

妇幼家庭保健专家方案丛书

中华母婴保健联合会隆重推荐

孕产营养专家方案

YUNCHAN YINGYANG
ZHUANJIA FANG'AN

- 肥沃你的土壤：孕前营养调整与储备
- 为腹中宝宝祈祷：孕期营养盘点
- 怀孕早期饮食与营养
- 怀孕中期饮食与营养
- 怀孕晚期饮食与营养
- 产后饮食与营养

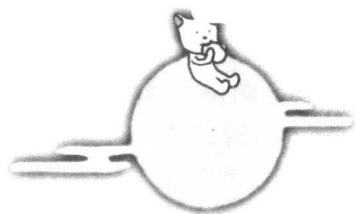


中国戏剧出版社

61

准妈妈宝宝图书

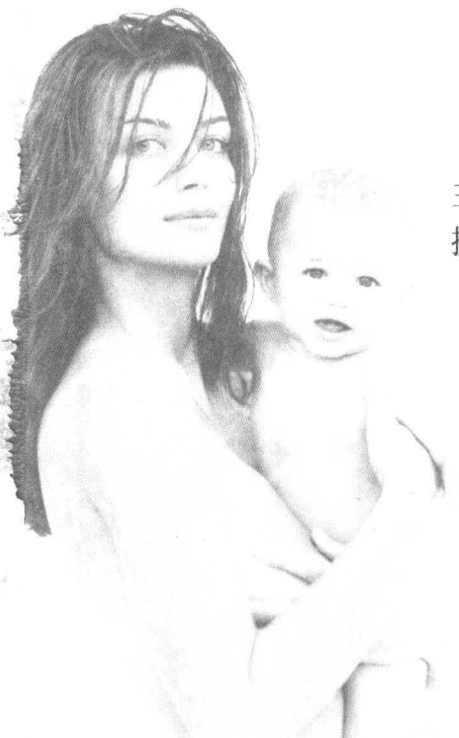




孕产营养

专家方案

主 编:余旭煌
执行主编:邹 婷 安东玲 刘倩
冯萱栋



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产营养专家方案 / 余旭煌 主编. —北京: 中国

戏剧出版社 2005.9

(妇幼家庭保健专家方案丛书)

ISBN 7-104-02206-6

I.孕 ... II.余 ... III.妇幼保健家庭保健 - 基础知识

IV.R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101891 号

妇幼家庭保健专家方案丛书·孕产营养专家方案

策 划: 左灿丽

责任编辑: 左灿丽

封面设计: 颜振鹏 高峰

版式设计: 颜振鹏

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84042552 (发行部)

传 真: 84002504 (发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 680 mm × 950 mm 1/16

总 印 张: 81.625

版 次: 2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02206-6/C·199

总 定 价: 130.80 元(全六册)

版权所有 翻印必究

目录

快快乐乐做孕妇 / 1

肥沃你的土壤:孕前营养调整
与储备 / 5

- 为怀孕准备:孕前合理饮食 / 7
- 强壮种子:男性饮食护精子 / 9
- 孕前为未来的宝宝补充叶酸 / 13
- 孕前谨慎补充维生素 B₆ / 15
- 体弱女性孕前加强营养 / 16
- 素食女性孕前注意饮食 / 19
- 女性怀孕前饮食有禁忌 / 22
- 小贴士:孕前营养食谱 / 23

为腹中宝宝祈祷:孕期营养盘点 / 29

孕妇各种食物供应量 / 30





奏响孕期营养三部曲	/ 35
孕期体重变化有规律	/ 37
孕期体重管理的原则	/ 39
实例:孕妇一日三餐	/ 43
孕妇因时择食有讲究	/ 47
职场准妈妈吃得健康	/ 49
腹中宝宝益智健脑品	/ 51
孕妇养胎美白水果餐	/ 57
妊娠贫血,饮食解决	/ 60
怎么吃:营养又不胖	/ 63
孕妈妈饮食营养禁忌	/ 65
都是忌食食品惹的祸	/ 68
专家提醒:饮食陷阱	/ 73
小贴士:与维生素对话	/ 82
专家对话:孕妇补充锌、铁、钙	/ 86

怀孕初期饮食与营养 / 90

有效食补在孕早期	/ 91
妊娠早期合理饮食	/ 94
孕妇喜酸,莫吃山楂	/ 99




孕妇忌多食酸味食物	/ 100
孕妇妊娠呕吐忌禁食	/ 101
把早孕反应“吃掉”	/ 102
怀孕初期保健药膳	/ 104
怀孕初期专家菜单	/ 106

怀孕中期饮食与营养

怀孕中期的饮食建议	/ 127
妊娠中期合理饮食	/ 129
怀孕中期保健药膳	/ 134
怀孕中期专家菜单	/ 137

怀孕后期饮食与营养

怀孕晚期的饮食建议	/ 147
勿乱补,控制体重	/ 150
妊娠水肿饮食疗法	/ 151
怀孕后期保健药膳	/ 153
怀孕后期专家菜单	/ 155





产后饮食与营养

/ 175

产后合理饮食结构

/ 176

必须补充的滋补品

/ 179

适宜多食用的食品

/ 183

产妇月子营养菜单

/ 184

四季月子营养菜单

/ 199

月子催乳营养食谱

/ 203

月子里的调养药膳

/ 207

新手妈妈饮食禁忌

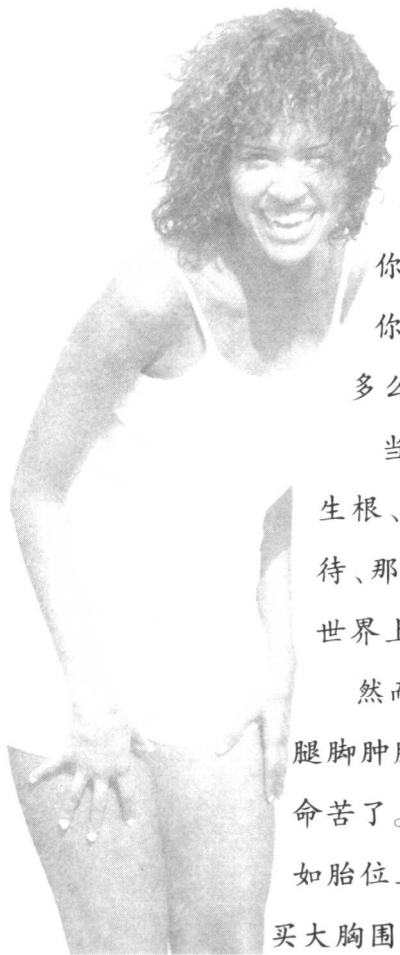
/ 214

A woman with her hair in a bun, wearing a white bikini, is captured in a dynamic pose as if running through shallow water. Her arms are raised high, and water splashes around her feet. The background is a soft, pinkish-red gradient with a subtle wave pattern.

快快乐乐做孕妇



快快乐乐做孕妇



做母亲是一件很美丽的事情。一个小小的生命,交付你,由你来把她带大,让她成为一个能懂你并与你相知相爱的亲人,是一个多么浪漫的母亲工程……

当女人得知爱的种子在自己体内生根、发芽的时候,那份惊喜、那份期待、那份母性的温柔是真真切切的,是世界上最美好的感觉了。

然而接踵而至的恶心、孕吐、高血压、腿脚肿胀等妊娠反应却让很多女人自叹命苦了。还得时刻担心孩子的发育情况,如胎位正不正、胎心音是否健康;发愁购买大胸围的文胸、大腰围的裤子;觉也睡不

好,也提不起精神上班;整个人的身心都沉甸甸的。

身体上的种种不适是不可避免的,所以只有无怨无悔地直面对待了。以前那些紧腰身的衣服裤子暂时收兵回营了,宽大的衣服裤子向人宣布:我是孕妇,我在孕育宝宝。做孕妇其实没什么要难为情的,和自己心爱的人终于有了爱的结晶,能够亲自孕育宝宝是件很光荣的事情。

孕妇自己要有良好的心态去面对即将来临的宝宝,孕期的各种心理障碍和忧郁症会不同程度地影响胎儿的生长发育:母亲情绪愉快的时候,胎儿也跟着愉快;母亲情绪低落伤心的时候,胎儿也表现出烦躁的情绪。母亲的情绪对胎儿的影响真的很大。所以,准妈妈们要想生育一个活泼快乐的宝宝,可不能操那么多闲心,找来那么多烦心事让胎儿就过早地体验忧郁。你的心中可以想象着孩子的可爱模样:鼻子、眼睛、小脸蛋……家里挂了一屋子的宝宝照片。每晚与小宝宝隔着一层肌肤,亲昵地抚摸她,温柔地与她呢喃私语……

作为孕妇,别人都宠着你,让着你,自己不要也把自己当作玻璃花瓶一样碰不得,敏感的心可不要因为婆婆或者老公的一点不细心就自艾自怨。要知道,你的不开心老公还不一定感觉到的时候,你一生中最杰出的作品——你的宝宝已经感觉到了!别想那么多不适和痛楚,把那些感觉当作人生的一种小小的考验,只有经历了这些考验的人,上帝才会给她送来一个可



爱的 BABY! 不经历风雨,怎么见彩虹!

为了自己、为了老公、更为了腹中的宝宝,做个心情愉快的、每天都对着太阳歌唱的快乐孕妇吧! 祝所有准妈妈们能放下心理负担,快乐地面对每一轮新的太阳,快乐地迎接自己的漂亮 BABY!

要知道:宝宝的诞生,你的家庭从此将焕然一新!

A vibrant still life composition of various fruits. In the foreground, there are several large, ripe apples in shades of red and yellow. To the left, a bunch of dark purple grapes is visible. In the center, a cluster of light green grapes is prominent. To the right, there are several pears, some with long stems and leaves. In the bottom right corner, there are several chestnuts with their characteristic spiky husks. The background is filled with more fruit, including more apples and grapes, creating a rich and colorful scene. The lighting is soft, highlighting the textures and colors of the produce.

**肥沃你的土壤：孕前
营养调整与储备**



肥沃你的土壤：孕前 营养调整与储备



良种只有在肥沃的土壤上才能茁壮成长。那颗神奇的种子，一旦在我们的身体里生根发芽，就需要给它源源不断、充分的营养供应。

想要得到梦想中健康、聪明的宝贝，十月怀胎时就要注意营养调理、戒烟酒、不滥用药等，但这仅仅是做了比较浅显的工作。我们强调的是：孕育宝宝的真正起始得从小家庭决定怀孕时开始，从夫妻为了追求优孕而作出种种努力的时候开始。

每对计划怀孕的夫妇，一定要重视怀孕前、怀孕中、生产后恢复期的营养摄入与补充。为了给宝宝一个健康的体魄，每位计划怀孕的女性，都应做好怀孕前营养的准备和怀孕中营养的补充。每位丈夫，为了自己宝宝的健康、妻子的健康与家庭的和睦与幸福，都应帮助、督促妻子按时、按需摄入必要的营养。



贴心提醒：

一旦作好了怀孕的计划，怀孕前就一定要注意加强营养，然后选择身体状况最好、环境最佳、时间安排最棒时，让最健康、最富活力的精子和卵子稳定结合，把父母双方的精良基因如容貌、智慧、个性、健康在受精卵中表达。

准备怀孕前12个月，至少5个月，就应对妊娠订出计划。有关知识的介绍，请读者参考阅读本丛书中的《准备怀孕专家方案》。

为怀孕准备：孕前合理饮食

在人的一生中，怀孕和分娩是女性一个非常特别的时期。妇女在怀孕前应当对自己的营养状况做一全面了解，必要时可请医生帮助诊断，以有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素。

孕前可以根据家庭情况、所在地区、季节等情况，科学地安排好一日三餐，为了优生优孕打下坚实的基础。

1. 养成良好的饮食习惯

不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。因此，应该尽量吃得杂一些，不偏食、不忌嘴，保证营养均衡全面。





2. 加强营养, 特别要注意蛋白质、矿物质和维生素的摄入

各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等都含有丰富的蛋白质; 海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多; 动物性食物含锌、铜较多; 芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的铁; 瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。

体质和营养状况一般的妇女, 孕前3个月至半年就可开始饮食调理, 每日要摄入足够的优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪。优质蛋白是指容易消化吸收的蛋白, 如鸡、鸭、鱼、瘦肉、虾、鸡蛋、豆腐、豆制品等。饮食中牛奶、鸡蛋、骨头汤、动物肝脏、虾皮、水产品、坚果类食物均含有丰富的钙、磷、铁、锌等矿物质和微量元素。

3. 避免各种食物污染

食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中, 都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素等有害物质的污染, 因此, 尤其应当重视饮食卫生, 防止食物污染。

(1) 尽量选用新鲜天然食品, 避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品, 如罐装食品、饮料及有包装的方便食品等。

(2) 蔬菜应充分清洗干净, 必要时可以浸泡一下。

(3) 水果应去皮后再食用, 以避免农药污染。

(4) 尽量饮用白开水, 避免饮用各种咖啡、茶、饮料、果汁等饮品。

(5) 家庭炊具中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, 以防止铝元素对人体的伤害。

贴心提醒:

1. 凡计划怀孕的妇女, 根据个人体质情况, 孕前应早作饮食调整, 如等怀孕后再注意, 那就为时已晚了。怀孕前的营养调整,



有助于卵细胞的健康发育。

2. 强调营养并不意味着吃的越多越好，一味多食会造成孕妇体重过重，增加行动负担，胎儿生长过度会给分娩带来困难。据研究，营养过剩与糖尿病、慢性高血压、血栓性疾病等发病都密切相关。因此，必须科学、合理地安排孕妇饮食。

女性孕前最好将体重控制在标准体重10%上下的范围之内。

3. 不可暴饮暴食。

小贴士：

工作比较忙碌的女性，可以在办公室里给自己准备点健康零食，如葡萄干、香蕉片、菠萝片、紫菜片等。

小护士：

女性标准体重(千克) = 身高(厘米) - 110。

育龄妇女若体重过低，说明营养状况欠佳，易生低体重儿；过于肥胖，容易发生某些妊娠并发症，如高血压、糖尿病等，且能导致超常体重儿的出生。因此，准备怀孕的妇女要实现标准体重。孕前如果体重低于标准值，特别是悬殊过大者，应增加饮食量，使自己体重达到标准值。

强壮种子：男性饮食护精子

准爸爸在考虑自己后代的时候，比谁都清楚，只有身体强健，心理



健康和智力发达的孩子才能在未来的竞争中不被淘汰而占一席之地。因此,考虑要孩子时,要在饮食上多留心,避免有害物质对自己身体的伤害,从而保护精子健康强盛的生命力。

1.吃大量富含维生素 C 和抗氧化剂的食物,减少精子受损的危险,提高精子的运动性。每天至少摄取 60 毫克维生素 C;或者,如果你吸烟,那么你应该摄取更多维生素 C,每天至少 100 毫克(一杯橙汁含有 124 毫克维生素 C)。

丈夫吃下面的食物可补充叶酸:动物肝、红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、苹果、柑桔、橙汁等。

2. 饮食中增加锌含量,即使是短期锌缺乏症也会减小精子体积和睾丸激素含量。富含锌的食物包括瘦牛肉、乌鸡肉。

3.提高钙和维生素 D 的摄取量

富含钙的食物包括低脂牛奶、奶酪。牛奶和鲑鱼中含有维生素 D。

4.补充优质蛋白质

优质蛋白质包括三文鱼、牡蛎、深海鱼虾等,这些海产品不仅污染程度低,还含有促进大脑发育和增进体质的 DHA、EHA 等营养元素。除此之外,各种瘦肉、动物肝脏、乳类、蛋类中也是优质的蛋白质食品。

5.饮食禁忌

(1)防腐剂、食用色素、生棉籽油、芹菜等,可导致精子数量和质量下降。

(2)向日葵籽的蛋白质部分含有抑制睾丸成分,能引起睾丸萎缩,影响正常的生育功能。

(3)大蒜有明显的杀灭精子的作

