

生活
彩书堂

孕育

饮食全程指南



生活彩书堂编委会 编著

■ 科学饮食成就健康母子 ■

理性的选择，科学的搭配，让您健康、顺利度过孕、产人生两大重要阶段。

权威的饮食指导，让新妈妈不再为宝宝的饮食、健康而手足无措。

 中国纺织出版社



孕产育饮食

全程指南

生活彩书堂编委会◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育饮食全程指南/生活彩书堂编委会编著. —北京:

中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6873-2

I. ①孕… II. ①生… III. ①孕妇—营养卫生 ②产妇—
营养卫生 ③婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153.1 ②R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184913号



策划编辑: 尚雅 李娟

责任编辑: 李娟

责任印制: 刘强

装帧设计: 刘金华 旭晖

美术编辑: 陈卓通

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



< 第一章 >



夫妻双方孕育新生命前的营养储备

□孕前未准妈妈要做的营养储备	10
孕前为什么要储备营养	10
孕前如何储备营养	11
□叶酸是孕前必补的营养素	14
叶酸的作用及缺乏时对孕妈妈的危害	14
何时开始补充叶酸	14
叶酸的摄入量及主要来源	15
补充叶酸的注意事项	15
□孕前准爸爸在饮食营养上需注意的方方面面	16
孕前准爸爸要注意补锌	16
将吸烟的嗜好放一边	17
多吃蔬菜、水果，少吃肉	17
多吃海鲜	18
摄入充足的蛋白质	18
太咸、太凉食物碰不得	18
□孕前夫妻饮食都应注意的问题	19
养成良好的饮食习惯	19
□不同体质未准妈妈营养搭配方案	20
阳虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	20
阴虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	20
血虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	21
气虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	21
肝郁体质未准妈妈孕前饮食调养计划	21

□未准妈妈饮食宜忌大盘点	22
孕前宜吃的食物清单	22
孕前忌吃的食物清单	23
孕前忌服用的药物	24

< 第二章 >



掌握孕期配餐，为成功孕育加油

□整个孕期的营养需求	26
□孕早期需掌握的配餐方法	30
孕早期的配餐原则	30
可选择的营养食物类型	30
>>含蛋白质丰富的食品	30
>>牛奶及奶制品	31
>>谷类食品	31
>>蔬菜和水果类	31
>>海产品	31
孕早期的营养需求	31
□孕中期的配餐方法	34
孕中期的配餐原则	34
>>饮食品种多样化	34
>>积极补钙	34
可选择的营养食物类型	34
>>选择优质高蛋白食物	34
>>适量选择脂肪含量高的食物	35
>>多食用矿物质及微量元素丰富的食物	35

>>选择富含维生素的食物.....	35
一周配餐隆重推荐.....	36
□孕晚期不可不知的配餐知识.....	38
孕晚期的配餐原则.....	38
>>增加餐次,减少食量.....	38
>>选择营养价值高的饮食.....	38
>>营养要均衡.....	38
可选择的营养食物类型.....	38
>>膳食纤维含量多的食物.....	38
>>富含蛋白质的食物.....	39
>>富含钙和铁的食物.....	39
>>丰富的蔬菜和水果.....	39
一周配餐隆重推荐.....	39

< 第三章 >



孕妈妈十月怀胎期的全程营养方案

□怀孕第1月——生命种子开始萌动啦.....	42
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	42
本月焦点营养课程.....	44
深入了解的护胎食物.....	44
>>秋梨.....	44
>>柿子.....	45
>>菜花.....	45
饮食宜忌专区.....	45
□怀孕第2月——在不安中品尝幸福滋味.....	46
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	46
本月焦点营养课程.....	48
深入了解的护胎食物.....	48
>>海参.....	48
>>土豆.....	48
>>苹果.....	48
>>紫甘蓝.....	49
>>葵花子.....	49
饮食宜忌专区.....	49

□怀孕第3月——孕味十足的妈妈要小心.....	50
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	50
本月焦点营养课程.....	52
深入了解的护胎食物.....	52
>>核桃.....	52
>>玉米.....	52
>>牛奶.....	52
>>马齿苋.....	53
>>芥菜.....	53
饮食宜忌专区.....	53
□怀孕第4月——紧绷的心可稍稍落下了.....	54
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	54
本月焦点营养课程.....	56
深入了解的护胎食物.....	56
>>瘦肉.....	56
>>草莓.....	56
>>西瓜.....	56
>>全麦饼干.....	57
饮食宜忌专区.....	57
□怀孕第5月——沉浸在当妈妈的幸福之中.....	58
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	58
本月焦点营养课程.....	60
深入了解的护胎食物.....	60
>>黄豆芽.....	60
>>鸡蛋.....	60
>>猪蹄.....	60
>>黄豆.....	61
>>猕猴桃.....	61
饮食宜忌专区.....	61
□怀孕第6月——宝宝开始调皮捣乱啦.....	62
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	62
本月焦点营养课程.....	64
深入了解的护胎食物.....	64
>>红枣.....	64
>>罗汉果.....	64

>>柑橘	64
>>无花果	65
>>苋菜	65
饮食宜忌专区	65
□怀孕第7月——安静度过每一天	66
孕妈妈及胎宝宝的模样	66
本月焦点营养课程	68
深入了解的护胎食物	68
>>南瓜	68
>>菠菜	68
>>鸡肉	68
饮食宜忌专区	69
□怀孕第8月——谨慎度过关键时期	70
孕妈妈及胎宝宝的模样	70
本月焦点营养课程	72
深入了解的护胎食物	72
>>芹菜	72
>>莴笋	72
>>黑木耳	73
>>葡萄	73
>>橄榄油	73
饮食宜忌专区	73
□怀孕第9月——静待宝宝的降临	74
孕妈妈及胎宝宝的模样	74
本月焦点营养课程	76
深入了解的护胎食物	76
>>芝麻	76
>>杨桃	76
>>番石榴	76
>>山竹	77
饮食宜忌专区	77
□怀孕第10月——准备迎接宝宝出“宫”	78
孕妈妈及胎宝宝的模样	78
本月焦点营养课程	80
深入了解的护胎食物	80

>>巧克力	80
>>牡蛎	80

< 第四章 >



孕期反应与合并症的营养调理

□孕期呕吐的饮食调养	82
□妊娠高血压综合症的饮食调养	84
□孕期缺铁性贫血的饮食调养	86
□孕期水肿的饮食调养	88
□孕期便秘的饮食调养	90
□孕期失眠的饮食调养	92
□孕期糖尿病的饮食调养	94
□孕期腹痛的饮食调养	96

< 第五章 >



三大特殊时期的营养滋补方案

□分娩期的饮食调理	100
分娩前的饮食调理	100
分娩期各产程的饮食方案	100
□产褥期的营养配餐	102
产褥期饮食营养的重要性	102
产褥期的饮食原则	102
产褥期营养素的摄入量	103
产褥期饮食的注意事项	105
推荐的产褥期营养食谱	107
□哺乳期的饮食调养方案	108
乳母的生理特点及饮食原则	108
营养对乳母的重要性	109



哺乳期饮食注意事项.....	109
乳母适宜吃的食物.....	111
哺乳期避食物品.....	112
乳汁质量不佳时的饮食调理.....	112
在什么情况下不宜母乳喂养.....	113
推荐的哺乳期营养食谱.....	114

< 第六章 >

→ 产后常见病及其营养调理方案

☐ 产后水肿.....	116
☐ 产后腹痛.....	117
☐ 产后虚弱.....	118
☐ 产后胃口不开.....	119
☐ 产后出血.....	120
☐ 产后恶露不净.....	121
☐ 产后痔疮.....	122
☐ 产后便秘.....	123
☐ 产后缺乳.....	124
☐ 产后抑郁症.....	125
☐ 产后痛风.....	126

< 第七章 >

→ 别把用药当小事

☐ 孕期用药应慎之又慎.....	128
孕妈妈用药原则.....	128
孕期用错药的补救方法.....	129
☐ 孕妈妈慎用的药物.....	130
磺胺类药物.....	130
甲硝唑.....	130
氯霉素.....	130
耳毒性药物.....	130
抗凝血药.....	131
降压药.....	131

利尿药.....	132
抗甲状腺类药物.....	132
伤风止痛膏.....	132
常用药种类及哺乳方法.....	133
☐ 孕妈妈忌服的药物.....	134
孕妈妈禁用的西药.....	134
孕妈妈忌服的中成药.....	135
孕妈妈忌服的中草药.....	135
☐ 产后用药不可忽视.....	136
产后新妈妈用药原则.....	136
产后不宜盲目用药.....	136
产后禁用的中药.....	136

< 第八章 >

→ 专为周岁宝宝打造的健康成长饮食方案

☐ 0~2个月——纯乳食期.....	138
☐ 3~4个月——流食期.....	142
☐ 5~6个月——吞咽期.....	147
☐ 7~8个月——蠕嚼期.....	151
☐ 9~10个月——细嚼期.....	155
☐ 11~12个月——咀嚼期.....	159

< 第九章 >

→ 有特殊需求宝宝的饮食规划

☐ 健脑饮食，让宝宝越吃越聪明.....	164
促进宝宝大脑发育的饮食原则.....	164
有益于宝宝大脑发育的食物.....	164
有助于宝宝大脑发育的营养素.....	165
☐ 增强宝宝免疫力，构筑病毒不易入侵的体质.....	166
增强宝宝免疫力的食物.....	166
增强宝宝免疫力的营养元素.....	167
☐ 强壮骨骼，使宝宝茁壮成长.....	168
使宝宝身体强壮的饮食原则.....	168

避免进食防止钙吸收的食物.....	169
☐ 全面补充营养, 让宝宝成为营养冠军.....	170
让宝宝吃得既好又营养.....	170
为宝宝挑选零食有讲究.....	171
☐ 让宝宝不挑食、不偏食的饮食计划.....	172
及时夸奖宝宝.....	172
把口感不好的食物混入稀饭.....	172
把香蕉调入宝宝讨厌的食物.....	172
加点宝宝喜欢吃的咖喱粉或奶油.....	173
在蔬菜中加入极少量的砂糖.....	173
把宝宝不喜欢吃的食物捏成球状.....	173
把宝宝的毛绒玩具朋友请上餐桌.....	173
☐ 过敏宝宝的饮食原则.....	174
过敏体质形成的原因.....	174
怎样喂养过敏体质的宝宝.....	174
☐ 宝宝上火, 妈妈千万不可忽略.....	176
宝宝上火的三大特征.....	176
宝宝上火后的饮食.....	176
☐ 宝宝腹泻, 不可让其一泻到底.....	178
认识宝宝腹泻.....	178
引起宝宝腹泻的原因.....	178
宝宝腹泻怎么办.....	178
☐ 宝宝咳嗽, 找出病因是关键.....	180
宝宝咳嗽的症状分析.....	180
宝宝咳嗽的饮食宜忌.....	180
☐ 宝宝贫血, 妈妈要及早重视.....	182
宝宝贫血的症状表现.....	182
宝宝贫血的症状分析.....	182
宝宝贫血的饮食调节.....	182
宝宝贫血忌食的食物.....	183
☐ 宝宝感冒, 需合理家庭护理.....	184
宝宝感冒症状.....	184
感冒持续时间.....	184
引起感冒的原因.....	184
宝宝感冒的家庭护理.....	185

水痘, 让宝宝烦恼的小痘痘.....	186
水痘的症状.....	186
水痘传染性强.....	186
水痘的饮食调节.....	186

< 第十章 >



为宝宝生长发育加满分的营养食材

☐ 海带.....	188
☐ 奶酪.....	190
☐ 虾.....	191
☐ 深海鱼类.....	192
☐ 草鱼.....	194
☐ 橄榄油.....	195
☐ 动物肝脏.....	196
☐ 鸡蛋.....	197
☐ 猪、牛、羊肉.....	199
☐ 鸡肉.....	201
☐ 南瓜.....	202
☐ 豆腐.....	203
☐ 香菇.....	204
☐ 胡萝卜.....	205
☐ 西红柿.....	206
☐ 菠菜.....	207
☐ 燕麦.....	208
☐ 芝麻.....	209
☐ 核桃.....	210
☐ 玉米.....	211
☐ 红薯.....	212
☐ 苹果.....	213
☐ 香蕉.....	215
☐ 橙子.....	216
☐ 猕猴桃.....	217

附录

孕产育营养知识聊天室.....	218
-----------------	-----

生活彩书堂

孕育

饮食全程指南



生活彩书堂编委会 编著

科学饮食成就健康母子

理性的选择，科学的搭配，让您健康、顺利度过孕、产人生两大重要阶段。
权威的饮食指导，让新妈妈不再为宝宝的饮食、健康而手足无措。

 中国纺织出版社



孕产育饮食

全程指南

生活彩书堂编委会◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育饮食全程指南/生活彩书堂编委会编著. —北京:

中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6873-2

I. ①孕… II. ①生… III. ①孕妇—营养卫生 ②产妇—
营养卫生 ③婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153.1 ②R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184913号



策划编辑: 尚 雅 李 娟

责任编辑: 李 娟

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 陈卓通

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



< 第一章 >



夫妻双方孕育新生命前的营养储备

□孕前未准妈妈要做的营养储备	10
孕前为什么要储备营养	10
孕前如何储备营养	11
□叶酸是孕前必补的营养素	14
叶酸的作用及缺乏时对孕妈妈的危害	14
何时开始补充叶酸	14
叶酸的摄入量及主要来源	15
补充叶酸的注意事项	15
□孕前准爸爸在饮食营养上需注意的方方面面	16
孕前准爸爸要注意补锌	16
将吸烟的嗜好放一边	17
多吃蔬菜、水果，少吃肉	17
多吃海鲜	18
摄入充足的蛋白质	18
太咸、太凉食物碰不得	18
□孕前夫妻饮食都应注意的问题	19
养成良好的饮食习惯	19
□不同体质未准妈妈营养搭配方案	20
阳虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	20
阴虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	20
血虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	21
气虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划	21
肝郁体质未准妈妈孕前饮食调养计划	21

□未准妈妈饮食宜忌大盘点	22
孕前宜吃的食物清单	22
孕前忌吃的食物清单	23
孕前忌服用的药物	24

< 第二章 >



掌握孕期配餐，为成功孕育加油

□整个孕期的营养需求	26
□孕早期需掌握的配餐方法	30
孕早期的配餐原则	30
可选择的营养食物类型	30
>>含蛋白质丰富的食品	30
>>牛奶及奶制品	31
>>谷类食品	31
>>蔬菜和水果类	31
>>海产品	31
孕早期的营养需求	31
□孕中期的配餐方法	34
孕中期的配餐原则	34
>>饮食品种多样化	34
>>积极补钙	34
可选择的营养食物类型	34
>>选择优质高蛋白食物	34
>>适量选择脂肪含量高的食物	35
>>多食用矿物质及微量元素丰富的食物	35

>>选择富含维生素的食物.....	35
一周配餐隆重推荐.....	36
□孕晚期不可不知的配餐知识.....	38
孕晚期的配餐原则.....	38
>>增加餐次,减少食量.....	38
>>选择营养价值高的饮食.....	38
>>营养要均衡.....	38
可选择的营养食物类型.....	38
>>膳食纤维含量多的食物.....	38
>>富含蛋白质的食物.....	39
>>富含钙和铁的食物.....	39
>>丰富的蔬菜和水果.....	39
一周配餐隆重推荐.....	39

< 第三章 >

→ 孕妈妈十月怀胎期的全程营养方案

□怀孕第1月——生命种子开始萌动啦.....	42
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	42
本月焦点营养课程.....	44
深入了解的护胎食物.....	44
>>秋梨.....	44
>>柿子.....	45
>>菜花.....	45
饮食宜忌专区.....	45
□怀孕第2月——在不安中品尝幸福滋味.....	46
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	46
本月焦点营养课程.....	48
深入了解的护胎食物.....	48
>>海参.....	48
>>土豆.....	48
>>苹果.....	48
>>紫甘蓝.....	49
>>葵花子.....	49
饮食宜忌专区.....	49

□怀孕第3月——孕味十足的妈妈要小心.....	50
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	50
本月焦点营养课程.....	52
深入了解的护胎食物.....	52
>>核桃.....	52
>>玉米.....	52
>>牛奶.....	52
>>马齿苋.....	53
>>芥菜.....	53
饮食宜忌专区.....	53
□怀孕第4月——紧绷的心可稍稍落下了.....	54
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	54
本月焦点营养课程.....	56
深入了解的护胎食物.....	56
>>瘦肉.....	56
>>草莓.....	56
>>西瓜.....	56
>>全麦饼干.....	57
饮食宜忌专区.....	57
□怀孕第5月——沉浸在当妈妈的幸福之中.....	58
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	58
本月焦点营养课程.....	60
深入了解的护胎食物.....	60
>>黄豆芽.....	60
>>鸡蛋.....	60
>>猪蹄.....	60
>>黄豆.....	61
>>猕猴桃.....	61
饮食宜忌专区.....	61
□怀孕第6月——宝宝开始调皮捣乱啦.....	62
孕妈妈及胎宝宝的模样.....	62
本月焦点营养课程.....	64
深入了解的护胎食物.....	64
>>红枣.....	64
>>罗汉果.....	64

>>柑橘	64
>>无花果	65
>>苋菜	65
饮食宜忌专区	65
□怀孕第7月——安静度过每一天	66
孕妈妈及胎宝宝的模样	66
本月焦点营养课程	68
深入了解的护胎食物	68
>>南瓜	68
>>菠菜	68
>>鸡肉	68
饮食宜忌专区	69
□怀孕第8月——谨慎度过关键时期	70
孕妈妈及胎宝宝的模样	70
本月焦点营养课程	72
深入了解的护胎食物	72
>>芹菜	72
>>莴笋	72
>>黑木耳	73
>>葡萄	73
>>橄榄油	73
饮食宜忌专区	73
□怀孕第9月——静待宝宝的降临	74
孕妈妈及胎宝宝的模样	74
本月焦点营养课程	76
深入了解的护胎食物	76
>>芝麻	76
>>杨桃	76
>>番石榴	76
>>山竹	77
饮食宜忌专区	77
□怀孕第10月——准备迎接宝宝出“宫”	78
孕妈妈及胎宝宝的模样	78
本月焦点营养课程	80
深入了解的护胎食物	80

>>巧克力	80
>>牡蛎	80

< 第四章 >



孕期反应与合并症的营养调理

□孕期呕吐的饮食调养	82
□妊娠高血压综合症的饮食调养	84
□孕期缺铁性贫血的饮食调养	86
□孕期水肿的饮食调养	88
□孕期便秘的饮食调养	90
□孕期失眠的饮食调养	92
□孕期糖尿病的饮食调养	94
□孕期腹痛的饮食调养	96

< 第五章 >



三大特殊时期的营养滋补方案

□分娩期的饮食调理	100
分娩前的饮食调理	100
分娩期各产程的饮食方案	100
□产褥期的营养配餐	102
产褥期饮食营养的重要性	102
产褥期的饮食原则	102
产褥期营养素的摄入量	103
产褥期饮食的注意事项	105
推荐的产褥期营养食谱	107
□哺乳期的饮食调养方案	108
乳母的生理特点及饮食原则	108
营养对乳母的重要性	109



哺乳期饮食注意事项.....	109
乳母适宜吃的食物.....	111
哺乳期避食物品.....	112
乳汁质量不佳时的饮食调理.....	112
在什么情况下不宜母乳喂养.....	113
推荐的哺乳期营养食谱.....	114

< 第六章 >

→ 产后常见病及其营养调理方案

☐ 产后水肿.....	116
☐ 产后腹痛.....	117
☐ 产后虚弱.....	118
☐ 产后胃口不开.....	119
☐ 产后出血.....	120
☐ 产后恶露不净.....	121
☐ 产后痔疮.....	122
☐ 产后便秘.....	123
☐ 产后缺乳.....	124
☐ 产后抑郁症.....	125
☐ 产后痛风.....	126

< 第七章 >

→ 别把用药当小事

☐ 孕期用药应慎之又慎.....	128
孕妈妈用药原则.....	128
孕期用错药的补救方法.....	129
☐ 孕妈妈慎用的药物.....	130
磺胺类药物.....	130
甲硝唑.....	130
氯霉素.....	130
耳毒性药物.....	130
抗凝血药.....	131
降压药.....	131

利尿药.....	132
抗甲状腺类药物.....	132
伤风止痛膏.....	132
常用药种类及哺乳方法.....	133
☐ 孕妈妈忌服的药物.....	134
孕妈妈禁用的西药.....	134
孕妈妈忌服的中成药.....	135
孕妈妈忌服的中草药.....	135
☐ 产后用药不可忽视.....	136
产后新妈妈用药原则.....	136
产后不宜盲目用药.....	136
产后禁用的中药.....	136

< 第八章 >

→ 专为周岁宝宝打造的健康成长饮食方案

☐ 0~2个月——纯乳食期.....	138
☐ 3~4个月——流食期.....	142
☐ 5~6个月——吞咽期.....	147
☐ 7~8个月——蠕嚼期.....	151
☐ 9~10个月——细嚼期.....	155
☐ 11~12个月——咀嚼期.....	159

< 第九章 >

→ 有特殊需求宝宝的饮食规划

☐ 健脑饮食，让宝宝越吃越聪明.....	164
促进宝宝大脑发育的饮食原则.....	164
有益于宝宝大脑发育的食物.....	164
有助于宝宝大脑发育的营养素.....	165
☐ 增强宝宝免疫力，构筑病毒不易入侵的体质.....	166
增强宝宝免疫力的食物.....	166
增强宝宝免疫力的营养元素.....	167
☐ 强壮骨骼，使宝宝茁壮成长.....	168
使宝宝身体强壮的饮食原则.....	168

避免进食防止钙吸收的食物.....	169
☐ 全面补充营养, 让宝宝成为营养冠军.....	170
让宝宝吃得既好又营养.....	170
为宝宝挑选零食有讲究.....	171
☐ 让宝宝不挑食、不偏食的饮食计划.....	172
及时夸奖宝宝.....	172
把口感不好的食物混入稀饭.....	172
把香蕉调入宝宝讨厌的食物.....	172
加点宝宝喜欢吃的咖喱粉或奶油.....	173
在蔬菜中加入极少量的砂糖.....	173
把宝宝不喜欢吃的食物捏成球状.....	173
把宝宝的毛绒玩具朋友请上餐桌.....	173
☐ 过敏宝宝的饮食原则.....	174
过敏体质形成的原因.....	174
怎样喂养过敏体质的宝宝.....	174
☐ 宝宝上火, 妈妈千万不可忽略.....	176
宝宝上火的三大特征.....	176
宝宝上火后的饮食.....	176
☐ 宝宝腹泻, 不可让其一泻到底.....	178
认识宝宝腹泻.....	178
引起宝宝腹泻的原因.....	178
宝宝腹泻怎么办.....	178
☐ 宝宝咳嗽, 找出病因是关键.....	180
宝宝咳嗽的症状分析.....	180
宝宝咳嗽的饮食宜忌.....	180
☐ 宝宝贫血, 妈妈要及早重视.....	182
宝宝贫血的症状表现.....	182
宝宝贫血的症状分析.....	182
宝宝贫血的饮食调节.....	182
宝宝贫血忌食的食物.....	183
☐ 宝宝感冒, 需合理家庭护理.....	184
宝宝感冒症状.....	184
感冒持续时间.....	184
引起感冒的原因.....	184
宝宝感冒的家庭护理.....	185

水痘, 让宝宝烦恼的小痘痘.....	186
水痘的症状.....	186
水痘传染性强.....	186
水痘的饮食调节.....	186

< 第十章 >



为宝宝生长发育加满分的营养食材

☐ 海带.....	188
☐ 奶酪.....	190
☐ 虾.....	191
☐ 深海鱼类.....	192
☐ 草鱼.....	194
☐ 橄榄油.....	195
☐ 动物肝脏.....	196
☐ 鸡蛋.....	197
☐ 猪、牛、羊肉.....	199
☐ 鸡肉.....	201
☐ 南瓜.....	202
☐ 豆腐.....	203
☐ 香菇.....	204
☐ 胡萝卜.....	205
☐ 西红柿.....	206
☐ 菠菜.....	207
☐ 燕麦.....	208
☐ 芝麻.....	209
☐ 核桃.....	210
☐ 玉米.....	211
☐ 红薯.....	212
☐ 苹果.....	213
☐ 香蕉.....	215
☐ 橙子.....	216
☐ 猕猴桃.....	217

附录

孕产育营养知识聊天室.....	218
-----------------	-----

第一章

夫妻双方孕育新生命前的营养储备



怀孕，对未准妈妈和未准爸爸来说是一项意义重大的事情。未准妈妈和未准爸爸不仅要在心理上、精神上做好充分的准备，更要及时科学地补充营养，保证身体的健康。本章将告诉未准妈妈和未准爸爸如何做好孕育新生命前的营养储备，从而顺利受孕，孕育出最棒的宝宝。