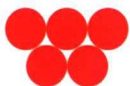




汉竹
● 亲亲乐读系列



味全®

专业育儿支持



孕产妈妈 好营养

北京市妇幼保健院副院长
北京妇产医院母婴保健专家

丁辉 编著

① 中央及北京 210 个大中型企事业单位约 5 万人聆听过她的讲座

② 被邀请担任世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任

③ 7 次荣获国家、卫生部和北京市科技成果奖，致力于母婴安全、女性保健研究 26 年

妊娠、分娩、哺乳、恢复的最佳饮食方案

北京出版社出版集团

孕产妈妈

好营养

YUNCHAN MAMA
HAOYINGYANG



丁辉 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妈妈好营养/丁辉编著. —北京:北京出版社,
2006

ISBN 7-200-06402-5

(汉竹·亲亲乐读系列)

I.孕… II.丁… III.①孕妇—营养卫生 ②产妇—营养卫生 IV.R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第013472号

精彩阅读,在汉竹

全套策划



汉竹图书

汉竹●亲亲乐读系列

孕产妈妈好营养

YUNCHAN MAMA HAoyINGYANG

丁辉 编著

- 出版 北京出版社出版集团 北京出版社 地址 北京北三环中路6号 邮编 100011 网址 www.bph.com.cn
 总发行 北京出版社出版集团 经销 新华书店 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司
 开本 889×1194 1/24 印张 4 版次 2006年4月第1版 印次 2006年4月第1次印刷 印数 1—15 000
 ISBN 7-200-06402-5/R·346
 定价: 18.80元

质量投诉电话: 010-58572393

孕产妈妈 好营养 前言



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。

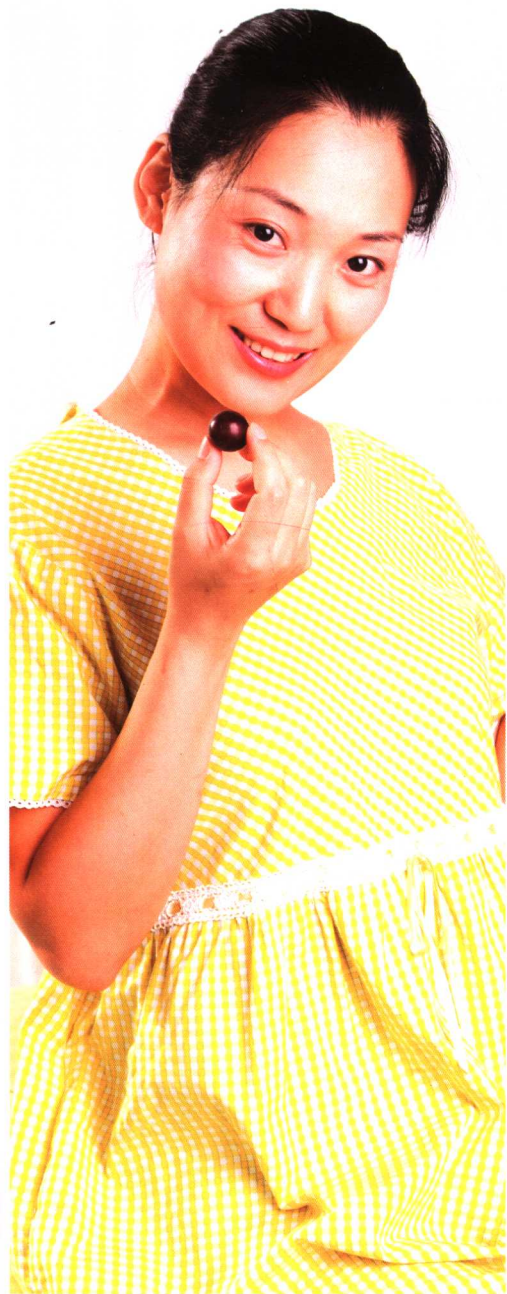
怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。

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周里，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做好充分的生理、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，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。





目录

孕产妈妈 好营养

孕妈妈 1

妊娠第 1 周	2	妊娠第 11 周	20	妊娠第 21 周	34	妊娠第 31 周	50
妊娠第 2 周	4	妊娠第 12 周	21	妊娠第 22 周	36	妊娠第 32 周	51
妊娠第 3 周	5	妊娠第 13 周	22	妊娠第 23 周	38	妊娠第 33 周	52
妊娠第 4 周	6	妊娠第 14 周	24	妊娠第 24 周	39	妊娠第 34 周	54
妊娠第 5 周	8	妊娠第 15 周	25	妊娠第 25 周	40	妊娠第 35 周	56
妊娠第 6 周	10	妊娠第 16 周	26	妊娠第 26 周	42	妊娠第 36 周	57
妊娠第 7 周	12	妊娠第 17 周	28	妊娠第 27 周	44	妊娠第 37 周	58
妊娠第 8 周	14	妊娠第 18 周	30	妊娠第 28 周	45	妊娠第 38 周	59
妊娠第 9 周	16	妊娠第 19 周	31	妊娠第 29 周	46	妊娠第 39 周	60
妊娠第 10 周	18	妊娠第 20 周	32	妊娠第 30 周	48	妊娠第 40 周	62



产后休养 65

产后 24 小时 66

产后第 1 周 67

产后排便 68

产后肥胖 69



哺乳妈妈 71

母乳喂养优缺点对比 72

关注“坐月子” 73

图解哺乳姿势 74

提高母乳的质量 76

哺乳期的乳房保健 77

胀奶与暂时性缺奶 78

哺乳妈妈用药 79

早产儿的哺乳 80

特殊乳房的哺乳 81

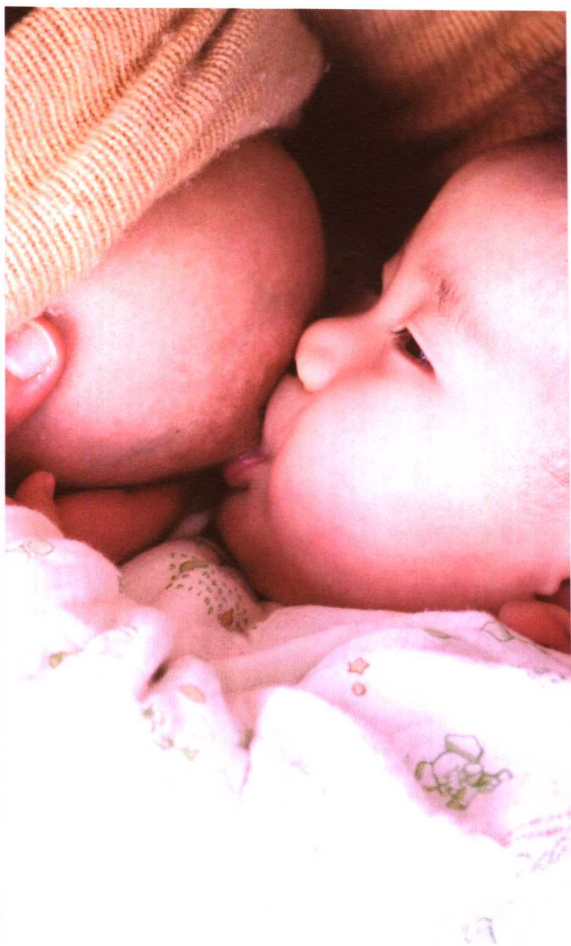
上班族妈妈怎样母乳喂养 82

退奶 83

如何给宝宝断奶 84

附录 86

孕晚期常见问题 86



孕产妈妈
好营养

孕妈妈

经过三到六个月的生理和心理调试，你是否已经做好准备了呢？如果你和丈夫作出了迎接一个新生命的决定，那就选择从你们身体健康的时期开始吧！从这一周开始你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的妈妈，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。祝你好运！

妊娠期是指准妈妈从未次月经第一天算起 280 天以内这段时间，大约 40 周的时间。

YUNCHAN MAMA
HAOYINGYANG

妊娠第 1 周

从这一周开始你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的妈妈，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。祝你好运！



特别关注

第1周到第4周是你怀孕的第1个月，本月如果你的身体状况一直很好，营养供给均衡，也没有节食的经历，那么在妊娠第1个月的营养供给和饮食选择问题上，你可以不必太费心思。就按照以前的饮食习惯，保证自己的食品选择是多样的、充足的就可以了。

经验分享

建议你先制订一个比较详细的怀孕计划，其中应该包括你的工作安排、医疗保健、营养饮食以及家庭财务计划等。此外加强营养，摄入高质量的蛋白类食品、含叶酸的水果和蔬菜，以及正常的运动和休息都是必要的。

专家建议

如果你以前经常采用控制饮食的办法减肥，或者你的体重较轻、长期食素，甚至有贫血、营养不良等症状，那么你就要及时调整自己的饮食习惯，尽快使自己的身体状况恢复到最佳状态。否则，你应该延长这个调理的时间，推迟受孕的日期。

营养小贴士

现在正值经期，你在加餐时可以选择葡萄、橘子、苹果、草莓、樱桃等有补血作用的水果。

孕妈妈饮食

为确保你体内胎儿的正常生长发育，你现在就应该调整自己的饮食习惯：

每天清晨空腹喝一杯新鲜的白开水或矿泉水。可以起到洗涤体内器官的作用，而且对改善器官功能，防止一些疾病的发生都有很大好处。

一定要吃早餐，而且要保证质量。最好有50克面包或饼干等主食，1个鸡蛋(或4~5片酱牛肉)，250毫升牛奶或豆浆，少量蔬菜，还可以适当搭配果酱或蜂蜜，做到营养均衡。

改掉早餐吃油条的习惯，炸油条使用的明矾含有铝，铝可通过胎盘侵入胎儿大脑，影响胎儿智力发育。

三次正餐基本做到定时定量。并开始按照“三餐两点心”的方式进食。



禁忌提示

避免饮浓茶、浓咖啡及碳酸型饮料，你最理想的饮料是白开水。

洗衣服要用肥皂，不宜用洗衣粉；洗碗要选用不含有害物质的洗洁精。

此外，你在切生肉后一定要将手洗干净。炒菜、吃涮羊肉等时一定要把肉炒熟涮透，以防生肉中的弓形体原虫感染胎儿。

营养食谱

•“早生贵子”蜜

你可以将红枣、花生米用温水浸泡后，用小火煮熟，再加些蜂蜜调匀。如果考虑携带方便，应尽量把它熬至黏稠，分装到玻璃瓶里（放入冰箱冷藏保存3天），每天带一点作为加餐。

功能：常吃这样的食物，能有效地预防和治疗贫血，让你的脸色红润起来。

三餐两点心

早餐

也要有主、副食搭配，干稀搭配。一些牛奶、粥、汤，配着吃三明治、面包、点心等主食，及鸡蛋、蔬菜等。如果你早餐不习惯吃肉，可以尝试豆干、素什锦等豆制品。

加餐

可选择酸奶、奶酪配苹果。如果早餐喝牛奶会肠胃不适，可以加餐时喝，最好配2片饼干。

午餐

要吃好，不要选择西式快餐。如果不得已而为之，别忘了给自己点一份蔬菜沙拉，并且以果汁、矿泉水代替碳酸饮料。

加餐

可以吃坚果、豆制品和饼干。

晚餐

只要确保营养，可以适当少吃一些主食，以降低摄入的热量。但是不能缺少肉类和蔬菜哟！

妊娠第 2 周

在本周周末时，你的排卵期就会开始了。



► 苹果是你加餐时不错的选择。

经验分享

本周起至第1个月末，你在饮食上要保证热能的充足供给，最好在每天供给正常成人需要的2200千卡的基础上，再加上400千卡，以供给性生活的消耗，同时为受孕积蓄一部分能量。

专家建议

为保证胎宝宝神经系统的正常发育，你要多吃富含叶酸的食品，如樱桃、桃、李子、杏、红果等新鲜水果。

禁忌提示

受孕前后，如果为孕期提供能量的碳水化合物、脂肪供给不足，准妈妈会一直处于“饥饿”状态，可能导致胎儿大脑发育异常，出生后智商下降。因此，应保证每天摄入150克以上的碳水化合物。

营养小贴士

谷类食物含有丰富的碳水化合物、蛋白质及B族维生素，同时也提供一定量的无机盐。

营养食谱

• 乌鸡补肾汤

1只乌骨鸡洗净，将金樱子、枸杞子、钩藤、鸡血藤、毛狗脊各15克药材(药店有售)冲洗干净，用布包好，放在鸡腹腔里，锅中加清水、葱、姜、料酒等与鸡一起用旺火煮沸，转为小火炖至鸡肉烂熟，加食盐等调味。

功能：滋阴补肾，益气养血作用的食疗方，对因性生活频繁造成的精血亏损有较好的补益作用。

三餐两点心

早餐

如果常吃面包，建议你选择全麦面包。夹馅面包(特别是夹果酱、椰蓉、豆蓉的夹馅面包)的热量、油脂量都偏高，不要常吃。如果有时间，准备一些生菜、圣女果、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡。

加餐

果汁、强化饼干或麦麸饼干、消化饼干等。

正餐

可选择盐水鸡肝、木须肉、红烧鱼、各色蔬菜等。

妊娠第 3 周

经验分享

早餐应该吃温、热的食物，以保护胃气。享用热稀饭、热燕麦片、热奶、热豆花、热汤面等热食，可以起到温胃、养胃的作用。尤其是寒冷的冬季，这点特别重要。

专家建议

这个时期在补充叶酸的同时，也应该加强多种微量元素的摄取，你可以适当地吃一些香蕉、动物内脏，还有瓜子、花生、松子等坚果类食品。



营养小贴士

白开水、果汁、用某些植物花自制的茶饮都可以作为孕期的饮品。

孕妈妈饮食

保证营养均衡，适量摄入叶酸、维生素和微量元素。

禁忌提示

味精摄入过多会消耗大量的锌，导致你体内缺锌，因此准妈妈要少吃味精。

营养食谱

• 什锦豆腐煲

依个人口味将火腿、鲜虾或银鱼等与豆腐同炖的汤菜，快熟时加入青菜(可选择白菜、油菜或生菜)，最后别忘加入香油、盐调味。

功能：营养丰富，有利于胎儿大脑发育，为孕早期佳肴。

►食补的效果比药补好，水果的样子也比药片赏心悦目多了；香蕉有利于平复你焦虑的心情。

这周你可能就要受孕了，受孕期间夫妻双方都要保持心情舒畅，这对保证受精卵的质量很重要。

三餐两点心

早餐

用酵母粉、黑芝麻粉、奶粉、杏仁粉、紫米粉、糙米粉、葡萄干等(这些原料可在超市买到)，加在一起用开水冲成一碗稠稠的粥，加上少许生菜、1个煮鸡蛋。可以补充B族维生素和微量元素，也能提供你一上午中度体力劳动(如授课、编织)所需的热量，使你一上午都精力充沛。

正餐

米饭100~150克，甜椒牛肉丝、虾仁豆腐、什锦豆腐煲、素什锦(蔬菜为主)。

加餐

酸奶、水果、两片烤全麦吐司面包，再加上榛仁、腰果或开心果等干果。

妊娠第4周

进入第4周了，你可能还没有什么感觉，而胚芽已经悄悄地在你的子宫里“着床”了！你这个准妈妈还没发现身体的变化吧？



经验分享

吃饭时的环境和心情对用餐质量和餐后营养的吸收都非常重要。你有没有发现，呼朋唤友时，或就餐环境幽雅、温馨时，你会食欲大增。因此，把自家的餐厅布置得清馨美好，用餐时谈论开心的话题，都有助于你对营养的吸收。

专家建议

从本周开始，准妈妈要避免剧烈运动，尤其是有习惯性流产的女性，更应在医生指导下卧床静养，采取相应的保胎措施。你的宝宝刚刚来到这个陌生的环境，可不要吓了他。

孕妈妈饮食

在其后的2周里，胚胎的体积将会增加7000倍，细胞的快速分裂过程需要大量的叶酸参与。若孕妇缺乏叶酸，便会引起胚胎细胞分裂障碍，导致胚胎细胞分裂异常、胚胎细胞发育畸形，特别是由于神经管发育畸形，导致胎儿出现“无脑儿”或“脊柱裂”。

因此，特别提醒你要加强叶酸的摄取量，每天多吃一些富含叶酸的水果，对你会更有帮助。

禁忌提示

准妈妈在淘米、洗菜时不要将手直接浸入冷水中，寒冷刺激有诱发流产的危险。如果你家里没有热水器，最好准备几副胶皮手套。

► 宜静不宜动——孕期前3个月的生活守则。

营养食谱

• 甜椒牛肉丝

牛里脊肉洗净切丝，加入盐、蛋清、料酒、淀粉拌匀；甜椒、姜切成细丝备用。先加植物油将甜椒丝炒至断生，盛出备用。再放入植物油，将牛肉丝炒散，放甜面酱，再放入甜椒丝、姜丝炒出香味，烹入芡汁(用酱油、味精、鲜汤、淀粉调成)，最后加入蒜苗段，翻炒均匀即可。

功能：含多种人体必需的氨基酸、丰富的蛋白质、B族维生素、维生素C和钙、磷、铁等，有补脾和胃、益气、增血、强筋健骨等功效。

• 素什锦

将白(绿)菜花、芹菜、黄瓜、胡萝卜等洗净，切成寸长小段。菜花、芹菜用开水焯一下。胡萝卜过一下油。油面筋切成寸段。再将木耳、香菇等泡发，撕成小块。锅内加油、葱、姜炆锅，加入高汤(清

水加鸡精也可)，下入木耳、香菇、油面筋、胡萝卜，小火微炖，收汤后，下入各种蔬菜，勾芡，加盐、香油即可。

功能：清爽可口，含维生素、矿物质。



►孕早期的准妈妈要多吃蔬菜水果，补充叶酸，为胎宝宝的健康基础加分。

三餐两点心

早餐和正餐

可以按照前面的建议，多方面摄取营养。茼蒿、空心菜、油菜等绿叶类蔬菜可提供多种维生素和矿物质，茄子含铁丰富，你不妨多吃一些。

加餐

可以选择猪肝酱(超市有售。如果是上班族，建议你买小包装的)、面包片、豆奶、水果等。



妊娠第5周

进入第5周后，你的月经还没光顾，现在你的心情是欣喜，还是紧张？在你的子宫内现在正发生着巨大的变化，一个小生命已经入住了。

一些有计划怀孕的准妈妈可能已经发觉身体的异常，如果你觉得去医院做早孕检查太麻烦，也可以自己购买早早孕试纸进行检查。有些准妈妈会像来月经一样，有少量经血，这也属于正常现象。

特别关注

第5周到第8周是你怀孕的第2个月，这个月你将可以确认自己是否怀孕，同时对你的第一个考验——早孕反应也可能降临。

经验分享

早孕反应在不同的人身上有不同的表现，开始和持续的时间也不尽相同。但是，你要相信自己有能力克服这些不适。发生了早孕反应，你还要说服自己尽量吃东西。

专家建议

很多准妈妈在本周以前没有任何不适，反而会感到食欲旺盛，食量增加。如果有轻微的恶心、呕吐，可以采用少食多餐的办法。

此外，轻按内关穴(手臂内侧中央手腕上方两横指宽处)可以缓解症状。

每天增加1小时睡眠时间，注意休息。保证充足的氧气，每天到绿地或林荫中散步1小时。

营养小贴士

你可以选择外形吸引你的感官、口感清爽、富有营养的食品。如番茄、黄瓜、彩色柿子椒、鲜香菇、新鲜平菇、新鲜红果、苹果等，它们色彩鲜艳，营养丰富，可诱发食欲。

选择的食物要易消化、易吸收，同时能减轻呕吐，如烤面包、饼干、大米或小米稀饭及营养煲粥。干食品能减轻恶心、呕吐症状，稀饭能补充因恶心、呕吐失去的水分。

食品要对味，烹调要多样化，并应尽量减少营养素的损失。

孕妈妈饮食

注意不要缺水，每2小时喝1杯水，做到定时饮水，让体内的有毒物质能及时从尿中排出，不要等到口渴时再喝。

每天至少摄入150克以上的碳水化合物和50克脂肪(植物油)。这样才能保证必需的热量。

禁忌提示

有数据表明，精神刺激对头3个月的准妈妈和宝宝伤害最大，孕期焦虑还会导致孩子成长中出现情绪问题。因此，怀孕期间准妈妈保持精神愉快是十分重要的。你和宝宝的神经系统虽然没有直接联系，但有血液物质及内分泌的交流，你的情绪变化会引起某些化学物质的变化。

营养食谱

现在可以用你准备的榨汁机，自制一些新鲜的果、蔬汁。榨汁时应加入适量的白开水或矿泉水，比例以1:1为好，你也可以自己摸索。尽量不要过滤并抛弃果渣、菜渣，一起喝掉为好，这样可以为你提供膳食纤维。还可以根据自己的口味加入白糖、蜂蜜、盐等调味品。做出的果汁要现榨现喝，不宜久放。

• 黄瓜汁

500克黄瓜洗净、切块，配500毫升(约2杯)水，加入少许蜂蜜，按照说明书用榨汁机榨成黄瓜汁。

• 草莓汁

500克草莓配500毫升水，榨汁饮用。也可以少放水，制成浓汁，拌上蜂蜜，浇在冰激凌上吃。

三餐两点心

与平时相比热量不增加。

早餐

豆包或蒸饼50克，二米粥1碗(大米和小米50克)，煮鸡蛋1个，蔬菜或咸菜适量。

加餐

牛奶300毫升，苹果1个。

午餐

面条150克，瘦肉50克，黄瓜50克，其他调料适量。

加餐

烤馒头片50克，橘子1个。

晚餐

米饭100克，鱼100克，西红柿100克，胡萝卜50克，其他调料适量。

►嗜睡——早孕的常见反映之一。你可以每天增加1小时的睡眠时间，注意充分休息。

