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周孕期营养与保健百科

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









吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

60周孕期营养与保健百科

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



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　2012年12月第1版
印　　次　2012年12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



前言 PREFACE

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，饮食上该吃些什么，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。

CONTENTS

目录





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
平衡体重是优孕优生的重要因素 » 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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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B_6——
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

CONTENTS

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 适合孕中期多吃的食物 » 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

CONTENTS

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B_1——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“天然维生素丸” » 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

CONTENTS

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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
猪肝/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、卵子和受精卵的发育和生长。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B_6、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
	动物性食物	鳝鱼、海参、墨鱼等
		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。



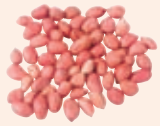
猪肝富含铁质，能预防贫血，孕妈妈宜多食。

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com