汉竹·亲亲乐读系列

孕妈妈40周饮食营养百科

胎宝宝的健康，从准妈妈的每一餐开始

■汉竹 编著 ■刘纪平 秋季南 主审

著名儿科专家胡亚美院士特为此书作序



北京出版集团公司
北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

将 最 经 典 的 营 养 孕 育 智 慧 献 给 准 妈 妈

孕妈妈饮食营养百科



40周

●汉竹编著 ●刘纪平 秋季南 主审

北京出版集团公司
北京出版社

汉竹●亲亲乐读系列

从怀孕到生下宝宝，是一个瓜熟蒂落的过程，
科学的营养是最好的浇灌，
在《孕妈妈 40 周饮食营养百科》的帮助下，
可以使准妈妈更从容、更放松地应对这一过程。



胡亚美
中国工程院院士
中国科协常委
中华医学会副会长
国家有突出贡献专家
国务院学位委员会委员
北京儿童医院名誉院长
第七、八、九届全国人大代表
博士生导师
……

热心读者留言板 / www.homho.com/bbs　E-mail / jiantong@homho.com

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈 40 周饮食营养百科 / 汉竹编著 . — 北京 : 北京出版社，2010. 12

（汉竹 • 亲亲乐读系列）

ISBN 978-7-200-08496-2

Ⅰ . ①孕… Ⅱ . ①汉… Ⅲ . ①孕妇— 营养卫生— 基本知识 Ⅳ . ① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 226464 号

汉竹图书
精彩阅读，在汉竹
全案策划

汉竹 · 亲亲乐读系列

孕妈妈 40 周饮食营养百科

YUN MAMA 40 ZHOU YINSHI YINGYANG BAIKE

汉竹 编著 刘纪平 秋季南 主审

□出版 北京出版集团公司 北京出版社 □地址 北京北三环中路 6 号

□邮编 100120 □网址 www. bph. com. cn

□总发行 北京出版集团公司 □经销 新华书店 □印刷 中国电影出版社印刷厂

□开本 889×1194 1/24 □印张 9.5

□版次 2011 年 1 月第 1 版 □印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

□ISBN 978-7-200-08496-2/TS·249

□定价 39. 80 元

质量监督电话 010-58572393

前言

孕妈妈饮食营养百科



孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者应当高度重视的人生经历。在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。

这40周里，你和你腹中的宝宝到底经历了怎样的生理、心理变化和生长发育过程？准妈妈又是如何通过调整自己的饮食起居、调适自己的心理情绪，来适应自己身体的变化和孕育宝宝的需要？这些都可能是你心里的疑问，也可能会使你因未知的前景而忧虑。

这40周，是你从从容容准备迎接一个新生命的学习期和预备期，通过医学专家对各种生理现象的讲解，其他“过来人”对他们育儿经验的介绍，营养学家对营养配餐的安排，你可以逐步地了解他（她）、认识他（她）、接纳他（她）、包容他（她），为这个小天使的降临作好充分的生理、营养和精神准备。

通过“饮食胎教”，你和你的宝宝将养成健康的饮食习惯，你的宝宝将成为体格和心智健康的孩子，与此同时，你也将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目录

一 孕产期关键宜忌 1
孕 1 月 关键宜忌 2
孕 2 月 关键宜忌 3
孕 3 月 关键宜忌 4
孕 4 月 关键宜忌 5
孕 5 月 关键宜忌 6
孕 6 月 关键宜忌 7
孕 7 月 关键宜忌 8
孕 8 月 关键宜忌 9
孕 9 月 关键宜忌 10
孕 10 月 关键宜忌 11
坐月子 关键宜忌 12

二 孕期营养总原则 15
平衡膳食与“饮食胎教” 16
营养素供应 18
蛋白质 18
脂肪 19
碳水化合物 20
水 21
各种维生素 22
维生素 A 22
维生素 B_1 23
维生素 B_2 24
维生素 B_{12} 25
维生素 C 26
维生素 D 27
维生素 E 28
维生素 K 29
叶酸 30
矿物质和必需的微量元素 31

铁 31
钙 32
铜 33
镁 34
锌 35
钠 36
硒 37
碘 38
膳食纤维 39

三 孕前准备 41

四 妊娠第 1 月 45

妊娠第 1 周 妈妈与宝宝 46
妊娠第 2 周 妈妈与宝宝 48
妊娠第 3 周 妈妈与宝宝 50
妊娠第 4 周 妈妈与宝宝 52
妊娠第 1 个月 营养素需求与饮食方案 54
蛋白质 54
碳水化合物和脂肪 55
维生素 56
水和无机盐 57

五 妊娠第 2 月 59

妊娠第 5 周 妈妈与宝宝 60
妊娠第 6 周 妈妈与宝宝 62
妊娠第 7 周 妈妈与宝宝 64
妊娠第 8 周 妈妈与宝宝 66
妊娠第 2 个月 营养素需求与饮食方案 68
蛋白质 68
碳水化合物和脂肪 69
维生素 70
水和无机盐 71

六 妊娠第 3 月 73

妊娠第 9 周 妈妈与宝宝 74
妊娠第 10 周 妈妈与宝宝 76
妊娠第 11 周 妈妈与宝宝 78
妊娠第 12 周 妈妈与宝宝 80
妊娠第 3 个月 营养素需求与饮食方案 82
蛋白质 82
碳水化合物和脂肪 83
维生素 84
水和无机盐 85



七 妊娠第 4 月 87

妊娠第 13 周 妈妈与宝宝 88
妊娠第 14 周 妈妈与宝宝 90
妊娠第 15 周 妈妈与宝宝 92
妊娠第 16 周 妈妈与宝宝 94
妊娠第 4 个月 营养素需求与饮食方案 96
蛋白质 96
碳水化合物和脂肪 97
维生素 98
水和无机盐 99

八 妊娠第 5 月 101

妊娠第 17 周 妈妈与宝宝 102
妊娠第 18 周 妈妈与宝宝 104
妊娠第 19 周 妈妈与宝宝 106
妊娠第 20 周 妈妈与宝宝 108
妊娠第 5 个月 营养素需求与饮食方案 110
蛋白质 110
碳水化合物和脂肪 111
维生素 112
水和无机盐 113

九 妊娠第 6 月 115

妊娠第 21 周 妈妈与宝宝 116
妊娠第 22 周 妈妈与宝宝 118
妊娠第 23 周 妈妈与宝宝 120
妊娠第 24 周 妈妈与宝宝 122
妊娠第 6 个月 营养素需求与饮食方案 124
蛋白质 124
碳水化合物和脂肪 125
维生素 126
水和无机盐 127

十 妊娠第 7 月 129

妊娠第 25 周 妈妈与宝宝 130
妊娠第 26 周 妈妈与宝宝 132
妊娠第 27 周 妈妈与宝宝 134
妊娠第 28 周 妈妈与宝宝 136
妊娠第 7 个月 营养素需求与饮食方案 138
蛋白质 138
碳水化合物和脂肪 139
维生素 140
水和无机盐 141

十一 妊娠第 8 月 143
妊娠第 29 周 妈妈与宝宝 144
妊娠第 30 周 妈妈与宝宝 146
妊娠第 31 周 妈妈与宝宝 148
妊娠第 32 周 妈妈与宝宝 150
妊娠第 8 个月 营养素需求与饮食方案 152
蛋白质 152
碳水化合物和脂肪 153
维生素 154
水和无机盐 155

十二 妊娠第 9 月 157
妊娠第 33 周 妈妈与宝宝 158
妊娠第 34 周 妈妈与宝宝 160
妊娠第 35 周 妈妈与宝宝 162
妊娠第 36 周 妈妈与宝宝 164
妊娠第 9 个月 营养素需求与饮食方案 166
蛋白质 166
碳水化合物和脂肪 167
维生素 168
水和无机盐 169

十三 妊娠第 10 月 171
妊娠第 37 周 妈妈与宝宝 172
妊娠第 38 周 妈妈与宝宝 174
妊娠第 39 周 妈妈与宝宝 176
妊娠第 40 周 妈妈与宝宝 178
妊娠第 10 个月 营养素需求与饮食方案 180
蛋白质 180
碳水化合物和脂肪 181
维生素 182
水和无机盐 183

十四 附录 185
基础体温自测表 186
预产期计算表 188
孕晚期常见问题 190
孕期体重合理增加表 192
孕期实用经验食疗方 193
孕期饮品 204
胎儿器官系统发育与所需营养素 207
入院分娩时需要携带的物品 207
分娩的征兆和过程 208
为新生宝宝准备物品 210
食物营养成分表 212



需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕妈妈饮食营养百科

4周

孕产期关键宜忌



孕1月 关键宜忌



孕妈妈别忘了继续补充叶酸，可降低将来婴儿出现唇裂的几率。

多吃一些富含叶酸的食物，如菠菜、油菜等绿叶蔬菜以及动物肝脏，有益于胎宝宝神经系统和大脑发育。

孕妈妈计算好自己的排卵期，在排卵日当天或提前 1 天同房，可以提高受孕的概率。

准爸爸注意摄取一些含锌及精氨酸的食物，如豆类、花生、牛肉、鸡肝、葡萄、番茄等，可以帮助精子提高活力。

为了避免电磁辐射的危害，提前为自己准备一件防辐射服，它能对日常生活中遇到的电脑、手机等电磁波辐射起到一定阻挡作用。

孕妈妈和胎宝宝之间具有着微妙的精神联系，孕妈妈的情绪将影响胎儿的发育。从这个月起努力做一个快乐的孕妈妈。



工作中靠喝绿茶来提神的习惯，恐怕要改一改了，尝试着喝些果汁来补充体力。

芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米等性味寒冷的食物，它们活血化淤的作用可能会导致流产，孕妈妈早期要尽量避免食用。

如果这个阶段出现类似感冒的症状，不要草率地去吃药，因为这可能是小宝宝到来的前兆。

怀孕初期，有些孕妈妈也会容易犯困、嗜睡，不要以为是工作太累而用咖啡来激发身体的动力，而应该敏感一些，看看最后一次月经的来临时间。

大约有 50% 的孕妈妈在受精卵着床时会有轻微出血，常常会让人误以为是月经。要警惕这种现象，如果出血量大，持续不断，就要及时就诊了。

回想一下近 3 个月有没有去做腹部和胸部的 X 光透视，怀孕早期接触 X 光线可引起胎儿畸形。

孕2月 关键宜忌



孕妈妈应该随身携带开心果、松子这类的坚果，不仅补充营养，也可以缓解孕早期的孕吐现象。

针对孕吐，孕妈妈可以尝试一些凉拌菜，如凉拌黄瓜、凉拌土豆丝等开胃菜，能减少对胃黏膜的刺激。

由于早晨体内的血糖较低，容易产生恶心、呕吐的感觉，孕妈妈可以先在床上吃点饼干，再起床。

这个月如果“好朋友”迟迟没有来的话，孕妈妈请到医院做一次检查，确认是不是怀孕了，以便及早为迎接胎宝宝的到来作好准备！

孕妈妈用早孕试纸自测怀孕时，最好在月经迟来两周后再做，如果太早不易测出来。

孕妈妈随时都会发生呕吐，所以，要多放些手绢、纸巾和塑料袋在随身的包中，以备不时之需，避免尴尬。



不少孕妈妈在孕早期嗜好酸味的食物，但注意不能多吃。孕早期胎儿耐酸度低，过量的加工过的酸味食物会影响胎儿发育，容易致畸。

过敏体质的孕妈妈在孕期要避免食用虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物，这些过敏食物会妨碍胎宝宝的生长发育。

孕吐不期而至，这是正常的生理反应，孕妈妈切不可自行用止吐药止呕，这样对胎宝宝的生长发育不利。

尿频是孕妈妈最容易产生的症状。平时要适量补充水分，若有尿意，尽量不要憋尿，以免造成膀胱感染，加重尿频。

孕妈妈体内激素水平变化较大，使用香水更容易发生过敏，所以妊娠期应远离香水。

孕早期性生活易引起流产，早孕反应也使孕妈妈性欲和性反应减弱，此时准爸爸要充分理解。

孕3月 关键宜忌



孕妈妈有时会由于唾液积存而感觉恶心加重，这时可以喝一点稀释过的柠檬汁，能起到缓解作用。

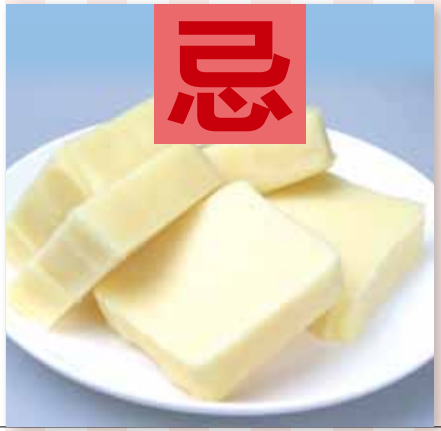
孕期每天喝水时应注意，早饭前先喝一杯温水，可以促进胃肠的蠕动，方便排便，防止痔疮。

即便孕吐反应比较厉害，也要在肠胃较舒适时适量吃些蔬菜、豆制品或干果类小零食，以此来保证自己和胎宝宝的营养。

适量的、健康的脂肪对胎宝宝和孕妈妈都是必须的，鸡、鱼肉实在吃不下去时，孕妈妈可以通过补充核桃、芝麻等保证脂肪的摄取。

现在孕妈妈乳房更加胀大，腰围也增大，别忘了更换大的胸衣和内裤，这样会感到更舒服一些。

这个月仍然是危险期，为了及时发现阴道出血，孕妈妈最好穿浅色的内裤，如发现轻微出血要及时就医。



孕妈妈不要因为尿频而不去喝水。每天应及时地补充水分，每天能喝到 8 大杯水，羊水也会清亮的。

呕吐是正常的孕期反应，但如果孕妈妈在短时间内出现体重下降和剧烈呕吐，就要及时去医院检查。

孕妈妈要控制奶制品摄入量，不能既喝孕妇奶粉，又喝牛奶、酸奶，或者吃大量奶酪等，这样会增加肾脏负担，影响肾功能。

这个阶段是胚胎颚部发育的关键时期，孕妈妈情绪波动过大会影响胚胎，易导致颚裂或唇裂。所以要调整自己的情绪，千万别因小而失大。

受激素的影响，皮肤的皮脂腺分泌量会增加，有些孕妈妈脸上会长痘痘，但是不可随意涂抹祛痘药膏。

不要再逞强工作，把怀孕的事情一藏再藏。要与你的上司与同事说明身体情况，以便大家能体谅你的处境。

孕4月 关键宜忌



- 胎宝宝恒牙胚在这个月开始发育，孕妈妈及时适量补钙会给胎宝宝将来拥有一口好牙打下良好基础。
- 每天喝 500~600 毫升牛奶，多吃鱼、鸡蛋、杏仁、芝麻、瘦肉，为胎宝宝的骨骼提供足够钙质。
- 孕妈妈遇有便秘时，可多吃一些含植物油脂的食品，如芝麻、核桃等，能够帮助通便。
- 这个月孕妈妈可以选择一个合适的医院建立档案并做一次全面的产前检查，通过产检可以保持妊娠的顺利进行。
- 这个时期孕妈妈的汗水分泌旺盛，应经常擦洗，保持身体干燥，洗浴时注意防滑。
- 多胞胎孕妈妈要比单胎妊娠承担更多的责任和风险，所以一定要定期进行产检，发现情况及时治疗。



- 水果中糖分含量很高，孕期饮食糖分含量过高，易引发妊娠糖尿病等疾病，所以孕妈妈吃水果要适量。
- 植物中的草酸、膳食纤维、茶和牛奶中的蛋白质会抑制铁质的吸收。孕妈妈注意补充铁时不要与其同食。
- 冷的东西吃多了会引起腹泻，腹泻又刺激直肠，从而引起子宫充血，给怀孕带来不良后果。
- 孕妈妈尽量不要把手直接浸入冷水中，尤其是在冬、春季节更应注意，孕妈妈着凉、受寒都对胎宝宝不好。
- 如果家里有人得了流感，孕妈妈需马上采取隔离措施，并注意屋内消毒，可以把醋加热进行消毒。
- 有习惯性流产史的孕妈妈，在整个孕期都应绝对避免性生活，因为性兴奋也能诱发子宫强烈收缩。

孕5月 关键宜忌



- 孕妈妈可多吃些含铁丰富的食物如木耳、瘦肉、蛋黄，可预防缺铁性贫血。
- 孕妈妈吃海鲜有助于缓解孕期抑郁症，因为海鲜中Ω-3 脂肪酸等物质，会使孕期抑郁症得到缓解。
- 孕妈妈嘴馋的时候，别净想着甜点，可以将黄瓜和胡萝卜切成条状当零食吃，帮助补充一天的蔬菜量。
- 孕妈妈要随着乳房的增大选择合适的内衣，这对减轻乳房肿胀的不适会有所帮助，也有助于以后的哺乳。
- 如果乳房胀的难受，孕妈妈可以每天轻柔地按摩，以促进乳腺的发育。也可用热敷的方法来缓解疼痛。
- 孕妈妈每次洗澡后在易出现妊娠纹的部位擦些维生素油、杏仁油，可以有效预防妊娠纹。



- 孕妈妈可以遵医嘱服用一些适合孕期的钙剂，切不可盲目乱补或补钙过量，否则会产生很多难以预见的危害。
- 人体呈微碱状态是最适宜的，如果孕妈妈一味偏食大鱼大肉，则使体内趋向酸性，导致胎宝宝大脑发育迟钝。
- 大麦芽除了能回奶外，还有催生落胎的作用，所以孕妈妈在怀孕期间也不可多吃大麦芽。
- 有些孕妈妈怕饮食过量影响体形，所以节制饮食，这样容易引起营养不良，会对宝宝智力有影响。
- 不管以前是否练习过瑜伽，孕妈妈都必须得到医生的允许，最好在有教孕妇练习经验的瑜伽教练指导下进行。
- 孕妈妈下身不要用热水洗，避免用肥皂或者高锰酸钾溶液清洗，孕期分泌物增加是正常的，用温水清洗即可。

孕6月 关键宜忌



- 这时候胎儿的视觉和味觉系统已发育成熟，孕妈妈各种食物都可以尝试，以培养胎儿全方位的口味，避免将来偏食。
- 孕妈妈在加餐时可以吃一些全麦面包、麦麸饼干等点心，补充膳食纤维，防止便秘和痔疮。
- 孕妈妈可以用红薯、南瓜、芋头等代替部分米、面作为主食，在提供能量的同时，能获得更多的矿物质和营养。
- 孕妈妈最好选择左侧卧位睡觉，以供给胎宝宝较多的血液，这样胎宝宝舒服，孕妈妈睡得也舒服。
- 这个月是胎儿长肉的时期。此时孕妈妈可以在不疲累的前提下多走动，有助于胎儿肌肉坚实有力。
- 孕妈妈的阴道分泌物因怀孕而增加，容易引发阴道炎，需经常洗浴及更换内衣。



- 大料、茴香、花椒、胡椒、辣椒等热性香料，有刺激性，容易消耗肠道水分，使肠胃腺体分泌减少，加重孕期便秘。
- 孕妈妈根据自身情况可适量做些家务，但要以“缓慢”为原则，不要长时间站立，避免俯身弯腰的动作。
- 孕期水肿是常见的症状，孕妈妈最好整个孕期都不要吃过咸的食物，以防止水肿加重。
- 孕妈妈每天食用坚果不宜超过50克。坚果油性较大，孕期消化功能减弱，过量食用坚果容易引起消化不良。
- 孕妈妈上午可以多喝水，傍晚则要少喝一些，这样有助于减少夜里跑厕所的次数，保持连贯的睡眠。
- 孕妈妈要避免留长指甲，因为指甲隐藏着大量真菌，如不慎抓破皮肤，易引起感染。

需要全本请访问 www.ertongbook.com