

yunchanqi yinshi
yingyang zhidao

为您的饮食营养进行同步指导



权威专家随时
陪伴在您的身边



妇产科首席专家
赵天卫/主编

- ◇ 妇产科主任医师
- ◇ 北京海淀妇幼保健院原业务院长
- ◇ 北京玛丽妇婴医院业务院长
- ◇ 中华医学会围产学会北京分会委员
- ◇ 中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员
- ◇ 新浪网特聘医学专家《孕味》杂志特聘专家

孕产期 饮食 营养指导

赵天卫◎主编



孕产期饮食 营养指导

 中国纺织出版社

内 容 提 要

孕育离不开营养的供给,科学的饮食才能让准妈妈和胎宝宝每一天都健康、快乐。孕前、孕期、产后这些关键时期能吃什么,不能吃什么,吃什么最适宜、更营养,是想成为父母的年轻人最关心的问题。年轻夫妻关于饮食方面的疑惑和关注点在本书中都能找到答案。正确选择食物,保持营养均衡,为胎宝宝生长提供良好的物质基础,宝宝也会更聪明、更健康、更可爱。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期饮食营养指导 / 赵天卫主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2014. 3

(亲·乐阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9248-5

I. ①孕… II. ①赵… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识②产妇-营养卫生-基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 260769 号

策划编辑: 樊雅莉

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461

传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 15

字数: 175 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

赵天卫◎主编



孕产期饮食 营养指导

 中国纺织出版社

导读（每周提示）



周周早知道

- 第1周 补充蛋白质，为孕育加油
- 第2周 饮食合理搭配，营养更均衡
- 第3周 持续补充叶酸
- 第4周 远离药品的伤害
- 第5周 螃蟹、甲鱼等美味，孕妈妈不宜食用
- 第6周 营养早餐保健康
- 第7周 嘴馋也不能吃山楂和酸菜
- 第8周 清淡营养，来开胃
- 第9周 保胎安胎需要维生素E
- 第10周 色香味俱佳，带来好食欲
- 第11周 瓜果蔬菜，清新又健康
- 第12周 避免辛辣、油腻的食物
- 第13周 定时定量好饮食
- 第14周 坚果、鱼类，让胎宝宝更聪明
- 第15周 粗粮带来全面好营养
- 第16周 睡前一杯孕妇奶粉很必要
- 第17周 不可依赖保健品
- 第18周 保证营养，不增肥
- 第19周 不要忽略晚餐的质和量
- 第20周 正确饮食，带来好睡眠

- 第21周 饮食适当，控制血糖
- 第22周 重视微量元素的作用
- 第23周 选择不同的水，获得多元能量
- 第24周 准妈妈不宜贪食冷饮
- 第25周 秋季进补，宜温和
- 第26周 芹菜降压又减肥
- 第27周 栗子也能防早产
- 第28周 限制进盐量，身体少负担
- 第29周 注重加餐的质量
- 第30周 少食多餐更适宜
- 第31周 增加食物的品种
- 第32周 钙和铁不宜同补
- 第33周 饮食也能防晒黑
- 第34周 让主食的口味丰富起来
- 第35周 高质量饮食助宝宝成长
- 第36周 避免营养过剩
- 第37周 为母乳喂养，储备营养
- 第38周 为分娩积蓄能量
- 第39周 灵活进食，应对宫缩
- 第40周 巧克力，给分娩“加油”



15 第1章 孕前营养储备，助力怀上最棒一胎

- 17 营养常识早知晓
- 17 孕育之事，营养先行
- 17 重视碱性食物的摄入
- 18 均衡营养，合理饮食
- 18 孕前忌盲目补充营养
- 19 小小叶酸，作用很大
- 19 补充叶酸的注意事项
- 20 重视两个人的营养
- 20 胎盘，胎宝宝的“营养库”

21 饮食习惯早养成

- 21 瓜果蔬菜，营养更全面
- 21 适量食用肉食
- 22 避免辛辣，少上火
- 22 孕前一日饮食建议

23 日常调理助健康

- 23 痛经的饮食调理
- 23 孕前贫血的饮食调理

25 第2章 孕1月，给“小种子”肥沃的土壤

27 第1周 需要更多营养

- 27 生命起源，需要更多蛋白质
- 27 全麦食品营养好
- 28 烹调，让食物色香味美
- 28 爽口小菜营养多：开胃三丝
- 29 保证营养，不“增肥”
- 29 多吃富含锌的食物
- 29 孕1月，一日营养配餐速递

30 第2周 做个好好吃饭的准妈妈

- 30 七类食物，构成营养“金字塔”
- 30 孕早期的零食原则
- 31 美食赶走烦躁和不安
- 31 带来好心情的美味甜点：黄米大枣切糕
- 32 营养计划，量身打造
- 32 不可盲目进食补药

33 第3周 喜欢清新爽口的美味

- 33 炒出的美味也能“水当当”
- 33 重视微量营养素的作用
- 34 脂肪，给胚胎一个温暖的“小房子”
- 34 规律饮食，定时定量
- 35 新鲜蔬菜，年轻人的最爱
- 35 孕早期补钙很重要

36 第4周 饮食有助于受精卵着床

- 36 小药丸，伤害大
- 36 吃对食物，少感冒
- 37 增强抵抗力的佳肴：黄豆炖牛肉
- 37 身体疲劳的饮食调理

39 第3章 孕2月，好营养，应对早孕反应

41 第5周 保护稚嫩的胚胎

- 41 荤素搭配，吃出好营养
- 42 远离“高危食物”
- 43 一杯牛奶，带来一夜好睡眠
- 43 孕2月，一日营养配餐速递

44 第6周 不想吃，也得吃一点儿

- 44 自制果蔬汁，应对孕吐
- 45 找回“金牌早餐”
- 46 注意水分的补充
- 46 多食豆类好处多

目 录

CONTENTS

47 第7周 猜猜胎宝宝喜欢什么味道

- 47 多一点儿“维生素B₆”，少一点儿孕吐
- 47 每天吃一根香蕉
- 48 酸味食物有选择
- 48 吃对食物，防贫血
- 49 孕期“五色”养生之道

50 第8周 给准爸爸表现厨艺的机会

- 50 健康吃鱼巧搭配
- 51 鲜美又营养：清蒸鲈鱼
- 51 滋补佳品：鲫鱼枸杞汤
- 52 营养健康，不可缺“碘”
- 53 合理饮食提高免疫力

55 第4章 孕3月，饮食安胎保胎不能少

57 第9周 在愉快的心情中就餐

- 57 胎宝宝需要维生素E的保护
- 58 谷类食物要够量
- 58 多吃纤维素食物
- 59 给孕期饮食一面“镜子”
- 59 孕3月，一日营养配餐速递

60 第10周 告诉胎宝宝你吃了什么

- 60 带来舌尖上的满足
- 61 带来好食欲：番茄鸡蛋卤面
- 61 营养好吸收：豆腐馅饼
- 62 准妈妈爱上丝瓜的“小清新”
- 62 远离方便面

63 第11周 午后来杯果汁吧

- 63 巧饮食，减轻孕期色斑
- 63 夏季饮食要留心

64	给维生素“保鲜”
64	孕期要少食用罐头食品
65	第12周 再坚持一下，不适就要过去了
65	橄榄油，准妈妈的健康“新宠”
65	香甜荔枝，需节制
66	多吃菠菜不可取
66	巧饮食，预防先兆流产
67	避免食用引起胃灼热的食物
67	舍不得的美味：火锅
69	第5章 孕4月，准妈妈有了好胃口
71	第13周 准妈妈也爱烛光晚餐
71	恋上美味又营养的番茄
71	黄体酮，并非人人都适用
72	规律饮食，不节食
72	从海带中，汲取海洋的精华
73	腹泻时的饮食调理
73	孕4月，一日营养配餐速递
74	第14周 营养好，胎宝宝更聪明
74	水果，让准妈妈爱不释手
75	柚子，酸酸甜甜好美味
75	用鸡精代替味精
76	更多DHA，提供更多智慧
76	瘦弱准妈妈，保证营养别担心
77	第15周 抓住时机，补充营养
77	骨头汤，喝出好营养
77	减缓胀气的发生
78	主食做到精粗搭配
78	健康的粳米美味：肉丁豌豆米饭

目录

CONTENTS

79 第16周 科学饮食更健康

79 香甜嫩玉米，准妈妈的最爱

80 下肢水肿，巧调理

80 胎宝宝的脑部发育需要更多营养

81 孕妇奶粉更营养

83 第6章 孕5月，饮食重质也重量

85 第17周 防止发生缺铁性贫血

85 科学调理，应对贫血

86 正确选择保健食品

86 从鸡蛋中获得更多营养

87 工作餐，巧搭配

87 爱上少而精的美味：兔肉

87 孕5月，一日营养配餐速递

88 第18周 进补更要控制体重

88 “绕开”发胖食物

88 脂肪、甜食要适量

89 体重“小卫士”：黄瓜

89 爽口健康凉菜：清香瓜条

90 第19周 为胎宝宝提供适当的营养

90 五种食物，给你更多好营养

90 每周吃一次动物肝

91 准妈妈晚餐要适量

91 痔疮的饮食调理

92 正确饮食，应对皮肤瘙痒

92 胎宝宝“进食”也规律

93 第20周 饮食养生，从细节做起

93 饭后，适当走动更健康

93 给胎宝宝健康的“水源”

- 94 孕期不可无花生
- 94 合理补充矿物质
- 95 食用萝卜好处多
- 95 饮食调理，应对失眠

97 第7章 孕6月，准妈妈吃得好，胎宝宝更活跃

99 第21周 远离甜蜜的诱惑

- 99 妊娠期糖尿病来了，不要慌
- 100 孕期调味加点“苦”
- 101 孕中期的饮食原则
- 101 孕6月，一日营养配餐速递

102 第22周 营养素摄入要均衡合理

- 102 营养补充，莫过剩
- 103 多吃含锰丰富的食物
- 103 更多牛磺酸，胎宝宝更聪明

104 第23周 及时补水更健康

- 104 孕期饮水有讲究
- 105 酸奶，带来好心情
- 106 摄入足够的胆碱
- 106 饮食调理，减轻心脏负担

107 第24周 胎宝宝快成长

- 107 诱人的冷饮，莫贪食
- 108 健康营养“枣”知道
- 108 滋补上品：小米红枣粥
- 109 孕期不能多吃的几种水果

111 第8章 孕7月，饮食多样化，营养更均衡

113 第25周 食物帮你缓解孕期不适

- 113 入秋进补，备忘录

目录

CONTENTS

- 114 脑部发育离不开卵磷脂
- 114 孕7月，一日营养配餐速递

115 第26周 预防妊娠高血压

- 115 人参虽好，不能滥用
- 115 适量食用“健脑菜”
- 116 孕期保健，吃芹菜
- 117 合理饮食预防妊高征

118 第27周 补充营养，远离早产

- 118 小腿抽筋的饮食调理
- 119 阿胶虽好，也不能依赖
- 119 栗子味美又养生
- 120 营养搭配好美味：板栗烧鸡
- 120 吃好，才能睡得更好

121 第28周 营养促进胎宝宝脑部发育

- 121 豆制品，优质植物蛋白的“代名词”
- 122 鱼肝油虽好，也不要贪多
- 122 益智食品大盘点
- 123 成为“限盐好榜样”

125 第9章 孕8月，合理饮食，少食多餐

127 第29周 胎宝宝营养需求达到高峰

- 127 孕晚期饮食有原则
- 128 营养三餐，美味三点
- 128 开胃小菜：醋浸花生
- 128 香甜适口：草莓绿豆粥
- 129 借助体重，监测热量
- 129 孕8月，一日营养配餐速递

130 第30周 调整饮食，增加营养

- 130 调整孕晚期饮食结构
- 130 准妈妈忌饮糯米甜酒

- 131 理想夜宵，宜少而精
- 131 了解孕晚期的饮食重点

132 第31周 安胎食疗不能少

- 132 百变果蔬，清咳又润肺
- 133 争取每天摄取30种以上的食物
- 133 早产食物，需禁忌
- 134 安胎法则之双胞胎妊娠

135 第32周 更多营养，宝宝更健康

- 135 钙和铁，分开补
- 135 减少刺激，更健康
- 136 呼吸困难，巧调理
- 137 吃对食物，摆脱焦虑

139 第10章 孕9月，为分娩储备能量

141 第33周 胎宝宝有了“好胃口”

- 141 别让感光食物“帮倒忙”
- 141 美味鲜虾，营养饕餮
- 142 健康选择：清蒸枸杞虾
- 142 孕9月，一日营养配餐速递

143 第34周 孕晚期，饮食要注意细节

- 143 丰富馅料，“包”起来
- 143 海鲜风味：蟹黄包子
- 144 维生素K，补充凝血因子
- 144 B族维生素，对分娩的意义
- 145 远离小便失禁的困扰

146 第35周 补充高质量的营养

- 146 给胎宝宝输送 α -亚麻酸
- 147 “开心”食物，远离产前抑郁
- 148 色香味俱佳：南瓜蒸肉
- 148 孕晚期，重视补铜

目 录

CONTENTS

- 149 第36周 控制热量，平衡膳食
- 149 合理饮食，避免巨大儿
- 150 冬瓜利尿又通便
- 151 孕晚期，腹泻危害大

153 第11章 孕10月，准备最后的冲刺

- 155 第37周 积极备产，补充营养
- 155 饮食缓解分娩恐惧症
- 155 蛋类，带来充足母乳
- 156 温和滋补：羊肉大枣汤
- 156 孕10月，一日营养配餐速递

- 157 第38周 随时生产，注意饮食
- 157 临产，食物助你一臂之力
- 158 为分娩做好饮食保障
- 159 白莲花蕊，有助清胎毒

- 160 第39周 保证产前营养充足
- 160 蜂蜜水，缩短产程少疼痛
- 161 产前摄取充足的营养
- 161 灵活进食应对宫缩
- 161 产前充分摄取维生素C

- 162 第40周 为分娩提供直接能量
- 162 巧克力，更给力
- 162 饮食宝典之第一产程
- 163 饮食宝典之第二产程
- 163 饮食宝典之第三产程
- 163 饮食宝典之过期妊娠
- 163 分娩期间不可暴饮暴食

165 第12章 产后营养宝典

167 产后第1周 新妈妈以流食为主

- 167 产后饮食，开胃很重要
- 167 适合产后进食的美味
- 168 剖宫产术后的进食要求
- 168 给宝宝珍贵的初乳

169 产后第2周 新妈妈需要温和的调理

- 169 保证产后“营养源”
- 170 美味水果，来补铁
- 170 吃对水果，助恢复

171 产后第3周 新妈妈饮食禁忌

- 171 不要过多进食鸡蛋
- 171 不宜过多食用红糖
- 172 产后应忌生冷食物
- 172 远离减肥误区

173 产后第4周 给宝宝充足的奶水

- 173 大补，不利于母子健康
- 173 饮食保证乳汁分泌
- 174 怎样判断母乳是否充足

175 产后第5周 新生儿喂养要点

- 175 白开水，是宝宝最好的饮料
- 175 牛奶中加糖要适量
- 176 月嫂喂乳的注意事项

177 产后第6周 饮食应对身体不适

- 177 乳腺炎的饮食调理
- 178 腹痛的饮食调理
- 178 饮食促进排恶露
- 179 谜语答案揭晓

