

“食”来“孕”转
吃出好孕来

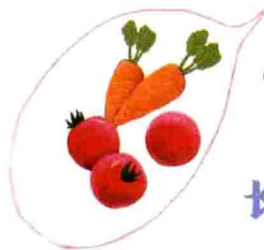
怀孕就得 讲究吃

李宁 著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



怀孕就得 讲究吃



长胎不长肉, 母婴都健康

李宁 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕就得讲究吃:长胎不长肉, 母婴都健康 / 李宁著. —
北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3436-9

I. ①怀… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第190283号

怀孕就得讲究吃： 长胎不长肉，母婴都健康

选题策划：北京日知图书有限公司

责任编辑：喻 静

特约编辑：徐艳硕

美术编辑：吴金周

封面设计：韩慕华

版式设计：孙阳阳

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3436-9

定价：35.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775

〔目录〕

Contents ...



Part 01

美食正能量，为助孕加油

Chapter 01

有备而孕，等待天使降临 / 10

有备而孕 / 优生优育的前提——怀孕计划 / 优生咨询 / 10

健康检查 / 11

孕前调理好，孕期少烦恼 / 孕前生理期卫生 / 12

运动保健 / 避免高危妊娠 / 13

孕前保健ABC / 14

遗传对宝宝的影响 / 15

常用避孕方式 / 16

常用避孕药 / 17

意外怀孕怎么办 / 中止妊娠的方法 / 18

怀孕后的五大征兆 / 怀孕后的生理变化 / 19

妊娠早期反应 / 初孕者应注意5大问题 / 20

Chapter 02

备孕饮食也讲究“红灯停，绿灯行” / 22

孕前调养的关键——营养储备 / 营养素，原来也能储备 / 储备营养的原因 / 22

储备营养这样做 / 优生，要从进餐开始 / 23

孕期应参考的膳食结构 / 24

孕妈妈饮食“三低一高”原则 / 孕前饮食习惯调整 / 25

巧补叶酸益处多 / 提前3个月补充叶酸 / 26

缺乏叶酸对孕胎的影响 / 补充叶酸吃什么食物 / 27

准妈妈应避免食物污染 / 28

嗜酒、吸烟不利优生 / 维生素与优生 / 29

孕前一定要补钙 / 孕前不要吃含咖啡因的食品 / 孕前要抵制油炸食品 / 30

不宜用铝制炊具烹调食物 / 孕前不宜吃盐分高的食物 / 要做健康爸爸，不准挑食 / 31

Chapter 03

18种备孕黄金营养素，你补对了吗？ / 32

能量 / 32

蛋白质 / 脂肪 / 33

维生素A / 维生素B₁ / 34

维生素B₂ / 维生素B₆ / 35

维生素B₁₂ / 叶酸 / 36

维生素C / 维生素D / 37

维生素E / 钙 / 38

铁 / 锌 / 39

碘 / 铜 / 40

碳水化合物 / 41

Part 02

要进补不长肉，好孕美食的三重奏

Chapter 01

生活有方，养护有道，好孕方能长相伴 / 42

养胎与卧床 / “小气”很正常 / 42

随遇而安、学会求助 / 宽松衣着，自然“孕味”十足 / 孕期内衣和鞋子的选择 / 43

选择孕妇装的细节 / 孕期着装的原则 / 孕期皮肤护理 / 44

孕期如何护发 / 站立、坐、卧和行走 / 45

自我安全意识养成 / 46

家庭摆设需调整 / 家务也是运动 / 47

做家务与安全细节 / 家务劳动场所 / 48

孕期性生活注意事项 / 49

夫妻浪漫按摩 / 50

孕期运动受益匪浅 / 孕期运动有助分娩 / 51

低冲击、无重力、有氧的运动 / 孕期最适宜的“孕”动 / 52

“孕动”原则 / 每天5分钟孕期保健操 / 53

Chapter 02

等待分娩，宝贝欢迎你来到这个世界 / 55

满怀信心迎接分娩 / 临产前的物质准备 / 产后用品提前准备 / 55

分娩前准爸爸须知 / 预产期计算 / 围产保健的概念 / 56

产前体操，助产有益 / 学习和掌握分娩技巧 / 57

什么是顺产 / 产程是什么 / 59

三产程三注意 / 分娩是否顺利的三要素 / 60

剖宫产 / 遭遇难产如何应对 / 异常分娩的情况 / 61

过期妊娠的应对 / 63

Chapter 03

孕1月：吃饭不挑食，营养要均衡 / 64

给孕1月准妈妈的温馨提示 / 孕1月的营养需求 / 64





孕1月的饮食原则 / 5大饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐 / 65

孕妇可适当多吃黑木耳、花生和芝麻 / 孕妇膳食的三种情况 / 孕妇吃鱼好处多 / 67

孕妇要适量吃豆类食品 / 68

孕妇要适量多吃嫩玉米 / 孕妇要多喝牛奶 / 69

怀孕应多吃香蕉 / 孕妇不宜偏食 / 70

孕妇饮食不宜过饱或过饥 / 孕妇进食不宜狼吞虎咽 / 71

孕妇应少吃刺激性食物 / 孕妇不宜过量吃水果 / 孕妇吃水果的注意事项 / 孕期如何科学食用水果 / 72

孕妇不宜多吃菠菜 / 孕妇不宜喝浓茶和咖啡 / 孕妇吃蒜有讲究 / 73

Chapter 04

孕2月：早孕反应悄悄来袭，清 清淡淡才是真 / 74

给孕2月准妈妈的温馨提示 / 孕2月的营养需求 / 74

孕2月的饮食原则 / 孕2月主要营养素的食品来源 / 孕早期要保持水电解质平衡 / 75

孕妇应注意摄入蛋白质 / 孕妇应注意摄入足够的热量 / 76

孕妇要摄入益智健脑食品 / 77

孕妇喝水“四不要” / 孕妇不宜多吃桂圆等热补品 / 孕妇饮食五大误区 / 78

Chapter 05

孕3月：五谷混合增食欲，吃走恼人孕吐 / 80

给孕3月准妈妈的温馨提示 / 孕3月的营养需求 / 80

孕3月的饮食原则 / 孕妇一定要吃早餐 / 81

孕妇应多吃粗粮 / 孕妇要适当控制体重 / 8个小窍门帮准妈妈控制体重 / 82

孕妇可以适量摄入“脑黄金” / 83

孕妇不宜吃畸形或死因不明的动物性食物 / 孕妇不宜常食用精制米面 / 孕妇不宜多吃肉 / 84

孕妇不宜食用过敏性食物 / 孕妇不宜吃方便面 / 孕妇不宜吃久放的土豆 / 孕妇不宜吃油条 / 85

怎样定期进行产前检查 / 86

Chapter 06

孕4月：钙铁锌碘都要补，全面促进宝宝健康成长 / 88

给孕4月准妈妈的温馨提示 / 孕4月的饮食原则 / 88

孕4月的营养胎教 / 孕妇要注意适量补钙 / 合理补钙通常从两方面着手 / 89

孕妇要注意补铁 / 90

补铁应吃什么 / 孕妇要注意补锌 / 91

补锌应吃什么 / 孕妇要注意补碘 / 准妈妈服药注意事项 / 92

孕期吃酸有讲究 / 93

孕期可适量吃点辣椒 / 孕期宜适量吃点大蒜 / 94

孕期保健宜吃点藕 / 孕妇不宜盲目

大量补充维生素类药物 / 95

孕妇不宜过量补钙 / 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤 / 孕妇不宜多吃冷饮 / 96

Chapter 07

孕5月：少食多餐很关键，吃得营养不长胖 / 97

给孕5月准妈妈的温馨提示 / 孕5月的营养需求 / 97

孕5月的饮食原则 / 孕5月孕妇需适当补充的元素 / 98

孕妇的最佳零食 / 孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光 / 100

喝孕妇奶粉，方便补充营养 / 101

孕妇上班时如何吃 / 孕中期不可暴饮暴食 / 102

孕妇晚餐三不宜 / 孕妇不宜营养过剩 / 孕妇不宜吃未涮熟的肉类 / 103

Chapter 08

孕6月：多吃补铁食物，拒绝妊娠贫血 / 104

给孕6月准妈妈的温馨提示 / 孕6月的营养需求 / 104

孕6月的饮食原则 / 孕妇可多吃鳝鱼 / 105

妊娠糖尿病的饮食原则 / 106

孕妇不宜过量食用海带 / 107

孕妇不宜长期食用高脂肪食物 / 孕妇不宜长期摄入高蛋白质饮食 / 108

孕妇不宜节食 / 109

五种蔬菜对症吃 / 孕中期保胎须知 / 110

孕中期乳房护理 / 111

Chapter 09

孕7月：补充脑黄金，预防宝宝提前报到 / 112

给孕7月准妈妈的温馨提示 / 孕7月的营养需求 / 孕7月的饮食原则 / 112

孕妇自制15种健康零食 / 113

孕晚期补锌很重要 / 孕妇不宜多吃人参 / 孕妇不宜多吃动物肝脏 / 114

Chapter 10

孕8月：这样吃，对抗水肿不长斑 / 115

给孕8月准妈妈的温馨提示 / 孕8月的营养需求 / 孕8月的饮食原则 / 117

孕晚期的营养补充 / 加餐多点花样 / 116

孕妇饮食宜荤素搭配 / 孕妇不宜过多食用糯米甜酒 / 117

Chapter 11

孕9月：食欲虽好也要控制，别让宝宝成小胖 / 118

给孕9月准妈妈的温馨提示 / 孕9月的营养需求 / 孕9月的饮食原则 / 孕妇需要补充维生素K / 118

冬瓜、西瓜治疗水肿 / 绿豆是孕妇理想的食品 / 119

多吃高锌食物助分娩 / 120

孕晚期不宜多吃黄芪炖鸡 / 孕妇忌用餐不按时 / 121

Chapter 12

孕10月：吃饱睡好，调整状态迎接小宝宝 / 122

给孕10月准妈妈的温馨提示 / 孕10月的营养需求 / 临产时的饮食原则 / 产前吃巧克力好 / 122

增加产力的饮食宜忌 / 123



“食”香情意重，准妈妈健康无负担

Chapter 01

孕期不适不要慌，对症饮食有妙方 / 124

- 妊娠呕吐 / 124
- 孕期便秘 / 126
- 妊娠腹痛 / 128
- 妊娠水肿 / 130
- 孕期贫血 / 131
- 孕期咳嗽 / 132
- 孕期阴道出血 / 133
- 孕期牙病 / 134
- 妊娠糖尿病 / 136
- 妊娠高血压 / 137
- 妊娠期皮肤瘙痒 / 139
- 先兆子痫 / 140
- 妊娠期腰腿痛 / 141

Chapter 02

产后巧补食，不留月子病 / 142

- 产后出血饮食调养 / 142
- 产后恶露不净饮食调养 / 143
- 产后腹痛饮食调养 / 144
- 产后便秘饮食调养 / 145
- 产后水肿饮食调养 / 146
- 产后发热饮食调养 / 147
- 产后关节痛的饮食调养 / 产后排尿异常的饮食调养 / 产后自汗、盗汗的饮食调养 / 148
- 不同体质产妇的恢复与调养 / 149



阴虚体质的产后调养 / 气虚体质的产后调养 / 150

阳虚体质的产后调养 / 血虚体质的产后调养 / 151

Chapter 03

请照顾好自己，新妈妈 / 152

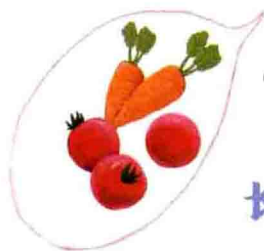
- 坐月子期间的护理 / 产后1周的日常护理 / 152
- 产后生理变化 / 153
- 产后各器官康复指标 / 养“月子”必知 / 154
- 哺乳有助恢复 / 产后运动助恢复 / 155
- 产后康复黄金期 / 156
- 有利于恢复苗条身材的运动 / 157
- 产后卫生保健 / 158
- 产褥康复和性事 / 159
- 产后生理、心理影响 / 骨盆腔运动练习须注意事项 / 160
- 新妈妈减肥误区 / 161

特别推荐

- 孕早期营养餐：开胃消食吃得巧 / 162
- 孕中期营养餐：进补营养正当时 / 170
- 孕晚期营养餐：营养均衡很重要 / 178



怀孕就得 讲究吃



长胎不长肉, 母婴都健康

李宁 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

怀孕就得讲究吃:长胎不长肉,母婴都健康/李宁著. —
北京:北京联合出版公司,2014.8
(乐悠生活)
ISBN 978-7-5502-3436-9

I. ①怀… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第190283号

怀孕就得讲究吃: 长胎不长肉,母婴都健康

选题策划:北京日知图书有限公司	责任编辑:喻静
特约编辑:徐艳硕	美术编辑:吴金周
封面设计:韩慕华	版式设计:孙阳阳

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层100088)
北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销
710毫米×1000毫米 1/16 12印张
2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-3436-9
定价:35.00元

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换。

电话:010-82082775



Baby

自序

俗话说：“会吃的妈妈生聪明的宝宝。”可见，准妈妈的饮食营养决定着胎宝宝的生长和发育，对宝宝出生后的健康状况也起着关键作用，所以，做好孕期饮食调养是准妈妈的必修课。在孕期40周里，准妈妈和腹中的小生命将一起经历神奇的孕育旅程，一系列生理和心理的变化会让准妈妈在欣喜、幸福的同时感到茫然不知所措。要怎么样才能适应自身的变化和胎宝宝的需要呢？有哪些饮食问题准妈妈需要特别注意？在漫长的40周里，是否需要在某一个阶段重点补充某一类营养素，如何补充才更利于准妈妈吸收？如何在众多的食材中选择最适合自己的和胎宝宝的呢？当宝宝出生后，新手妈妈如何摄入营养才能更好地促进乳汁分泌，给宝宝提供最好的营养？如何通过食疗法缓解产后的不适症状呢？这些可能都是准妈妈心中的疑惑，本书将一一解答，给您带来孕产专家的营养指导和细心呵护。

本书以孕产期各阶段营养知识为重点，系统地分析了准妈妈孕前、孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则，从分析疾病产生原因入手找到最有效的食疗方法，让准妈妈摄入合理均衡营养、强化补充重要营养素，给腹中的胎宝宝最好的营养胎教。同时，本书还给予准妈妈全方位的保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

李宁



〔目录〕

Contents ...

Part 01

美食正能量，为助孕加油

Chapter 01

有备而孕，等待天使降临 / 10

有备而孕 / 优生优育的前提——怀孕计划 / 优生咨询 / 10

健康检查 / 11

孕前调理好，孕期少烦恼 / 孕前生理期卫生 / 12

运动保健 / 避免高危妊娠 / 13

孕前保健ABC / 14

遗传对宝宝的影响 / 15

常用避孕方式 / 16

常用避孕药 / 17

意外怀孕怎么办 / 中止妊娠的方法 / 18

怀孕后的五大征兆 / 怀孕后的生理变化 / 19

妊娠早期反应 / 初孕者应注意5大问题 / 20

Chapter 02

备孕饮食也讲究“红灯停，绿灯行” / 22

孕前调养的关键——营养储备 / 营养素，原来也能储备 / 储备营养的原因 / 22

储备营养这样做 / 优生，要从进餐开始 / 23

孕期应参考的膳食结构 / 24

孕妈妈饮食“三低一高”原则 / 孕前饮食习惯调整 / 25

巧补叶酸益处多 / 提前3个月补充叶酸 / 26

缺乏叶酸对孕胎的影响 / 补充叶酸吃什么食物 / 27

准妈妈应避免食物污染 / 28

嗜酒、吸烟不利优生 / 维生素与优生 / 29

孕前一定要补钙 / 孕前不要吃含咖啡因的食品 / 孕前要抵制油炸食品 / 30

不宜用铝制炊具烹调食物 / 孕前不宜吃盐分高的食物 / 要做健康爸爸，不准挑食 / 31

Chapter 03

18种备孕黄金营养素，你补对了吗？ / 32

能量 / 32

蛋白质 / 脂肪 / 33

维生素A / 维生素B₁ / 34

维生素B₂ / 维生素B₆ / 35

维生素B₁₂ / 叶酸 / 36

维生素C / 维生素D / 37

维生素E / 钙 / 38

铁 / 锌 / 39

碘 / 铜 / 40

碳水化合物 / 41

Part 02

要进补不长肉，好孕美食的三重奏

Chapter 01

生活有方，养护有道，好孕方能长相伴 / 42

养胎与卧床 / “小气”很正常 / 42

随遇而安、学会求助 / 宽松衣着，自然“孕味”十足 / 孕期内衣和鞋子的选择 / 43

选择孕妇装的细节 / 孕期着装的原则 / 孕期皮肤护理 / 44

孕期如何护发 / 站立、坐、卧和行走 / 45

自我安全意识养成 / 46

家庭摆设需调整 / 家务也是运动 / 47

做家务与安全细节 / 家务劳动场所 / 48

孕期性生活注意事项 / 49

夫妻浪漫按摩 / 50

孕期运动受益匪浅 / 孕期运动有助分娩 / 51

低冲击、无重力、有氧的运动 / 孕期最适宜的“孕”动 / 52

“孕动”原则 / 每天5分钟孕期保健操 / 53

Chapter 02

等待分娩，宝贝欢迎你来到这个世界 / 55

满怀信心迎接分娩 / 临产前的物质准备 / 产后用品提前准备 / 55

分娩前准爸爸须知 / 预产期计算 / 围产保健的概念 / 56

产前体操，助产有益 / 学习和掌握分娩技巧 / 57

什么是顺产 / 产程是什么 / 59

三产程三注意 / 分娩是否顺利的三要素 / 60

剖宫产 / 遭遇难产如何应对 / 异常分娩的情况 / 61

过期妊娠的应对 / 63

Chapter 03

孕1月：吃饭不挑食，营养要均衡 / 64

给孕1月准妈妈的温馨提示 / 孕1月的营养需求 / 64





孕1月的饮食原则 / 5大饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐 / 65

孕妇可适当多吃黑木耳、花生和芝麻 / 孕妇膳食的三种情况 / 孕妇吃鱼好处多 / 67

孕妇要适量吃豆类食品 / 68

孕妇要适量多吃嫩玉米 / 孕妇要多喝牛奶 / 69

怀孕应多吃香蕉 / 孕妇不宜偏食 / 70

孕妇饮食不宜过饱或过饥 / 孕妇进食不宜狼吞虎咽 / 71

孕妇应少吃刺激性食物 / 孕妇不宜过量吃水果 / 孕妇吃水果的注意事项 / 孕期如何科学食用水果 / 72

孕妇不宜多吃菠菜 / 孕妇不宜喝茶和咖啡 / 孕妇吃蒜有讲究 / 73

Chapter 04

孕2月：早孕反应悄悄来袭，清清淡淡才是真 / 74

给孕2月准妈妈的温馨提示 / 孕2月的营养需求 / 74

孕2月的饮食原则 / 孕2月主要营养素的食品来源 / 孕早期要保持水电解质平衡 / 75

孕妇应注意摄入蛋白质 / 孕妇应注意摄入足够的热量 / 76

孕妇要摄入益智健脑食品 / 77

孕妇喝水“四不要” / 孕妇不宜多吃桂圆等热补品 / 孕妇饮食五大误区 / 78

Chapter 05

孕3月：五谷混合增食欲，吃走恼人孕吐 / 80

给孕3月准妈妈的温馨提示 / 孕3月的营养需求 / 80

孕3月的饮食原则 / 孕妇一定要吃早餐 / 81

孕妇应多吃粗粮 / 孕妇要适当控制体重 / 8个小窍门帮准妈妈控制体重 / 82

孕妇可以适量摄入“脑黄金” / 83

孕妇不宜吃畸形或死因不明的动物性食物 / 孕妇不宜常食用精制米面 / 孕妇不宜过多吃肉 / 84

孕妇不宜食用过敏性食物 / 孕妇不宜吃方便面 / 孕妇不宜吃久放的土豆 / 孕妇不宜吃油条 / 85

怎样定期进行产前检查 / 86

Chapter 06

孕4月：钙铁锌碘都要补，全面促进宝宝健康成长 / 88

给孕4月准妈妈的温馨提示 / 孕4月的饮食原则 / 88

孕4月的营养胎教 / 孕妇要注意适量补钙 / 合理补钙通常从两方面着手 / 89

孕妇要注意补铁 / 90

补铁应吃什么 / 孕妇要注意补锌 / 91

补锌应吃什么 / 孕妇要注意补碘 / 准妈妈服药注意事项 / 92

孕期吃酸有讲究 / 93

孕期可适量吃点辣椒 / 孕期宜适量吃点大蒜 / 94

孕期保健宜吃点藕 / 孕妇不宜盲目

大量补充维生素类药物 / 95

孕妇不宜过量补钙 / 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤 / 孕妇不宜多吃冷饮 / 96

Chapter 07

孕5月：少食多餐很关键，吃得营养不长胖 / 97

给孕5月准妈妈的温馨提示 / 孕5月的营养需求 / 97

孕5月的饮食原则 / 孕5月孕妇需适当补充的元素 / 98

孕妇的最佳零食 / 孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光 / 100

喝孕妇奶粉，方便补充营养 / 101

孕妇上班时如何吃 / 孕中期不可暴饮暴食 / 102

孕妇晚餐三不宜 / 孕妇不宜营养过剩 / 孕妇不宜吃未涮熟的肉类 / 103

Chapter 08

孕6月：多吃补铁食物，拒绝妊娠贫血 / 104

给孕6月准妈妈的温馨提示 / 孕6月的营养需求 / 104

孕6月的饮食原则 / 孕妇可多吃鳕鱼 / 105

妊娠糖尿病的饮食原则 / 106

孕妇不宜过量食用海带 / 107

孕妇不宜长期食用高脂肪食物 / 孕妇不宜长期摄入高蛋白质饮食 / 108

孕妇不宜节食 / 109

五种蔬菜对症吃 / 孕中期保胎须知 / 110

孕中期乳房护理 / 111

Chapter 09

孕7月：补充脑黄金，预防宝宝提前报到 / 112

给孕7月准妈妈的温馨提示 / 孕7月的营养需求 / 孕7月的饮食原则 / 112
孕妇自制15种健康零食 / 113
孕晚期补锌很重要 / 孕妇不宜多吃人参 / 孕妇不宜多吃动物肝脏 / 114

Chapter 10

孕8月：这样吃，对抗水肿不长斑 / 115

给孕8月准妈妈的温馨提示 / 孕8月的营养需求 / 孕8月的饮食原则 / 117
孕晚期的营养补充 / 加餐多点花样 / 116
孕妇饮食宜荤素搭配 / 孕妇不宜过多食用糯米甜酒 / 117

Chapter 11

孕9月：食欲虽好也要控制，别让宝宝成小胖 / 118

给孕9月准妈妈的温馨提示 / 孕9月的营养需求 / 孕9月的饮食原则 / 孕妇需要补充维生素K / 118
冬瓜、西瓜治疗水肿 / 绿豆是孕妇理想的食品 / 119
多吃高锌食物助分娩 / 120
孕晚期不宜多吃黄芪炖鸡 / 孕妇忌用餐不按时 / 121

Chapter 12

孕10月：吃饱睡好，调整状态迎接小宝宝 / 122

给孕10月准妈妈的温馨提示 / 孕10月的营养需求 / 临产时的饮食原则 / 产前吃巧克力好 / 122
增加产力的饮食宜忌 / 123

