

张小燕

◎ 编著

医学博士
妇产科副主任医师
中国人民解放军火箭军总医院



孕期营养 生活宜忌



做好孕期营养，让胎宝宝天生就有好体质！

营养指导，经典食谱，生活宜忌，合理膳食，精致生活，让你轻松怀，安心养，顺利生！

浙江科学技术出版社



速查

孕期营养 生活宜忌



医学博士
妇产科副主任医师
中国人民解放军火箭军总医院

张小燕

◎ 编者

浙江科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养+生活宜忌速查 / 张小燕编著. — 杭州 :
浙江科学技术出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5341-7502-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第045566号

书 名 孕期营养+生活宜忌速查
编 著 张小燕

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16.25
字 数	200 000		
版 次	2017年8月第1版	印 次	2017年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7502-2	定 价	32.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,可随时向出版社调换)

责任编辑 王巧玲 全 林
责任校对 马 融

责任印务 田 文
责任美编 金 晖

前言

qianyan

生活中，有些女性在年轻的时候，为了事业而忽略了生育，到了年纪较大的时候才发现怀孕生产竟然成了问题，有的人还为此抱憾终身。由此可见，怀孕对一个女人而言是多么的重要，它是女人一次独特而奇妙的人生经历，所以女人要懂得好好珍惜。

都说女人十月怀胎最辛苦，其实这份辛苦中掺杂更多的是幸福。想一想，十月怀胎，280天（每月按28天计算），每一天准妈妈都和腹中的宝宝共同度过，准妈妈每时每刻都可以感受宝宝在自己身体里一点点长大，那样的幸福除了她自己，别人谁也无法感受。有了这种幸福感作为推动力，相信每一个准妈妈都会为了宝宝而注意自己的身体，牢记一些生活禁忌，用心做好产前检查，做一个健康的准妈妈。

我们都知道，怀孕的准妈妈常会变得如孩童一般脆弱，她们需要亲人、朋友的精心呵护，但是因为亲人、朋友不可能寸步不离，所以准妈妈必须学会自我照料和自我保护，这样才能避免在孕期发生意外。

如何保护好腹中宝宝的安全，是准妈妈们首先要学会的一门功课。除此之外，胎儿刚刚在准妈妈的





子宫中找到落脚点，为了腹中这个可爱的小不点儿，准妈妈在日常生活中，还要注意一些事项。

一般来说，有经验的老人们在准妈妈怀孕的初期都会叮嘱她们以下几项：首先，在吃的方面，尽量吃一些清淡、易消化的食物，还要多吃含维生素丰富的蔬菜和水果。其次，在怀孕的早期一定要注意用药安全，不能胡乱用，要谨遵医嘱。再则，一定要远离吸烟的环境，以免烟雾造成胎儿缺氧。有时间多听听舒缓的音乐，尽量让自己心情放松等。最后，要注意电视和电脑等的辐射，因为其可能对胎儿成长不利。但这些只是简简单单的几条建议，根本满足不了准妈妈十月怀胎的需求。

本书《孕期营养+生活宜忌速查》就是为了弥补这些不全面之处而特意为准妈妈准备的。内容详细介绍了孕期280天中不同阶段的营养指导、营养食谱、生活适宜、生活禁忌等方面，希望能帮助准妈妈们好好度过这个非常珍贵的“黄金十月”，生下一个聪明健康的宝宝。

编者

2016年1月

Contents 目录

Part1 第1个28天 小生命“安家落户”

营养指导 2

- 第1天 本月首补：叶酸——防早产及胎儿畸形 2
- 第2天 呵护肠胃，母强子壮 3
- 第3天 合理膳食，吃得好胎儿更聪明 3
- 第4天 进食学会“三餐两点心” 4



营养食谱 6

- 第5天 油菜拌猪肝——补叶酸，明目养血 6
- 第6天 牛肉包心菜——富含叶酸，补铁、镁 6
- 第7天 水果色拉——富含叶酸，防胎儿畸形 7
- 第8天 鸡肉煲菠菜——富含叶酸，防胎儿脑积水 7
- 第9天 鲍汁西蓝花——富含叶酸等维生素 8
- 第10天 奶香花椰菜——补充叶酸，使营养均衡 9
- 第11天 炸鸡肝——补叶酸，抗氧化，防衰老 9



生活适宜 11

- 第12天 宜挑选一件防辐射服 11
- 第13天 白开水，营造宝宝的优质温床 12
- 第14天 孕期体重管理要趁早 12



第15天 准爸爸的爱心守则 13

第16天 爱吃肉妈妈宜谨遵医嘱 14

生活禁忌 15

第17天 忌进行放射检查 15

第18天 提前了解B超检查时间表 15

第19天 了解营养补充四“过” 16

第20天 及早改掉吃夜宵的习惯 18

第21天 忌食易导致流产的食物 19

第22天 不宜食用过敏性食物 20

第23天 不要饮酒、吸烟、喝咖啡 21

第24天 早餐不可忽略 22

第25天 习以为常的调味品有禁忌 23

第26天 忌刻意加大饮食量 24

第27天 营养均衡，不偏食、不挑食 24

第28天 尽量不使用药物 25



Part2 第2个28天 哦，小宝宝在“这儿”

营养指导 28

第29天 本月首补：维生素C、维生素B₆——预防不适 28

第30天 宜常吃“强脑之果” 29

第31天 给素食妈妈的饮食建议 30

第32天 柠檬可以安胎止呕 31

第33天 根据自身食欲进餐 31

第34天 宜享用保胎食物 32





营养食谱 34

- 第35天 蔬菜汁——补充维生素C的佳品 34
- 第36天 山楂水——补充维生素C，开胃进食 34
- 第37天 红枣泥——补充维生素C效果显著 35
- 第38天 蒜泥拌菠菜——富含维生素B₆，开胃消食 35
- 第39天 板栗炖牛肉——补充维生素B₆，防酸软 36
- 第40天 白果鸡——富含维生素B₆，补虚防损 36



生活适宜 38

- 第41天 宜了解的安胎保健常识 38
- 第42天 准妈妈巧妙应对不良情绪 39
- 第43天 准妈妈防感冒的技巧 39
- 第44天 职场准妈妈要时常动起来 40
- 第45天 每天一次“音乐浴” 41
- 第46天 及时建立妊娠保健卡 42
- 第47天 准爸爸的爱心守则 43
- 第48天 谨防先兆流产 43



生活禁忌 45

- 第49天 忌擅自利用药物抑制孕吐 45
- 第50天 不宜吃过多的酸味食物 46
- 第51天 补充水分不可盲目 46
- 第52天 孕期不宜亲近宠物 47
- 第53天 不要住新装修的房子 48
- 第54天 准妈妈应禁用化妆品 49
- 第55天 孕期不宜多食山楂 50
- 第56天 调整饮食缓解孕吐 51



Part3 第3个28天 嗨，妈妈你真伟大

营养指导 54

- 第57天 本月首补：镁、维生素A——保证骨骼发育 54
- 第58天 孕期饮食六大误区 55
- 第59天 调补有度，体重增加别太多 55
- 第60天 适合准妈妈的健康饮料 56



营养食谱 58

- 第61天 枸杞叶粥——补充镁，防治妊娠“三高” 58
- 第62天 绿豆粥——名副其实的孕期调补“镁食” 58
- 第63天 紫菜蛋花汤——孕期补镁的“宝库” 59
- 第64天 菠菜拌肉丝——富含维生素B₆，润肠胃 59
- 第65天 三色豆腐羹——含维生素A，和中健脾 60
- 第66天 软炸鸭肝——明目养血，补充维生素B₆ 60

生活适宜 62

- 第67天 想象宝宝完美的模样 62
- 第68天 散步，孕早期最适宜的运动 63
- 第69天 止吐和改善食欲的方法 63
- 第70天 宜多吃些抗辐射的食物 64
- 第71天 孕早期宜预防便秘 66
- 第72天 规律生活有助胎儿发育 66
- 第73天 穿衣坐立要讲究 67
- 第74天 准爸爸的爱心守则 68





第75天	职场妈妈要警惕办公室危险	69
第76天	准备做第一次正式产检	69
第77天	孕初疲倦巧应对	70



生活禁忌 72

第78天	不宜多吃罐头食品	72
第79天	长途旅行注意事项	72
第80天	要慎食辛辣调味品	73
第81天	孕初拔牙易诱发流产	74
第82天	孕早期不宜补钙	75
第83天	少吃油炸食物	75
第84天	不宜长期喝纯净水	76

Part4 第4个28天 胃口好了，我吃嘛嘛香

营养指导 78

第85天	本月首补：锌——防止胎儿发育不良	78
第86天	构建孕中期饮食计划	79
第87天	本月营养饮食指导	80
第88天	正确补钙效果才好	80
第89天	正确烹饪保营养	81
第90天	调味清淡有益母婴	82
第91天	双胞胎准妈妈们的营养指导	83
第92天	巧吃番茄预防妊娠斑	84
第93天	孕吐减轻，注重营养平衡	85





营养食谱 86

- 第94天 桂圆猪心——养血补气，补充锌 86
- 第95天 桃仁炖乌鸡——补锌的“圣品” 86
- 第96天 银丝羹——好看实用的“补锌高手” 87
- 第97天 海鲜鸡蛋羹——富含锌、碘、钙等营养素 87
- 第98天 孜然鱿鱼——补锌高手，促进骨骼发育 88
- 第99天 花椰菜炖蹄筋——孕期的“补锌良药” 88



生活适宜 89

- 第100天 正确选择酸味食物 89
- 第101天 经常跟胎儿说说话 90
- 第102天 左侧卧位是准妈妈的理想睡姿 90
- 第103天 左侧卧位轻松入眠有方法 91
- 第104天 巧选魅力孕妇装 91
- 第105天 开始做第二次产检 92
- 第106天 准爸爸的爱心守则 93
- 第107天 要正确使用空调 94



生活禁忌 95

- 第108天 不宜多吃火锅 95
- 第109天 卧室内不要铺地毯 96
- 第110天 宜短途旅行，忌长途跋涉 96
- 第111天 禁止戴隐形眼镜 97
- 第112天 少开车，安全出行最关键 97



Part5 第5个28天 吃得好更要补得对

营养指导 100

- 第113天 本月首补：钙、维生素D——骨骼、牙齿发育 100
- 第114天 本月营养饮食指导 101
- 第115天 宜增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄取 101
- 第116天 动物性食品首选鱼类 102
- 第117天 正确饮水，适当多喝粥 103
- 第118天 适当增加奶类的摄入 104
- 第119天 微量元素补对才能加分 104



营养食谱 106

- 第120天 胡萝卜苹果奶——补充维生素D及钙、磷 106
- 第121天 炒素蟹粉——补充钙质，养孕助胎 106
- 第123天 奶汁烩生菜——淡淡奶香，清淡爽口 107
- 第124天 香菇炒花椰菜——益气补虚，促进维生素D吸收 107
- 第125天 莲藕煲排骨——富含钙，促进胎儿骨骼生长 108
- 第126天 茭白炒鸡蛋——味道鲜美，富含钙 109



生活适宜 110

- 第127天 掌握胎动规律 110
- 第128天 孕期注意脚部保健 111
- 第129天 关爱自己的“私密地带” 111
- 第130天 乳房和乳头的保养 112
- 第131天 可以适当做一些家务 113



第132天	晒日光浴应适度	113
第133天	让胎儿感知准妈妈的快乐	114
第134天	孕期吃饭要细嚼慢咽	115
第135天	准爸爸的爱心守则	116

生活禁忌 117

第136天	不能只吃精米精面	117
第137天	不能因怕胖而拒绝脂肪摄入	117
第138天	不宜多吃方便面	118
第139天	要避免铅中毒	119
第140天	孕期抑郁，宝宝的“恶果”	120

Part6 第6个28天 妈妈吃得对，宝宝更聪明

营养指导 122

第141天	本月首补：铁——防止缺铁性贫血	122
第142天	本月营养饮食指导	123
第143天	注意补铁要适量	124
第144天	巧用果汁防治孕期黄褐斑	124
第145天	孕期牙龈炎，用食补调理	125

营养食谱 127

第146天	鸡肝芝麻粥——补充铁、蛋白质	127
第147天	鲜滑猪肝粥——孕期补铁开胃“好粥道”	127
第148天	猪肝汤——营养性贫血的调补佳品	128





第149天	鲜虾炒海带——铁含量高的食谱	128
第150天	爆炒腰花——容易吸收，富含铁	129



生活适宜 130

第151天	应了解的安胎保健常识	130
第152天	选择可以让心情快乐的食物	131
第153天	宜常吃菌菇类增强抵抗力	132
第154天	吃菠菜要有取舍	133
第155天	让宝宝听听准爸爸的声音	134
第156天	孕期游泳，要选对最佳时期	135
第157天	小零食可以吃，但要吃对	135
第158天	适度性生活利于胎儿发育	136
第159天	准爸爸的爱心守则	137
第160天	密切关注胎动变化	138
第161天	准备做第三次产检	139



生活禁忌 140

第162天	贪食冷饮会伤害脾胃	140
第163天	喝孕妇奶粉到底好不好	140
第164天	补钙不可过量	141
第165天	不要贪恋电视	142
第166天	不要过多食用动物肝脏	143
第167天	孕期养花有禁忌	143
第168天	孕期感冒别忙吃药	144



Part7 第7个28天 问题多多，吃对平稳过渡



营养指导 146

- 第169天 本月首补：DHA——预防早产，有助大脑发育 ... 146
- 第170天 腿抽筋，准妈妈不一定缺钙 147
- 第171天 豆类是重要的健脑食品 147
- 第172天 准妈妈多吃鱼，宝宝健康又聪明 148
- 第173天 适量喝点清淡的肉汤 149

营养食谱 151

- 第174天 海带炖鸡——富含卵磷脂 151
- 第175天 冬瓜海带汤——富含烟油酸 151
- 第176天 清蒸鲈鱼——孕期食用最补脑 152
- 第177天 鲑鱼苹果糊——氨基酸齐全的孕补美食 152
- 第178天 香浓核桃炖蛋——健脑益智，消除疲劳 153
- 第179天 五鲜烩西蓝花——最佳的养胎健脑食物 153

生活适宜 155

- 第180天 孕中期，要避免胃灼热 155
- 第181天 学会缓解孕期焦虑 156
- 第182天 应了解的安胎保健常识 156
- 第183天 留意生活细节，预防早产 157
- 第184天 准爸爸的爱心守则 158
- 第185天 该进行第四次产检了 158





第186天	要正确应对孕中期便秘	159
第187天	要预防妊娠贫血的发生	160
第188天	打造未来“粮仓”，保养护理乳房	160
第189天	坐有坐相，职场准妈妈学会“坐”	161
第190天	正确饮食生活习惯有利于安睡	162
第191天	准妈妈要做好“糖代谢测试”	163

生活禁忌 165

第192天	千万别做缺碘的准妈妈	165
第193天	吃鸡蛋要走出误区	165
第194天	孕期心理包袱过重要不得	166
第195天	手脚冰凉不容忽视	167
第196天	不要到马路上去散步	167

Part8 第8个28天 宝宝的“房间”变小



营养指导 170

第197天	本月首补：碳水化合物，维持热量需求	170
第198天	构建孕晚期饮食计划	170
第199天	本月营养饮食指导	171
第200天	风味野菜有利于安胎	172
第201天	营养需求最高峰	173
第202天	控制饮食预防巨大儿	174
第203天	宜享用的花样主食	175



营养食谱 176

- 第204天 海鲜煮粉皮——补充碳水化合物 176
- 第205天 鸡肉卤饭——补虚损，益肺气 177
- 第206天 排骨汤面——富含多种营养 177
- 第207天 白菜肉包——补充热量的小点心 178
- 第208天 红薯银耳羹——降血脂，通便排毒 179
- 第209天 山药粥——调治脾虚的佼佼者 179
- 第210天 鸡汤粳米粥——润肺去燥 180



生活适宜 181

- 第211天 培养胎儿的蔬菜情缘 181
- 第212天 巧吃蜂蜜助好“孕” 182
- 第213天 胎动的自我检测 182
- 第214天 孕晚期情绪要平稳 183
- 第215天 准备进行第五次产检 184
- 第216天 购买婴儿用品为生产助力 184
- 第217天 孕晚期吃什么去胎毒 185
- 第218天 做些有利于分娩的运动 186
- 第219天 准爸爸的爱心守则 187



生活禁忌 188

- 第220天 职场准妈妈应对不适的方法 188
- 第221天 警惕妊娠高血压疾病 189
- 第222天 孕晚期不宜频繁运动 189
- 第223天 孕晚期做家务要十分小心 190
- 第224天 腿部水肿的饮食调理法 191