

Baby

怀胎十月，吃什么，怎么吃？

吃对了，宝宝才能聪明又健康。专家助你好“孕”，

让我们与你在一起！

「完美孕育一本通」编写组 / 编著

您最可信赖的孕育宝典

孕期营养

一本通

Yunyu
Yingyang

您最可信赖的孕育宝典

孕期营养 一本通

怀胎十月，吃什么，怎么吃？

吃对了，宝宝才能聪明又健康。专家助你好“孕”，
让我们与你在一起！

「完美孕育一本通」编写组 / 编著

中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

完美孕育一本通/《完美孕育一本通》编写组编著. -北京: 中医古籍出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-80174-996-3

I. ①完… II. ①完… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071049 号

完美孕育一本通

孕期营养一本通

编 著:《完美孕育一本通》编写组

责任编辑: 黄鑫 张磊

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京中创彩色印装有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 25

字 数: 400 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-996-3

定 价: 29.80 元 (全套 178.80 元)



前言 FOREWORD

怀孕是女人一生中最特殊的阶段，在孕期里，陪伴小生命孕育的忐忑和激动，等待小宝宝降临的期盼和幸福，享受身边亲朋好友的关心和照顾，这一切，都是准妈妈生命历程中最幸福的体验。但是，对于初为人母的女性来说，在怀孕、生产、坐月子这段特殊时期，会发生哪些生理和心理上的改变呢？如何才能保证营养科学全面？尤其是“吃什么，怎么吃”的问题，是广大孕妇及其家人关注的焦点。而在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑，实在是一个不小的难题。

其实，科学孕育宝宝，远远不是听人安排，更多时候，要让孕育的历程“心中有数”，顺应胎儿在母体成长变化的规律。具体说来，根据孕早期、孕中期和孕晚期的具体特点予以把握：孕早期，即怀孕1~3个月，这一阶段是胚胎形成、胎儿各个脏器逐渐形成并完善的阶段，需要适当补充叶酸、维生素和镁等；孕中期，即怀孕4~7个月，这个时期胎儿生长发育迅速，体重逐渐增加，各脏器开始发育，尤其是脑的功能逐渐完善，因而需要补锌、补铁等以供宝宝有充足的营养供给；孕晚期，即怀孕的最后三个月，这一时期胎儿生长速度达到高峰，胎儿体内的营养素储存速度也加快，母体内的基础代谢率增至高峰，这时候就需补充碳水化合物、膳食纤维和维生素B₁等等。

当然，这里只不过是从小打营养素的角度做一个说明，要想安全健康、科学地度过孕产期，我们还需要了解孕期的一些养护技巧，以

及坐月子里塑身保形与调护、生活细节以及疾病防治知识。这就需要我们积极主动地投身到学习中去,然后去选择和践行科学的孕育方法,就能如你所想,圆你一个孕育健康、聪明宝宝的梦。

鉴于此,我们组织专业人员将科学的孕产知识集结整理,为大家奉上这本《孕期营养一本通》,希望每一篇文章都能为准妈妈们的营养、保健等孕期生活细节提供一些参考和帮助。

最后,祝愿每个家庭都因为有了了一个健康可爱的宝宝而变得更加幸福、美满。

编 者

目 录



第一章

会吃好“孕”伴你来

CONTENTS

- ◎ 备孕 4 要素，打造你的最佳孕力 2
 - 强健脾胃：培养孕育的沃土 2
 - 温煦子宫：保养胎宝宝的暖房 4
 - 储备肾精：准备优良的种子 6
 - 滋阴益胎：储备孕育的足够能量 8
- ◎ 饮食 6 建议，备孕期饮食有宜忌 11
 - 饮食习惯：孕前 3 个月须做改变 11
 - 营养均衡：饮食搭配力求要“杂” 12
 - 调整体重：体重异常阻碍健康孕育 14
 - 排掉毒素：为孕育创造健康的体内环境 14
 - 微量元素：不可小视的胎儿生长素 16
 - “食”得其反：孕前饮食有禁区 17
- ◎ 食谱任你挑，孕前准爸妈饮食推荐 19
 - 补铁食谱：让你远离缺铁性贫血 19



CONTENTS



补钙食谱：让你远离腿抽筋	21
补充维生素 A 的食谱：增强身体的免疫力	22
补充维生素 C 的食谱：提前防治妊娠黄褐斑	24
补充维生素 B ₂ 的食谱：远离倦怠及口腔疾病	25
其他食谱：综合营养助好“孕”	27

第二章

孕 1 月健康饮食策略

◎ 母子变化，孕期营养第一阅读	36
胎宝宝档案：本月胎儿身体变化	36
准妈妈档案：本月准妈妈身体变化	37
◎ 营养指南，妈妈营养好宝宝身体棒	38
孕 1 月补充叶酸提升“孕”力	38
减少胎儿患病危险，夫妻一起补叶酸	39
按照“三餐两点心”的方式进食	40
加强叶酸和其他营养素的摄入量	41
增强营养，不要轻易服用补品	44
让奶粉为准妈妈上份健康保险	45
忌口：准妈妈禁忌食物清单	46
准妈妈本月一日饮食方案	49
◎ 营养食谱，准妈妈的私家美食厨房	50
草莓绿豆粥	50

参枣米饭	51
水晶番茄	51
鱼头木耳汤	52
金玉满堂	52
韭菜炒虾丝	53
什锦果冻	53
炒鲜芦笋	54
黑米粥	54
素三鲜	55
酸辣白菜	55
◎ 养护技巧, 生活细节关系母子健康	57
本月安胎保健指南	57
养成良好的睡眠习惯	58
尽量不使用任何药物	59
孕早期, 洗澡蕴含大学问	60
三种日用品准妈妈要早点远离	61
本月准爸爸的爱妻清单	63

第三章

孕 2 月健康饮食策略

◎ 母子变化, 孕期营养第一阅读	66
胎宝宝档案: 本月胎儿身体变化	66



CONTENTS



准妈妈档案：本月准妈妈身体变化..... 67

◎ 营养指南，妈妈营养好宝宝身体棒..... 69

孕 2 月维生素 C、维生素 B₆ 两者兼顾..... 69

三次正餐要保证“合理”..... 70

以蛋白质为主附加其他营养素..... 71

根据自己的食欲状况进餐..... 72

准妈妈莫因呕吐而多食酸食..... 73

山楂，开胃消食但孕期不宜食用..... 73

开胃健脾：改善孕期呕吐的食物..... 74

健脑益智：胎宝宝的三大补脑食物..... 76

准妈妈本月一日饮食方案..... 77

◎ 营养食谱，准妈妈的私家美食厨房..... 78

开胃三丝..... 78

蛋醋止呕汤..... 79

奶油白菜..... 79

松子鲫鱼汤..... 80

拌二笋..... 80

姜汁菠菜..... 80

姜汁蹄花..... 81

牛奶鸡蛋蒸鲫鱼..... 81

炒虾腰..... 82

麻酱茼蒿..... 82

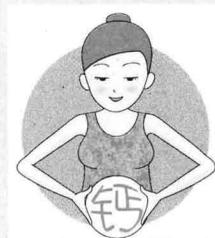
果蔬色拉..... 83

糖醋里脊	83
蛋黄牛奶	84
什锦甜粥	84
◎ 养护技巧, 生活细节关系母子健康	85
本月安胎保健指南	85
准妈妈孕 2 月要谨慎护胎	86
孕 2 月出现早孕反应的真相	86
四条妙计帮你缓解早孕反应	87
准妈妈也要穿出韵味来	88
准妈妈开车安全注意事项	90
外出请谨慎, 保母胎平安	90
本月准爸爸的爱妻清单	91

第四章

孕 3 月健康饮食策略

◎ 母子变化, 孕期营养第一阅读	94
胎宝宝档案: 本月胎儿身体变化	94
准妈妈档案: 本月准妈妈身体变化	95
◎ 营养指南, 妈妈营养好宝宝身体棒	97
饮食有道: 本月准妈妈饮食原则	97
饮食要做到“荤素搭配, 取长补短”	98
贫血准妈妈要注意补铁了	99



CONTENTS



孕期喝水的四大铁律 100

巧吃西红柿，黄褐斑“不见面” 102

豆制品——准妈妈的绿色牛乳 103

健脑补脑：准妈妈请多吃玉米 105

龙眼，对准妈妈来说是一种“禁果” 105

准妈妈要和咖啡说拜拜 106

准妈妈本月一日饮食方案 106

◎ 营养食谱，准妈妈的私家美食厨房 107

西红柿蛋汤 107

八宝辣子腰松 108

肉炒黄瓜干 108

鲫鱼姜仁汤 109

清蒸大虾 109

小米红枣粥 110

牛尾汤 110

小米面蜂糕 111

拌茄泥 111

山药汤圆 112

奶汤白菜 112

◎ 养护技巧，生活细节关系母子健康 113

本月安胎保健指南 113

莫穿纤维内衣，谨防皮肤病 114

准妈妈的靓肤保养秘籍 115

准妈妈要做到“笑之有度”	116
夏季使用空调的“三大注意”	116
三种准备, 定时预防“凉席病”	117
本月准爸爸爱妻计划	118

第五章

孕4月健康饮食策略

◎ 母子变化, 孕期营养第一阅读	122
胎宝宝档案: 本月胎儿身体变化	122
准妈妈档案: 本月准妈妈身体变化	123
◎ 营养指南, 妈妈营养好宝宝身体棒	125
准妈妈不容忽视的补锌大全	125
准妈妈补锌的正确方法	127
饮食有道: 本月准妈妈的饮食原则	127
准妈妈饮食要重质量	129
准妈妈要注意补钙了	130
孕期补钙易犯的四个错误	131
水果别吃太多, 以防变成“糖妈妈”	133
控制饮食, 以防体重增加过快	134
五种手段: 吃得营养不发胖	135
四种食物: 准妈妈要杜绝食用	137
便秘准妈妈要多吃有利于通便的食物	139



CONTENTS



治疗便秘的食疗小妙方	139
准妈妈本月一日饮食方案	141
◎ 营养食谱, 准妈妈的私家美食厨房	142
烫面蒸饺	142
素火腿	143
蒜茸空心菜	143
香肉炒茼蒿	144
牛奶椰汁	144
竹笋炒牛肉	145
海米油菜	145
黄花蛋	146
鲜奶炖鸡蛋	146
碧绿烧鱼肚	146
香干拌芹菜	147
家常蛋花汤	148
◎ 养护技巧, 生活细节关系母子健康	149
本月安胎保健指南	149
保持快乐的情绪是关键	150
可以适度地过性生活了	150
不要成天沉溺于麻将	151
警惕花草成为胎宝宝的克星	153
准妈妈孕期莫轻易拔牙	154
本月准爸爸的爱妻清单	154

第六章

孕 5 月健康饮食策略

◎ 母子变化，孕期营养第一阅读.....	158
胎宝宝档案：本月胎儿身体变化.....	158
准妈妈档案：本月准妈妈身体变化.....	159
◎ 营养指南，妈妈营养好宝宝身体棒.....	161
饮食有道：本月准妈妈的饮食重点.....	161
补充 DHA 为胎宝宝智力“助威”.....	162
准妈妈不要多食动物肝脏.....	164
避免冷热食物的刺激.....	165
多吃些有益于胎儿大脑的坚果.....	166
薯条、薯片，准妈妈健康的绊脚石.....	168
不要食用罐头食品.....	168
孕期失眠的饮食注意.....	168
孕期失眠的食疗妙方任你选.....	169
孕期情绪不稳的食疗小妙方.....	170
准妈妈本月一日饮食方案.....	171
◎ 营养食谱，准妈妈的私家美食厨房.....	172
干贝烧冬瓜.....	172
鱼头豆腐汤.....	172
豆焖鸡翅.....	173
枸杞红枣茶.....	173
奶汁烩生菜.....	174
鸡蛋家常饼.....	174



CONTENTS

CONTENTS



鱼香鸽蛋	175
丝瓜粥	175
羊肝菠菜汤	176
鱼头木耳汤	176
荔枝鸡翅	177
樱桃萝卜	177
荔枝荷花蒸鸭	178
奶油玉米笋	178
◎ 养护技巧，生活细节关系母子健康	180
本月安胎保健指南	180
选择大肚妈妈的魅力衣装	181
保胎儿平安——掌握胎动规律	182
人多拥挤的场所，准妈妈少去	183
上班族：腿脚水肿有妙招	184
准妈妈切莫久晒日光浴	184
发生鼻出血的应对措施	185
本月准爸爸的爱妻清单	185

第七章

孕6月健康饮食策略

◎ 母子变化，孕期营养第一阅读	188
胎宝宝档案：本月胎儿身体变化	188
准妈妈档案：本月准妈妈身体变化	189

◎ 营养指南, 妈妈营养好宝宝身体棒	191
铁元素, 准妈妈的饮食必补	191
准妈妈吃什么食物能补铁	192
控制热量, 谨防身体过胖	193
加强营养, 增强体质为分娩做准备	194
准妈妈水肿, 饮食调理效果好	194
两款食疗, 有效改善孕期水肿	195
准妈妈多吃鱼, 胎宝宝更聪明	196
葡萄, 健脾益胃对母体裨益甚大	197
贫血准妈妈饮食有注意	198
贫血准妈妈一日三餐有安排	198
准妈妈多汗饮食要注意	199
准妈妈感冒饮食要注意	200
准妈妈腰背酸痛饮食要注意	200
准妈妈本月一日饮食方案	201
◎ 营养食谱, 准妈妈的私家美食厨房	202
阳春面	202
鹤鹑肉片	203
虾酱肉丝茼蒿秆	203
花生猪手汤	203
三鲜豆腐	204
奶汤鲫鱼	204
肉丝海带	205
五花肉竹笋	206



CONTENTS



番茄土豆炖牛肉	207
杞子百合莲花汤	207
◎ 养护技巧，生活细节关系母子健康	209
本月安胎保健指南	209
如何应对怀孕中后期的不适症状	210
妈妈睡眠越好，胎宝宝就越健康	211
准妈妈出行最好“上爬楼梯、下乘电梯”	212
本月准爸爸的爱妻清单	213

第八章

孕7月健康饮食策略

◎ 母子变化，孕期营养第一阅读	216
胎宝宝档案：本月胎儿身体变化	216
准妈妈档案：本月准妈妈身体变化	217
◎ 营养指南，妈妈营养好宝宝身体棒	219
准妈妈，收礼只收“脑黄金”	219
饮食有道：本月准妈妈应遵循的饮食原则	220
维生素，孕期极好的营养来源	221
补血补铁让胎宝宝更健康	222
鸡蛋为准妈妈提供优质蛋白	225
虾皮，准妈妈的营养佳品	226
高脂肪食物，准妈妈要少吃	227