

# 孕产期 *Yunchangqi*

## 营养饮食与保健大全

夏颖丽 主编

清华大学第一附属医院妇产科主任  
北京市医学会妇产科专业委员会委员  
夏颖丽 精心奉献

**孕前**

身体调养

孕妈咪身心保健

「最权威的」专家指导

「最科学的」孕育理念

「最精华的」饮食调理

「最实用的」保健大全

孕育&收获  
闪耀的可爱小天使  
**从这一刻**  
天使相伴，幸福同行  
*My angel*

分娩接触

**零** 距离

「产后」  
做精致女人

 青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 孕产期营养饮食与

# 保健大全

主编 © 夏颖丽



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

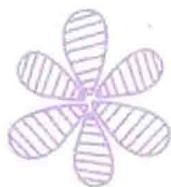
国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孕产期营养饮食与保健大全 / 夏颖丽主编. — 青岛: 青岛出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5436-8868-1

I. ①孕… II. ①夏… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识  
②产妇—营养卫生—基本知识③孕妇—妇幼保健—基本知识  
④产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R153.1②R715.3  
中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第236730号



书 名	孕产期营养饮食与保健大全
主 编	夏颖丽
副 主 编	郭晓慧 柏文红 王丽艳
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 ( 266061 )
本社网址	<a href="http://www.qdpub.com">http://www.qdpub.com</a>
邮购电话	13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026
策划编辑	张化新 尹红侠
责任编辑	谢 磊
制 版	青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷	青岛新华印刷有限公司
出版日期	2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
开 本	16开 ( 715mm × 1010mm )
印 张	22
字 数	400千
书 号	ISBN 978-7-5436-8868-1
定 价	39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

# 前言 >>

大自然是如此奇妙，当卵子与精子结合的一刹那，一个新生命就此展开成长的旅程，与母体相依相存，直到瓜熟蒂落。到底这个小生命历经怎样的演化，才能发展成一个可爱的宝宝？孕育生命的母亲该如何做好孕产期保健和饮食调养，产后该如何通过均衡的营养来保证乳汁的充足分泌，以保证宝宝的健康成长呢？

本书总结了众多著名妇产科专家和胚胎学专家的先进医学理念，内容详尽，丰富实用，让新手爸妈在轻松愉快的阅读中掌握孕育宝宝的科学方法。

**预约健康宝宝，做好充足准备。**本书第一章详细讲解各种优生知识，指导准爸妈进行孕前健康检查，培养良好的生活习惯，调养好身体，让体质得到调理和改善，同时防范各种疾病，远离高危妊娠。

**科学合理孕育，保健营养并重。**本书第二章详细介绍孕产期准妈妈每月份身体变化和宝宝发育状况；针对孕期衣着、居家、体重、运动、禁忌、孕期不适等方面，讲解孕期保健事项；列出孕妈咪在孕期的饮食原则，孕期各种营养素的摄取方法，孕期营养饮食推荐食谱，如何针对孕期常见不适与疾病进行饮食调养；指导孕妈咪按时产检；进行环境胎教、饮食胎教、音乐胎教、子宫对话胎教和心情胎教等。

**平安顺利生产，迎接心爱宝贝。**本书第三章详细讲解分娩过程，指出生产时可能出现的异常及处理方法，指导母亲顺利迎接自己的宝贝。

**合理调养身体，重拾健康美丽。**本书第四章详细列出了坐月子的生活细节，指导产后新妈妈悉心护理身体，调养改善体质，以保证身心健康，讲解坐月子的各种生活禁忌和饮食安排，指导夫妻重拾产后“性福”的注意事项，同时指导新妈妈在产后通过饮食控制和塑身体操来恢复曼妙体态。

宝宝是造物主赐予父母的珍贵礼物，相信每位新手爸妈都会悉心养育自己的宝宝，从孕前和孕期就开始呵护胎儿的健康，充满喜悦地迎接宝宝的诞生，开始幸福的亲子生活。

编者

2012年9月



# CONTENTS 目 录 >>

## 第一章

## 孕前准备

### 一、优生知识准备

- 孕妈咪应了解的优生知识 ..... 16
- 认识月经周期 ..... 16
- 什么是易受孕期 ..... 17
- 如何计算易受孕期 ..... 17
- 学会验孕，及时呵护胎儿健康 ..... 19
- 孕前健康检查 ..... 19
- 婚前健康检查 ..... 19
- 孕前健康检查 ..... 20
- 筛检出异常状况应该怎么办 ..... 21

### 二、孕前身体调养

- 孕前身体调理计划 ..... 22
- 孕前培养生活好习惯 ..... 22
- 孕前营养摄取均衡 ..... 23
- 准妈妈受孕前不宜吃的食物 ..... 24
- 注意生理期保养 ..... 24
- 阴部卫生影响受孕几率 ..... 25
- 针灸治疗改善排卵功能 ..... 25
- 提前服用叶酸 ..... 26

- 孕前体质改善计划 ..... 27
- 什么是体质 ..... 27
- 了解体质的必要性 ..... 27
- 影响体质的因素 ..... 27
- 四种不良体质图解 ..... 29
- 不同体质的特征 ..... 30
- 通过中医调理体质 ..... 32
- 慢性病患者孕前调理计划 ..... 32
- 贫血女性孕前调理计划 ..... 32
- 高血压患者孕前调理重点 ..... 34
- 糖尿病患者孕前调理重点 ..... 34
- 心脏病患者孕前调理重点 ..... 34
- 远离高危妊娠 ..... 35
- 什么是高危妊娠 ..... 35
- 哪些人容易发生高危妊娠 ..... 35
- 如何避免高危妊娠 ..... 36

## 第二章

## 孕期保健

### 一、孕期必知常识

- 感受宝宝的成长与孕妈咪的  
身体变化 ..... 38
- 怀孕第一个月（1~4周） ..... 38



● 怀孕第二个月（5~8周）	39	● 孕妈咪应了解的胎儿发育知识	54
● 怀孕第三个月（9~12周）	40	● 如何计算预产期	55
● 怀孕第四个月（13~16周）	41	<b>二、孕妈咪身心保健</b>	
● 怀孕第五个月（17~20周）	42	● 孕妈咪衣着	56
● 怀孕第六个月（21~24周）	42	● 孕妈咪穿着应宽松透气	56
● 怀孕第七个月（25~28周）	43	● 孕妈咪应穿防辐射服	56
● 怀孕第八个月（29~32周）	44	● 孕妈咪应穿鞋跟2.5厘米的宽头鞋	56
● 怀孕第九个月（33~36周）	45	● 平底鞋不适合孕妈妈行走	56
● 怀孕第十个月（37~40周）	46	● 孕妈咪选鞋原则	56
● 孕妈咪会出现的生理反应	47	● 孕妈咪外出不宜穿拖鞋	57
● 孕吐	47	● 孕妈咪居家生活	58
● 嗜睡	48	● 孕妈咪居家安全原则	58
● 感受幸福的胎动	50	● 孕妈咪家中适合养宠物吗	59
● 监听胎心音	51	● 孕妈咪应避免家电的电磁辐射	59
● 孕妈咪应了解的妊娠名词	51	● 孕妈咪泡澡不宜过久过热	60
● 孕妈咪优生知识答题	52	● 孕妈咪七种正确姿势	60
		● 职场女性孕期减压良方	63
		● 不可小视的孕期禁忌	64
		● 孕妈咪养颜经	68
		● 孕妈咪手部肌肤护理	68
		● 孕妈咪身体肌肤护理	69
		● 孕妈咪脸部肌肤护理	70
		● 粉刺的解决方法	70
		● 皮肤变敏感的解决方法	71
		● 眼袋、黑眼圈的解决方法	71
		● 色素沉淀的解决方法	71



● 妊娠纹的解决方法 .....	72	● 专家给准妈妈准爸爸的建议 .....	82
● 痒疹的解决方法 .....	72	● 走出孕期性生活的认识误区 .....	84
● 孕妈咪生理性皮肤变化 及改善方法 .....	73	● 孕妈咪运动计划 .....	85
● 孕期可能发生的皮肤病变 及改善方法 .....	74	● 孕期运动好处多 .....	85
● 孕妈咪体重管理方案 .....	75	● 孕妈咪各个时期的运动建议 .....	86
● 孕期体重管理总原则 .....	75	● 孕妈咪运动守则 .....	87
● 有效管理体重的饮食策略 .....	76	● 孕妈咪游泳注意事项 .....	88
● 一般妇女与怀孕妇女每日饮食摄取量	77	● 孕妈咪可以爬山吗 .....	89
● 有益孕妈咪健康的推荐食谱 .....	77	● 孕妈咪练瑜伽注意事项 .....	89
● 做“性福”的孕妈咪——享受孕期 完美性生活 .....	80	● 孕妈咪爬楼梯注意事项 .....	90
● 影响孕妇性欲的原因 .....	80	● 孕妈咪运动易喘怎么办 .....	90
● 如何让性生活更安全愉快 .....	81	● 困扰孕妈咪的不适症及应对策略 .....	90
		● 腹痛 .....	90
		● 腰酸背痛 .....	92
		● 抽筋 .....	97
		● 静脉曲张 .....	97
		● 孕期异常 .....	99
		● 孕期出血 .....	99
		● 需要卧床安胎的情况 .....	101
		● 早期破水 .....	103
		● 双胞胎孕妈咪孕产期须知 .....	103
		● 双胞胎的成因 .....	103
		● 怀双胞胎的风险 .....	104
		● 双胞胎妊娠注意事项 .....	104
		● 巨婴宝宝怎么生 .....	105
		● 巨婴的定义 .....	105
		● 胎儿为何会长成巨婴 .....	105



● 如何诊断巨婴 .....	106	● 孕早期所需营养素 .....	120
● 巨婴对孕妈咪的不良影响 .....	106	● 孕早期害喜时怎么吃 .....	122
● 如何预防巨婴 .....	107	● 孕中期需增加的营养素 .....	123
● 胎位不正别慌张 .....	107	● 孕晚期饮食原则 .....	126
● 什么是胎位不正 .....	107	● 孕期饮食胎教 .....	129
● 胎位不正的原因 .....	108	● 孕期营养素 .....	131
● 胎位不正的危险 .....	108	● 提升免疫力的七大营养物质 .....	131
● 胎位不正的检查方法 .....	108	● 科学补钙 .....	133
● 胎位不正时如何分娩 .....	109	● 聪明补铁 .....	135
● 如何让胎位转正 .....	109	● 不可或缺的叶酸 .....	136
● 妇产科医生对胎位不正的建议 .....	110	● 合理补充维生素B <sub>6</sub> .....	138
● 忧郁孕妈咪心理咨询课 .....	110	● 坚持补充维生素C .....	138
● 密切关注产前忧郁症 .....	110	● 适量摄取维生素A .....	139
● 产前忧郁症的表现 .....	110		
● 产前忧郁症的病因 .....	111		
● 产前忧郁的危害 .....	111		
● 如何预防与治疗产前忧郁症 .....	112		

### 三、孕期营养

● 孕期营养饮食原则 .....	113
● 孕妈咪孕期饮食原则 .....	113
● 孕妈咪孕期营养要全面 .....	113
● 孕妈咪孕期如何正确补充营养素 .....	114
● 孕妈咪要吃得有营养而不发胖 .....	115
● 过瘦孕妈咪如何补充营养 .....	116
● 素食孕妈咪饮食原则 .....	117
● 孕妈咪一日三餐注意事项 .....	120





● 适量摄取维生素D .....	139
● 适量摄取维生素E .....	139
● 适量摄取维生素K .....	140
● 孕期各种营养素参考摄取量 与安全限量 .....	140
● 孕期饮食禁忌 .....	141
● 哪些食物孕妈咪不能吃 .....	141
● 哪些食物孕妈咪不能多吃 .....	142
● 孕妈咪应少吃的食物 .....	143
● 孕妈咪不宜吃的八种食物 .....	145
● 孕期不宜食用含汞鱼类 .....	146
● 孕妈咪不宜吃热性香料 .....	146
● 孕妈咪轻松避开食物添加剂 .....	146
● 过敏体质孕妈咪要忌吃海鲜 .....	147
● 提防水果中的陷阱 .....	148

● 孕期营养饮食推荐食谱 .....	151
★ 菜品	
● 彩椒炖猪蹄 .....	151
● 百合炒虾仁 .....	152
● 葱头西红柿炖肉 .....	152
● 红糟鸡汤 .....	152
● 山药时蔬 .....	153
● 芦笋烤肉卷 .....	153
● 彩椒炒牛肉 .....	154
● 烩三鲜 .....	154
● 双菇烩芙蓉 .....	155
● 柳橙鸡片 .....	155
● 黄柠檬蒸鱼 .....	156
● 红糟肉 .....	156
● 酱爆肉片 .....	157
● 芹菜炒香肠 .....	157
● 火炒五色蔬 .....	157
● 卤柳叶鱼 .....	158
● 腰片炒韭黄 .....	158
● 中药炖排骨 .....	158
● 豌豆仁炒鱼丁 .....	158
● 豆芽炒三丝 .....	159
● 香煎鲑鱼洋葱 .....	159
● 豆豉牡蛎 .....	160
● 红糟鱼片 .....	160
● 豆苗炒牛肉 .....	161
● 烤海鲜 .....	161





● 双菇炒豆干 .....	162	● 大蒜鱼片汤 .....	168
● 吻仔鱼煎蛋 .....	162	● 归芪枣鸡汤 .....	168
● 泰式酸味肉片 .....	163	● 苹果木耳鸡汤 .....	169
● 山药牛柳 .....	163	● 十全大补鸡汤 .....	169
● 豆腐煲 .....	164	● 五色蔬菜汤 .....	170
● 橙汁素蜜腿 .....	164	● 红豆紫米甜汤 .....	170
● 开胃素色拉 .....	165	● 黄芪山药鸡汤 .....	170
● 丝丝如意 .....	165	● 大补汤 .....	171
● 家常豆腐 .....	166	● 南瓜海鲜浓汤 .....	171
● 烤秋刀鱼 .....	166	★ 主食	
● 炒胡萝卜洋葱片 .....	166	● 缤纷鲑鱼饭 .....	172
● 凉拌豇豆 .....	167	● 滑蛋牛肉粥 .....	172
● 香菇鸡 .....	167	● 杂粮瘦肉粥 .....	173
● 柳橙拌时蔬佐橙汁 .....	167	● 香菇千层夹 .....	173
★ 汤品		● 番茄通心粉 .....	174
● 竹笋海菜汤 .....	168	● 牛腩烩饭 .....	174
		● 意式猕猴桃肉面 .....	175
		● 鲑鱼起司卷 .....	175
		● 芝士火腿卷 .....	176
		● 奶酪西红柿盅 .....	176
		● 水果麦片粥 .....	177
		● 黄豆糙米卷 .....	177
		● 什锦面疙瘩 .....	178
		● 素炸酱面 .....	178
		● 肉羹面 .....	179
		● 榨菜肉丝面 .....	179
		● 鸡丝饭 .....	179

● 广东糙米粥 .....	180	★ 感冒	
● 香菇鸡丝面 .....	180	● 孕期感冒谨慎用药 .....	191
● 夏日风情海鲜凉面 .....	180	● 缓解感冒不适的措施 .....	191
★ 饮品		● 感冒推荐食谱 .....	192
● 银耳雪梨汤 .....	181	★ 贫血	
● 猕猴桃酸奶 .....	181	● 哪些孕妈咪容易发生缺铁性贫血 .....	193
● 葡萄柚多果汁 .....	182	● 贫血对孕妈咪和宝宝的影响 .....	193
● 黄芪免疫茶 .....	182	● 如何判断孕妈咪贫血 .....	194
● 珍珠银耳汤 .....	183	● 预防缺铁性贫血的妙方 .....	194
● 粉红佳人 .....	183	● 治疗缺铁性贫血的妙方 .....	195
● 凉拌西红柿梅子 .....	184	● 改善贫血的食疗法 .....	196
● 橙汁水果盅 .....	184	★ 便秘	
● 金橘柳橙汁 .....	184	● 孕期便秘的元凶 .....	197
● 菠萝香橙汁 .....	185	● 远离孕期便秘的措施 .....	198
● 红豆牛奶 .....	185	● 防治便秘的食疗妙方 .....	200
● 酸奶燕麦片 .....	185	★ 水肿	
■ 孕期常见不适与疾病饮食调养 .....	186	● 认识孕期水肿 .....	202
★ 害喜		● 有效缓解孕期水肿的措施 .....	202
● 为什么会出现害喜症状 .....	186	● 如何通过调整饮食来消除水肿 .....	203
● 害喜症状的分型 .....	186	● 如何保证低盐饮食 .....	203
● 远离孕吐的措施 .....	186	● 消除水肿的食疗妙方 .....	204
● 缓解孕吐15方 .....	187	★ 妊娠期高血压疾病	
● 缓解孕吐的食疗妙方 .....	188	● 认识妊娠期高血压疾病 .....	205
★ 食欲不振		● 通过饮食控制高血压 .....	206
● 孕妈咪为什么食欲不振 .....	190	★ 妊娠期糖尿病	
● 食欲不振的改善措施 .....	190	● 认识妊娠期糖尿病 .....	208
● 促进孕妈咪食欲的饮食妙招 .....	190	● 不可小视的孕期饮食误区 .....	208

● 远离妊娠期糖尿病的饮食准则 ..... 209

● 产检中发现的高危妊娠 ..... 226

● 每月例行性产检图解 ..... 227

#### ④、孕妈咪做好孕检

#### 五、孕妈咪胎教进行时

● 12周以前产检项目 ..... 210

● 胎教基本常识 ..... 228

● 孕妈妈的身体检查 ..... 210

● 认识胎教 ..... 228

● 如何选择做产检与生产的医疗院所 ..... 210

● 胎教三大学派 ..... 228

● 什么情形需要就医 ..... 210

● 胎教的作用 ..... 229

● 例行产检项目与流程 ..... 211

● 孕期胎教的具体方法 ..... 229

● 量血压和测尿蛋白的重要性 ..... 212

● 做好胎教的五大前提 ..... 230

● 12~24周胎儿异常筛检 ..... 212

● 音乐胎教最易上手 ..... 230

● 谁是高危妊娠妈妈 ..... 212

● 触觉游戏胎教 ..... 231

● 为什么要此时做胎儿异常筛检 ..... 212

● 语言胎教 ..... 231

● 母血唐氏筛检 ..... 212

● 16周以前的胎教重点 ..... 232

● 初期组合式唐氏筛检 ..... 213

● 16~20周的胎教重点 ..... 233

● 脊髓性肌肉萎缩症检测 ..... 214

● 21~28周的胎教重点 ..... 235

● 羊膜穿刺术 ..... 214

● 28周以后的胎教重点 ..... 236

● 绒毛膜取样 ..... 215

● 超声波检查 ..... 215

● 关注胎儿的心跳状况 ..... 218

● 24~36周孕期并发症与传染病

    预防 ..... 219

● 糖尿病筛检 ..... 219

● 传染疾病筛检 ..... 220

● 36~40周生产前的准备 ..... 220

● 做好产检小秘诀 ..... 220

● 产检项目一览表 ..... 221

● 孕妈咪产前检查备忘录 ..... 222





● 全方位胎教 .....	237
● 环境胎教 .....	237
● 饮食胎教 .....	238
● 音乐胎教 .....	241
● 子宫对话胎教 .....	244
● 心情胎教 .....	245
● 光照胎教 .....	247
● 接触胎教 .....	247
● 准爸爸胎教 .....	248
● 准爸爸是执行胎教的重要角色 .....	248

● 产前各项练习 .....	251
● 生产时如何配合呼吸 .....	252
● 顺利生产的五大准备工作 .....	254
■ 产后妈妈与宝宝用品准备 .....	257
● 产后妈妈必备物品清单 .....	257
● 婴儿奶瓶奶粉的准备 .....	260
● 婴儿日用品的准备 .....	261
● 打造完美的婴儿房 .....	263

## 二、分娩接触零距离

■ 了解分娩全过程 .....	266
● 自然生产产程全记录 .....	266
● 自然生产全过程 .....	267
● 影响产程进展快慢的原因 .....	271
● 自然生产入院前常见问题解答 .....	273
● 入院待产后常见问题解答 .....	274
■ 了解剖宫产全过程 .....	277
● 剖宫产手术前准备 .....	277
● 剖宫产生产流程 .....	278
● 剖宫产常见问题解答 .....	279
■ 顺利生产必知常识 .....	282
● 何时需要引产 .....	282
● 孩子生不下来，催生来帮忙 .....	283
● 加压助产可取吗 .....	284
● 认识器械辅助阴道生产 .....	285
● 了解产科麻醉 .....	286

## 第三章

## 轻松分娩

### 一、全方位准备

■ 未雨绸缪，为生产做好准备 .....	250
● 了解拉梅兹呼吸法 .....	250



● 生产时可能出现的异常情况 及处理方法 .....	288
● 胎儿窘迫 .....	288
● 脐带绕颈 .....	290
● 胎盘早剥 .....	292
● 植入性胎盘 .....	293

## 第四章

## 产后保健

### 一、轻松坐月子

● 中国传统的坐月子法 .....	296
● 现代科学的坐月子法 .....	297
● 趁坐月子改善体质 .....	299
● 坐月子的禁忌 .....	301

### 二、产后调理饮食

■ 产后饮食滋补调理指导 .....	303
● 产后营养需求 .....	303
● 月子营养饮食十原则 .....	304
● 常见坐月子补品 .....	307
● 能够帮助产妇调理滋补的食物 .....	308
● 产后均衡饮食九大建议 .....	310
● 坐月子生化汤如何正确服用 .....	311
● 产后麻油料理服用注意事项 .....	312
● 产妇四季进补原则 .....	312

● 剖宫产妈妈产后饮食调理原则 .....	312
● 哺乳妈妈饮食注意事项 .....	312
■ 产后滋补调理菜肴 .....	313
● 四物鸡 .....	313
● 杜仲烧鱼 .....	313
● 彩蔬拌鸡丝 .....	314
● 虾仁镶豆腐 .....	314
● 双宝牛肉 .....	315
● 淮山栗子鸡 .....	315
● 胡萝卜烩鲜菇 .....	316
● 芦笋炒干贝 .....	316
● 青木瓜猪脚 .....	317
● 橘饼炒蛋 .....	317
● 拌腰花 .....	317
■ 产后滋补调理汤品 .....	318
● 莲子炖鸡汤 .....	318
● 当归生姜羊肉汤 .....	318
● 当归枸杞鸡汤 .....	319



● 黄芪鳗鱼汤	319	● 剖宫产后照顾	334
● 花生猪蹄汤	320	■ 产后心理保健不容忽视	336
● 香菇瓜仔煲鸡汤	320	● 测测你的爱丁堡产后忧郁指数	336
● 冬瓜薏仁瘦肉汤	321	● 为什么会发生产后忧郁症	337
● 滋阴润肺止咳汤	321	● 忧郁症状持续两周得小心	337
● 山药冬瓜鲤鱼汤	321	● 10%~15%的产妇患有产后忧郁症	338
● 姜丝鲈鱼汤	322	● 产后忧郁症的药物治	338
● 黑豆汤	322	● 产后忧郁症的整体治疗方案	339
● 薏仁赤小豆鸡汤	322	■ 产后更要“性福”	340
● 山药排骨汤	323	● 产后性生活不顺利的生理因素	340
● 银耳莲子汤	323	● 产后性生活不顺利的心理因素	341
■ 产后滋补调理主食	324	● 改善产后性生活的八大法宝	342
● 菠菜鱼片粥	324	● 哺乳期也要避孕	344
● 羊肉面线	324	■ 产后塑身必修课	345
● 麻油猪心面线	325	● 饮食控制, 告别多余热量	345
● 山药紫米粥	325	● 适量运动轻松甩掉赘肉	348
		● 产后前四周可进行的运动	350
		● 生产四周后可进行的运动	352

### 三、产后精心呵护, 做精致女人

■ 产后保健注意事项	326
● 产后检查与药物搭配	326
● 产后保健事项	326
● 产妇产后生理调适	327
● 仔细观察婴儿的状况	327
● 产后何时回诊	328
● 新妈妈如何应付产后盗汗多尿	328
● 新妈妈如何应对产后小便潴留	330
● 预防新妈妈职业病	331

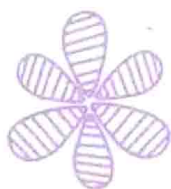


## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孕产期营养饮食与保健大全 / 夏颖丽主编. — 青岛: 青岛出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5436-8868-1

I. ①孕… II. ①夏… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识  
②产妇—营养卫生—基本知识③孕妇—妇幼保健—基本  
知识④产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R153.1②R715.3  
中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第236730号



书 名	孕产期营养饮食与保健大全
主 编	夏颖丽
副 主 编	郭晓慧 柏文红 王丽艳
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 ( 266061 )
本社网址	<a href="http://www.qdpub.com">http://www.qdpub.com</a>
邮购电话	13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026
策划编辑	张化新 尹红侠
责任编辑	谢 磊
制 版	青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷	青岛新华印刷有限公司
出版日期	2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
开 本	16开 ( 715mm × 1010mm )
印 张	22
字 数	400千
书 号	ISBN 978-7-5436-8868-1
定 价	39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629



# 前言 >>

大自然是如此奇妙，当卵子与精子结合的一刹那，一个新生命就此展开成长的旅程，与母体相依相存，直到瓜熟蒂落。到底这个小生命历经怎样的演化，才能发展成一个可爱的宝宝？孕育生命的母亲该如何做好孕产期保健和饮食调养，产后该如何通过均衡的营养来保证乳汁的充足分泌，以保证宝宝的健康成长呢？

本书总结了众多著名妇产科专家和胚胎学专家的先进医学理念，内容详尽，丰富实用，让新手爸妈在轻松愉快的阅读中掌握孕育宝宝的科学方法。

**预约健康宝宝，做好充足准备。**本书第一章详细讲解各种优生知识，指导准爸妈进行孕前健康检查，培养良好的生活习惯，调养好身体，让体质得到调理和改善，同时防范各种疾病，远离高危妊娠。

**科学合理孕育，保健营养并重。**本书第二章详细介绍孕产期准妈妈每月份身体变化和宝宝发育状况；针对孕期衣着、居家、体重、运动、禁忌、孕期不适等方面，讲解孕期保健事项；列出孕妈咪在孕期的饮食原则，孕期各种营养素的摄取方法，孕期营养饮食推荐食谱，如何针对孕期常见不适与疾病进行饮食调养；指导孕妈咪按时产检；进行环境胎教、饮食胎教、音乐胎教、子宫对话胎教和心情胎教等。

**平安顺利生产，迎接心爱宝贝。**本书第三章详细讲解分娩过程，指出生产时可能出现的异常及处理方法，指导母亲顺利迎接自己的宝贝。

**合理调养身体，重拾健康美丽。**本书第四章详细列出了坐月子的生活细节，指导产后新妈妈悉心护理身体，调养改善体质，以保证身心健康，讲解坐月子的各种生活禁忌和饮食安排，指导夫妻重拾产后“性福”的注意事项，同时指导新妈妈在产后通过饮食控制和塑身体操来恢复曼妙体态。

宝宝是造物主赐予父母的珍贵礼物，相信每位新手爸妈都会悉心养育自己的宝宝，从孕前和孕期就开始呵护胎儿的健康，充满喜悦地迎接宝宝的诞生，开始幸福的亲子生活。

编者

2012年9月