产后营养指导

CHANHOU YINGYANG ZHIDAO

产妇的营养需求	144
产后饮食调养原则	146
产后饮食误区	151

产后适宜的饮食	152
产后不宜多吃的食物	157
产后营养食谱	161

第六章 产后常见症状的饮食调养方案

CHANHOU CHANGJIAN ZHENGZHUANG DE YINSHI TIAOYANG FANGAN

产后食欲不振	166
产后出血	168
产后虚弱	170
产后乳汁不足	172
产后便秘	174
产后恶露不绝	176
产后恶露不下	178
产后失眠	180
产后身痛	182
产后腹痛	184
产后贫血	186
产后水肿	188
产后养颜	190
产后多汗	192







第一章

孕前营养储备

精子和卵子的质量影响着优生，凡是影响精卵质量的，都应尽量避免；凡是利于优孕优生的，都应积极创造条件。很多女性都是在知道自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充，其亲人也特别关心起孕妈咪的饮食来。母亲健康，胎儿才能正常发育，这当然是必要的。但只重视怀孕后的饮食是不够的，对于孕前营养的储备也是不可忽视的。同时，精子作为繁衍后代的另一半，男性的饮食对孩子将来的健康也同样非常重要。





孕前夫妇 应补充的营养素

●孕前应注意补充无机盐

无机盐虽然不是提供热源的物质，但却是构成骨骼和肌肉的主要物质，而且是调节生理功能的重要物质。所以，孕前女性应适量补充无机盐。

●孕前应注意补充适量的蛋白质

蛋白质是精子、卵子的基本原料，这对提高男子精子和精液的数量和质量、增强精子的活力、提高受孕几率非常重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，精氨酸必须从食物中摄取。精氨酸大量消耗时，更应及时补充。因此，很多夫妇为了生个健康的宝宝，在孕前就开始增加蛋白质等营养物质的摄入量。虽然在孕前需要增加营养，但蛋白质的摄入并不是多多益善，有专家研究发现，饮食中蛋白质含量过高会降低女性怀孕的成功率。据有关专家用老鼠做实验证明，如果饮食中的蛋白质含量超过25%，就会干扰老鼠胚胎发育初期的正常基因印记，影响胚胎着床和胎儿发育。

所以，孕前应谨慎补充蛋白质，其中海参、墨鱼、鳕鱼、章鱼、花生、芝麻、核桃、豆腐、冻豆腐等含精氨酸较多。



●孕前应注意补碘

碘堪称智力营养素，是人体合成甲状腺素不可缺少的原料，而甲状腺素参与脑发育期大脑细胞的增殖与分化。孕前补碘比怀孕期补碘对下一代脑发育的促进作用更为显著。

准备怀孕的女性最好能测一下尿碘水平，以判断身体是否缺碘。缺碘者宜在医师指导下服用含碘酸钾的营养药，食用含碘盐及经常吃一些富含碘的食物，如紫菜、海带、裙带菜、海参、蚶、蛤、蛭子、干贝、海蜇等，以满足体内碘的需求，从而促使胎儿大脑得到充分发育。

●孕前应注意补充叶酸

叶酸参与人体新陈代谢的全过程，是合成人体重要物质DNA的必需维生素。它的缺乏除了可以导致胎儿神经管畸形外，还可增加胎儿眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率。



在人类胚胎发育过程中，从受孕至孕后28天是神经管形成和发育完善的时期，也是预防神经管畸形的有效时期。常见的神经管畸形有无脑儿、脑积水、脑膨出、脊柱裂等。以往，妇女一般在确认怀孕后才开始服用复合维生素，往往错过了这一重要的阶段。有研究显示，妇女在妊娠前后服用叶酸或含叶酸的复合维生素，可以降低发生神经管畸形的危险。

准备要宝宝的女性应在孕前3个月开始，每天服用400微克的叶酸。其目的是为使妇女体内的叶酸维持在一定的水平，以使胚胎早期有一个较好的叶酸营养状态。据研究，妇女在服用叶酸后要经过4周的时间，体内叶酸缺乏的状态才能得以切实的改善。

这样，在怀孕早期胎儿神经管形成的敏感期中，足够的叶酸才能满足神经系统发育的需要，并且应在怀孕后的前3个月敏感期中坚持服用才能起到最好的预防效果。通过中国妇女妊娠前后服用叶酸对神经管畸形预防效果的研究证明，妇女在妊娠前后每天服用叶酸400微克，在神经管畸形高发或低发地区，均可达到一定的预防效果。

● 孕前过多服用叶酸的危害

虽然叶酸对孕前女性起着重要作用，但并不是多多益善。当服用过多叶酸时，过多的叶酸会从身体流失，但某些女性的身体却不能对过剩的叶酸做出调整，导致维生素B₁₂缺乏症，有些素食者容易发生这种疾病。因此，叶酸虽然是孕育胎儿必需的营养素，但也要适量服用和摄取，以免损害健康。

● 准备怀孕时男性也应该注意摄取叶酸

精子和卵子的质量影响着优生，凡是影响精卵质量的，都应尽量避免；凡是利于优孕优生的，都应积极创造条件。精子作为繁衍后代的另一半，男性的饮食对孩子将来的健康也同样非常重要。研究专家发现，在饮食中补充叶酸，以防止发生先天性神经系统发育异常的做法，对于男性来说同样重要。男性叶酸不足时，会导致精液浓度降低，精子活力减弱，这是因为叶酸不足时会导致核酸代谢不正常，从而引起精子的染色体受损。

● 孕前应注意补锌

锌是一种具有多功能的营养素，参与体内80多种酶的活动，特别是与生殖系统的功能有密切关系，孕前尤其需要补充，如果体内缺少锌，会使性欲低下，性交能力减退。男性易发生睾丸萎缩，并能使精子数量下降，女性可出现性欲淡漠，如怀孕易导致胎儿畸形。另外，锌对胎儿，尤其胎儿脑的发育起着不可忽视的作用。

含锌最多的食物有如牡蛎、海带、黄豆、扁豆、麦芽、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。



此外，富含卵磷脂、牛磺酸及多种维生素、微量元素的食物，如蛋黄、葵花子、大豆、沙丁鱼、甜杏仁、胡桃及鲜蔬水果对胎儿的发育也起一定作用，也应注意摄取。

●孕前应注意补钙

钙的供给充足有利于改善男子的性功能。在多次性生活之后，丈夫缺钙会出现腰痛、手足抽搐现象；妻子缺钙则会感到腰痛、腿痛、骨盆痛。因此，每日膳食中应尽可能进食一定数量的豆类，如豆腐、豆浆及豆制品，牛奶、虾皮、芝麻酱等食物中也含有丰富的钙。

●孕前应注意补铁

铁是制造红细胞的必需原料，缺铁会发生贫血。据调查，女性中缺铁性贫血的发生率大约为20%。准备怀孕的女性由于月经等因素，体内铁的贮存往往不足。患缺铁性贫血的新婚夫妇，常常会因紧张而频繁的性生活感到疲乏无力、腰酸背痛、头晕眼花、面色苍白、注意力不集中和记忆力减退。严重贫血可影响性生活和胎儿发育。新婚夫妇应多食含铁丰富的食物，以防贫血发生。

孕前若发现血色素值低于正常值，即可判定有轻度贫血，夫妻可以在饮食上进行调整，也可以补充铁剂，将血色素提高到正常水平。如补充硫酸亚铁，每天的计量在100毫升，连续补3周之后，再复查血常规。

●孕前应注意补充足够的维生素

B族维生素和维生素C、维生素E、维生素D在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素E可增强精子活力，促进男女性欲。

许多研究证实，体内具有足够维生素C的男性，便会有较健康的精子，男性摄入维生素愈多，防止DNA被破坏的能力就愈强，对吸烟者尤为重要。因此，夫妻都要多补充含各种维生素的食物，如乳类、蛋类、动物肝脏、植物油、芝麻及其制品、瘦肉、红枣、桂圆、核桃、胡萝卜、番茄、卷心菜、莴苣和水果等。

食用维生素还可增加怀孕机会。研究报告显示，每天服用维生素丸的女性，怀孕的机会较没有服用的高40%。这是由于维生素C和维生素E均有抗氧化的作用，能有效清除体内的毒素，同时它们也能





催生胶原蛋白，加速健康组织的生长。曾对215名接受过人工授精的女性进行研究，结果发现，在那些曾服用多种维生素丸的女性中，她们卵子四周的液体中均含有丰富的维生素C和维生素E，这些液体负责给予卵子养分，而其中的维生素则对卵子的受精机会起重要作用。

●维生素E对孕前及怀孕女性的影响

维生素E也是女性孕育胎儿所必需的营养素，而食物中的维生素E很不稳定，在贮存和烹调过程中通常会损失掉很多。但维生素E对育龄女性特别是孕妈咪具有重要的作用，可以增进生殖功能，促进胎儿发育，防止流产或早产等不良结果发生。在孕前持续使用维生素E，还能够明显防止妊娠纹产生。

为此，饮食上平时要注意摄取富含维生素E的食物，如动物肝、菠菜、芦笋、西瓜、樱桃、山楂、杨梅、植物油、玉米等。但在烹调食物的过程中温度不宜过高，时间不宜过久，以免使大部分维生素E丢失。

●育龄男性应避免体内缺乏维生素C

专家研究表明，男性缺乏维生素C会损害自身的精子数量和质量，导致生殖能力比其他男性低下，引发性欲下降甚至出现阳痿。大量吸烟容易导致男性体内失去大量的维生素C。为此，在计划要宝宝时，一定要在受孕的3~6个月前停止吸烟，特别是有大量吸烟嗜好的男性。同时，多吃绿叶蔬菜和水果，这些食物中的维生素C含量很高。

●孕前男性可适量摄入脂肪

性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来，胆固醇是合成性激素的重要原料，脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸，如果缺乏，不仅影响精子的生成，而且还可能引起性欲下降。

肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成。孕前男性应尽量少吃猪肉，可多选择鱼类、禽类食物，尤其是多吃深海鱼，深海鱼中含有的必需脂肪酸，参与了激素的产生和平衡，有益男性生殖健康。





孕前

饮食原则



● 孕前要加强营养

多数女性都是从知道自己怀孕后，才开始调整饮食补充营养，其实要想母体健康和胎儿正常发育，只重视怀孕后的饮食营养是不够的，必须在孕前就加强营养，调理好身体环境，给胎儿一个健康的生长发育场所。

人体吃进去的食物，都会被消化系统转换成容易吸收的物质，然后被血液吸收和利用，或贮藏在人体中的各个“仓库”内，随时供身体需要。许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间，如脂肪能储存20~40天，维生素C能储存60~120天，维生素A能储存90~356天，铁能储存125天，碘能储存1000天，而钙的储存时间高达2500天。那么，女性在孕前摄取充足的营养素，正好能为孕期所需储备丰厚的营养基础。

所以，要想孕育一个健康聪明的宝宝，年轻夫妇们应该从想要孩子的时候就开始增加营养，不要偏食，注重摄取均衡的营养，以做好营养储备。

● 孕前应少吃垃圾食品

油炸食品。油炸食品是导致心血管疾病的元凶，含致癌物质过氧化脂，破坏维生素，使蛋白质变性。而且油炸食品经高温处理容易产生亚硝酸盐类物质，还不易消化，比较油腻，容易引起胃病。

加工的肉制品。加工的肉制品含三大致癌物质之一——亚硝酸盐，具有防腐和显色的作用，但其含大量防腐剂，会加重肝脏负担。

饼干类食品。饼干类食品食用香精和色素过多，会对肝功能造成负担，严重破坏维生素，热量过多，营养成分低。

汽水可乐类饮料。汽水可乐类饮料含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。

方便面类。方便面类盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）。只有热量，没有营养。

罐头类。罐头类可破坏维生素，使蛋白质变性，热量过多，营养成分低。

话梅蜜饯类。话梅蜜饯类含三大致癌物质之一——亚硝酸盐，盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）。

冷冻甜品（冰淇淋、冰棒）。冷冻甜品含奶油，引起肥胖，含糖量过高影响正餐。





●孕前营养补充的最佳时间

不同体质的妇女，由于个体之间的差异，在孕前营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上，都会因人而异。

体质营养状况一般的妇女，饮食调理应在孕前3个月至半年就开始，每天要摄入足够量的优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪，这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。其中优质蛋白质是指容易消化吸收的蛋白质，如鸡、鸭、鱼、瘦肉、虾、鸡蛋、豆制品等。维生素以维生素A、维生素D、维生素C、B族维生素为主，适量摄入脂肪则可帮助脂溶性维生素的吸收和利用。新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质等，矿物质以钙、铁、磷、锌、碘最为重要。钙、磷关系到胎儿骨骼及牙齿的形成和发育；铁关系到造血功能。锌、碘关系到胎儿的智力发育。

身体瘦弱、营养状况较差的妇女，孕前饮食调理更为重要，最好在怀孕前1年左右就开始补充营养。除上述的营养素要足够外，还应注意营养要全面，不偏食、不挑食，搭配要合理，科学烹饪，多调换口味，以使身体得到充分补充达到较佳状态。

身体肥胖、营养状态较好的人，通常来说不需要过多地增加营养，但是优质蛋白质、维生素、矿物质等这些必需的营养素摄入仍不可缺少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。

食补是极安全的，如果想要服用维生素剂、铁剂或其他营养制剂，则最好在医生的指导下服用，不可盲目滥用，也不要服用过量，有些营养素摄入过量同样对身体有害。

●孕前女性避免体重过重或过轻

专家研究表明，体重过重或过轻的女性，会因内分泌功能受到影响而不利于受孕。体重过轻，表明体内的营养状况欠佳，怀孕后容易生出低体重儿；反之，身体肥胖容易导致某些妊娠并发症，如高血压、糖尿病等，容易生出巨大儿。另外，体重不正常还会使婴儿出生后，第一年患呼吸道或腹泻的几率增大。所以，一旦计划怀孕就要注意把体重调整到正常。

为此，如果孕前体重低于标准，除了增加饮食量外，还应多摄取优质蛋白质和富含脂肪的食物，如肉类、蛋类、鱼类及大豆制品，使体重达到标准范围；体重超重的女性，孕前要减少脂肪、淀粉和糖类食物的摄入，并注意加强体育锻炼或运动，待体重恢复到正常标准时再准备怀孕。

●孕前女性营养不足所造成的不良影响

孕前女性营养不良会在孕期对自己和胎儿造成不良影响。





首先，会导致受孕困难。因为母体是否健康以及营养是否充足，会影响卵子的活力，一些女性由于挑食、偏食严重，也会导致某些营养素缺乏，从而造成受孕困难。

其次，有可能导致胎儿缺乏营养。在十月怀胎中，胎儿发育最重要的时期是前3个月，然而恰恰在怀孕后1~3个月这一关键时刻，正是孕妈咪容易发生妊娠反应的时候，会有半数的孕妈咪出现恶心、呕吐、不想进食等症状，从而影响充足营养素的摄取。因此，妊娠早期胎儿的营养来源，很大一部分就只能依靠孕妈咪体内的储备，即孕前的营养。

再者，孕前营养不良的女性，容易导致乳腺发育不良，产后泌乳不足，这直接会影响新生儿的喂养。

另外，营养不良的女性体质差，即使孕后加强了营养，但由于胎儿的需求，孕妈咪的体质不可能有明显的增强。因此，往往不易承受妊娠和分娩期间大量的体内消耗，致使分娩时产力弱，子宫收缩无力，产程延长，甚至造成难产，从而给产妇、新生儿带来危险。

●孕前女性避免体内营养素不均衡

有些准备怀孕的女性，以往一直节食减肥、限吃脂肪和动物蛋白食物，或存在体内脂肪堆积过多的营养失调现象，这些对受孕都是非常不利的。其实，体内营养素失衡容易使胎儿发育所需的某些营养素短缺或过多，对胎儿生长发育造成很大影响，不利于胎儿的健康。

为此，在怀孕前最好对自己的营养状况做一下全面了解，看看体内的营养状况是否均衡，必要时请医生帮助诊断，以便有的放矢地调整饮食，积极为怀孕贮存体

内含量偏低的营养素，如身体缺钙就要多吃虾皮、乳制品和豆制品等食物。

●上班族女性孕前的饮食原则

健脑饮食。白领女性在工作中由于精神压力较大，易疲劳，会出现神经衰弱综合征。因此，要注意健脑饮食。首先，应多食含氨基酸的鱼、奶、蛋等食物，因为氨基酸能保证脑力劳动者的精力充沛，提高思维能力；其次，脑力劳动的白领女性会大量消耗体内的维生素，

因此，宜多食些富含维生素C的食物，如水果、蔬菜和豆类等；再次，适当补充含磷脂的食物如蛋黄、肉、鱼、白菜、大豆和胡萝卜等，一般认为每天补充10克以上的磷脂，可使大脑活动机能增强，提高工作效率。

“三期”饮食。“三期”指白领妇女的月经期、孕期和哺乳期。月经期应增加含铁食物，以补充经血流失的铁质，宜多吃猪肝、瘦肉、

鱼肉、紫菜、海带等。孕期和哺乳期要保证热量和优质蛋白质，怀

孕后期每日热量要比平日增加837千焦耳，蛋白质增加25克，哺乳期每日热量要增加3347千焦耳，蛋白质增加25克。同时，要供给足量矿物质和维生素，每日要补充铁10毫克。此外，还要注意摄入维生素A、维生素B₁、维生素C、维生素D等。

平衡合理营养。每日饮一袋牛奶，内含250毫克钙，可有效地补充膳食中钙摄入量偏低现象；每日摄入250~350克碳水化合物，即相当于250~350克主食；每日进食三到四份高蛋白食物，每份指：瘦肉50克、鸡蛋2个、家禽肉100克、鱼虾100克，以鱼类、豆类蛋白较好；每日吃500克新鲜蔬菜及水果是保证健康、预防癌症的有效措施。蔬菜应多选食黄色的，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，因其内含丰富的胡萝卜素，具有提高免疫力的作用。饮食原则应粗细粮搭配、不甜不咸。





●孕前女性要注意排出体内的铅

铅是一种具有神经毒性的重金属元素，它广泛地存在于生活中，如汽车废气、玩具、文具、残留农药的蔬果等，而孕妈咪和儿童是最容易发生铅中毒的人群。特别是孕妈咪吸收的铅90%会通过胎盘传输给胎儿，在胎儿脑发育成熟过程中，过量的铅会扰乱神经系统的正常发育，致使胎儿发育迟缓，情况严重的会导致流产、死胎、畸形儿或儿童智力低下，后果不堪设想。

铅通过呼吸道、消化道和皮肤3种途径进入人体，有机铅可由皮肤直接吸收进入血液，如汽油中的铅。人体内约90%~95%

的铅积存于骨骼

中，只

有少量

铅存在于

肝、脾等

脏器中。

铅主要是经

由肾脏代谢

由尿液排出，

其排泄速度缓

慢。因此，女

性打算怀孕前，

最好能去医院检

查一下，看看是否

有必要“排铅”，

如果真的血铅含量

超标，就要在医生的

指导下服用“排铅”

药品；但未经检查前，

千万不要盲目服用药

物，以免有副作用。同

时，女性应经常食用以下食物，可有效排除体内的铅。

虾皮。每500克虾皮的含钙量高达250克，而钙有助于铅的排泄。

牛奶。牛奶所含的蛋白质成分能与体内的铅结合成一种可溶性的化合物，从而阻止人体对铅的吸收。

豆制品。豆制品含有大量的质地优良的蛋白质成分，可起到与牛奶相同的除铅作用。

大蒜。大蒜具有化解铅毒的作用，能减轻铅对人体的危害。

牛肉。牛肉中所含的蛋白质和钙，都可阻止人体对铅的吸收。

动物肝脏。动物肝脏中含有20%左右的蛋白质和丰富的钙，对防止铅中毒大有帮助。

富含维生素C的食物。多吃富含维生素C的食物，可抑制人体对铅的吸收。人群接触铅常有维生素缺乏，尤以维生素C的缺乏最为明显，选择富含维生素C的食物，可补充接触铅造成的维生素C耗损，同

时维生素C可与铅结合成难溶于水而无毒的盐类，可随粪便排出体外，减缓铅中毒症状，降低铅的吸收。含维生素C丰富的食物有油菜、卷心菜、苦瓜、猕猴桃、枣等。

木耳。木耳具有良好的抗癌功效，并具有清除铅毒的功能，经常食用，可有效地清除体内的铅毒及其他有害物质。

●人工流产后的饮食

人工流产后应重视饮食的补养，这对女性身体健康有很大的影响。因为流产对身体有一定的损伤，不仅丢失一定量的血，加上流产过程中心理上承受的压力和肉体上的痛苦，使流产后的身体比较虚弱，有的人还会

有贫血倾向。因此，适当进行补

养是完全有必要的，而补养的程度、持续的

时间，应视流产者的体质、失血多少，全面衡量而宜，既不要营养太过，也不可缺乏。

首先要保证优蛋白质、充足的维生素和无机盐的供给，尤其是应补充足够的铁质，以预防贫血的发生。食物选择既要讲究营养，又要容易消化吸收。可供给鲜鱼、嫩鸡、鸡蛋、动物肝、动物血、瘦肉、大豆制品、乳类、大枣、莲子、新鲜水果和蔬菜。不吃或少吃油腻、生冷食物，不宜食萝卜、山楂、苦瓜、橘子等有理气、活血、寒凉性食物，应多吃易于消化的食物。补养的时间以半月为宜，平时身体虚弱、体质差、失血多者，可酌情适当延长补养时间。





●孕前女性要避免体内贫血

临床资料表明,育龄女性常会由于月经失血而导致体内的铁贮存不足,发生缺铁性贫血。除此之外,其他病变也容易引发贫血,如宫腔里发生感染,使子宫内膜功能层再生受到障碍,造成出血量多而持久;流产后子宫内膜炎未及时发现和处理,导致输卵管及卵巢受到感染,影响卵巢功能,进一步引起子宫不规则出血;某些炎症,如慢性子宫内膜炎、子宫息肉等使阴道出血等。另外,有些女性不太喜欢吃动物蛋白食物,而最容易被胃肠道吸收的血红素铁,却主要来源于这些食物。

贫血的女性怀孕后,不仅使自己的健康受到影响,还会影响胎儿的生长发育。因此,准备怀孕时先去进行一下体检,查看自己是否贫血。如果血红蛋白低于110克/升,符合缺铁性贫血诊断。除了积极查清贫血原因和程度外,还应做一下咨询以便正确处理,避免怀孕后贫血加重,影响胎儿的生长发育,甚至危及母婴健康。

此外,贫血的女性要注意吃些补血的食物,如注意吃一些瘦肉、家禽、动物肝及动物血、蛋类、绿色蔬菜、葡萄干及豆制品等,这些食物铁含量高并在肠道吸收好。与此同时应多吃水果,其中所含的维生素C可以促进铁的吸收。

●不良饮食习惯易导致不孕

有研究证明,营养不良会影响女性的排卵规律,也会影响男性的精子质量,长期不均衡的饮食会使夫妻受孕力降低。研究发现,脂肪太少会干扰女性月经规律。因此,女性如果为了爱美而过度减肥,可能影响受孕能力。另一方面,高脂肪食物使体重上升,也会造成女性经期紊乱,排卵不良。因此,专家建议,女性最好将体重控制在标准体重正负10%的范围之内。



●孕前应改变的不良饮食习惯

培养健康的饮食习惯和生活方式,有助于得到一个健康、聪明、可爱的宝宝。准备怀孕的女性往往会有以下常见的不良习惯需要纠正。

偏食、挑食,食品过精、过细。有的女性偏爱食用鸡鸭鱼肉和高档的营养保健品,有的人只吃素菜,有的人不吃动物内脏(如猪肝)等,而有的人不喝牛奶、不吃鸡蛋。这些习惯都是不可取的。食物的种类不同,所含的营养成分不同,含量也不等。因此,应当吃得杂一些,不偏食、不忌口,养成好的膳食习惯。食品精制会流失一些营养素,故也要适当吃些粗粮,以摄取全面的营养。

常食含咖啡因的食物。女性大量饮食咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料等食品和饮料后,均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状,对女性健康不利。

吃过咸或过于油腻的食物。吃过咸食物容易引起孕期水肿,但也不能一点盐都不吃。油腻食品容易引起血脂增高,体重增加。

多食味精。味精的成分是谷氨酸钠,进食