

健康生活馆

卫生部—联合国儿童基金母子系统
保健项目国家级专家倾力打造

40周 孕期保健 专家指导方案

王山米
主 编

北京大学人民医院主任医师
北京大学人民医院妇产科教研室主任
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长



妈妈的手好温柔啊，

深入孕期的方方面面

将经验丰富的妇产科专家请到家中

帮你轻松应对孕期的各种状况

顺利度过40周孕程 孕育聪明健康好宝宝

幸福孕育
健康宝宝

健康生活馆

40周 孕期保健



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

40周孕期保健专家指导方案 / 王山米主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 1
(健康生活馆)

ISBN 978-7-5463-4570-3

I. ①4… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第254375号

主 编: 王山米 副主编: 张晓红

编委会: 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 谢晓俊 安 鑫 高青霞
窦俊平 郝文艳 戴俊益 张 静 王 娟 季子华 吉新静 李 青 梁焕成
谢铭超 王会静 陈 旭 高 杰 石艳婷 陈进周 张 瑞 高子郡 高 坤
石玉琳 樊淑民 李军艳 申 琦

出版策划: 孙亚飞

执行策划: 杨冬絮

北京世纪悦然文化传播有限公司

责任编辑: 刘晓敏 赵晓星

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

摄 影: 心隅影像 (www.iiheart.cn) 精灵豆儿童摄影机构

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春市金源印刷有限公司 (长春市南关区八一水库南侧, 电话0431-85312886)

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印 张: 11

字 数: 300千字 版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷 定 价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

女性是生命的缔造者。怀孕会给女性带来最幸福的体验，让女性拥有一生中最骄傲、最美丽的“D”字形曲线。在精子和卵子结合后，受精卵就慢慢生长发育成完整的生命，除靠自身的细胞分裂、器官发育外，外在因素对其也有一定的影响。具体说来，怀孕的每一周、每一月的情形都是不同的，胎儿的变化和母体的改变，虽然差别细微，但是变化无处不在。

在这美丽动人的40周中，相伴孕妈妈的不仅有将为人母的期待和骄傲，更为重要的是学习孕期知识，规避有不良影响的生活方式，轻松、快乐、安全、顺利地走过孕育宝宝的过程。在孕期进行适当运动能让胎宝宝更健康，孕妈妈要带着愉悦的心情来锻炼身体；在怀孕的前3个月，孕妈妈不能照X光，否则会影响胎宝宝的健康；在怀孕的每个阶段，要选择不同的食物来满足孕妈妈和胎宝宝的身体需要……

在40周的孕期生活中，孕妈妈的身体会发生怎样的变化？胎宝宝会按照怎样的轨迹成长？本书将详细介绍，并针对这些变化提出全面而实用的孕期生活指导方案，提醒孕妈妈应该注意的生活细节，指导孕妈妈吃得科学、吃出健康。本书还提供了安全有效的孕期运动方案和切实可行的完美胎教方案，帮助孕妈妈平稳、愉快地度过40周孕期。

最后，祝愿每一位孕妈妈都有健康、聪明、可爱的宝宝！



孕1月 生命的种子在悄悄生长

● 孕1月 胎宝宝 / 孕1月 孕妈妈 / 孕1月 日常保健 / 16

● 孕1月 营养饮食 / 孕1月 完美胎教 / 17

第1周 准备好迎接天使

孕前身体检查不可少 / 18

日常保健 早早戒除烟酒 / 20
暂时离小动物远一点 / 20

营养饮食 早早开始补锌 / 21

完美胎教 向古人学胎教 / 22
国外胎教大搜集 / 22

第3周 一颗种子诞生了

宝宝的成长/妈妈的变化 / 28

预产期日历——一眼看出预产期 / 29

日常保健 孕妈妈要知道的服药安全期 / 31
远离这些会导致宝宝畸形的药物 / 32

营养饮食 孕妈妈口味偷偷改变着 / 33

完美胎教 音乐胎教 / 34

第2周 精子和卵子的亲密结合

最佳怀孕ABC/最佳年龄组合 / 23

最佳受孕季节/最佳受孕时机 / 23

日常保健 不要在厨房久留 / 24
装修要避开孕期 / 24
孕妈妈要不得的坏习惯 / 25
准爸爸也要拒绝不良习惯 / 25

营养饮食 妈妈好气血, 宝宝好身体 / 26

完美胎教 巧妙缓解不安情绪 / 27

第4周 宝宝安稳地躺在小床上

宝宝的成长/妈妈的变化 / 35

日常保健 孕妈妈体重要保持适宜 / 36
孕妈妈个人护理细安排 / 36

营养饮食 吃一些缓解疲劳的食物 / 37

完美胎教 日记胎教 / 38

本月关注 早孕反应 / 39



孕2月 开始有心跳了

● 孕2月 胎宝宝/孕2月 孕妈妈/孕2月 日常保健 / 42

● 孕2月 营养饮食/孕2月 完美胎教 / 43

第5周 喜欢叶酸的小海马

宝宝的成长/妈妈的变化 / 44

日常保健 生活习惯减少流产危险 / 45
四种方法消除孕妈妈口中的怪味道 / 46

营养饮食 每天补充叶酸 / 47

完美胎教 美育胎教——妈妈宝宝一起来欣赏美 / 48

第7周 孕妈妈开始出现早孕反应

宝宝的成长/妈妈的变化 / 54

日常保健 早早预防尿失禁 / 55
孕妈妈做家务的正确姿势 / 56

营养饮食 巧妙对付灼烧的胃 / 57

完美胎教 孕妈妈爱上读书吧 / 58

第6周 两颗跳动的心

宝宝的成长/妈妈的变化 / 49

日常保健 会穿的孕妈妈最美丽 / 50
孕妈妈出现腹痛别掉以轻心 / 51

营养饮食 早餐想吃什么就吃什么 / 52

完美胎教 意念胎教——妈妈来想想以后可爱的宝宝吧 / 53

第8周 会踢腿、伸胳膊了

宝宝的成长/妈妈的变化 / 59

日常保健 孕期感冒巧应对 / 60
营养饮食 多吃水果缓解嘴里的怪味道 / 61
完美胎教 孕妈妈动动脑，宝宝更聪明 / 62
本月关注 夏冬季节孕妈妈会保养 / 63



孕4月 停不住的打嗝

● 孕4月 胎宝宝/孕4月 孕妈妈/孕4月 日常保健 / 90

● 孕4月 营养饮食/孕4月 完美胎教 / 91

第13周

能通过皮肤的震动来“听”声音了

宝宝的成长/妈妈的变化 / 92

日常保健 孕妈妈路上安全是非常重要的 / 93

营养饮食 孕妈妈合理补充维生素很重要 / 94

完美胎教 给宝宝读读童话书吧 / 95

第15周

出现呼吸的前兆：打嗝

宝宝的成长/妈妈的变化 / 101

日常保健 孕妈妈做好牙齿的保健工作 / 102

营养饮食 除掉胃酸的吃法 / 103

完美胎教 语言胎教 / 104

第14周

在妈妈的触摸下轻轻蠕动着

宝宝的成长/妈妈的变化 / 96

日常保健 孕妈妈及早防治小腿抽筋 / 97

孕妈妈出现静脉曲张，怎么办 / 97

孕期运动 学做孕期有氧操 / 98

营养饮食 胃口变好的孕妈妈也不要吃太多 / 99

完美胎教 妈妈宝宝共同呼吸新鲜氧气 / 100

第16周

孕妈妈做一次唐氏筛查吧

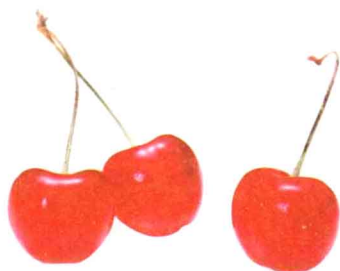
宝宝的成长/妈妈的变化 / 105

日常保健 孕妈妈注意预防感染 / 106

营养饮食 巧妙饮食改善牙龈出血 / 107

完美胎教 游戏中学习 / 108

本月关注 明明白白做产检 / 109



孕5月 妈妈，你感觉到我动了吗

● 孕5月 胎宝宝 / 孕5月 孕妈妈 / 孕5月 日常保健 / 112

● 孕5月 营养饮食 / 孕5月 完美胎教 / 113

第17周 爱不释手的玩具——脐带

宝宝的成长/妈妈的变化 / 114

日常保健 孕妈妈使用空调须知 / 115

孕期运动 妈妈带着宝宝做运动 / 116

营养饮食 吃掉胃胀气 / 117

完美胎教 光照胎教——锻炼宝宝的视力和反应能力 / 118

第19周 五官在加紧发育着

宝宝的成长/妈妈的变化 / 123

日常保健 孕妈妈日常动作的自我保护 / 124

孕期运动 妈妈宝宝在水中来次约会吧 / 125

营养饮食 孕妈妈补够碘，宝宝更聪明 / 126

完美胎教 妈妈宝宝在旅行中得到熏陶 / 127

第18周 宝宝的心音让妈妈沉醉

宝宝的成长/妈妈的变化 / 119

日常保健 孕妈妈现在就开始护理乳头吧 / 120

营养饮食 补铁防妊娠贫血 / 121

完美胎教 对宝宝的胎动做出反应的抚摸胎教 / 122

第20周 能跟妈妈互动了

宝宝的成长/妈妈的变化 / 128

日常保健 孕妈妈及时缓解疲劳 / 129

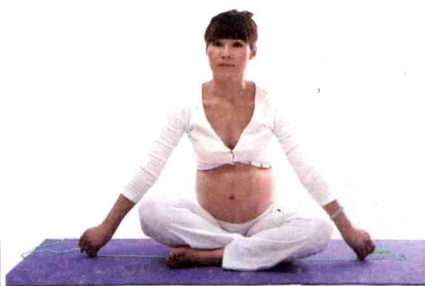
孕中期的性生活 / 130

孕妈妈要科学安全地化妆 / 130

营养饮食 多食“完整食物” / 131

完美胎教 了解气胎教 / 132

本月关注 快乐安全洗个澡 / 133



孕6月 小小的窃听器

● 孕6月 胎宝宝 / 孕6月 孕妈妈 / 孕6月 日常保健 / 136

● 孕6月 营养饮食 / 孕6月 完美胎教 / 137

第21周

我看上去滑溜溜的

宝宝的成长/妈妈的变化 / 138

日常保健 孕妈妈的出行安全 / 139

孕期运动 缓解抽筋的伸展运动 / 140

营养饮食 补充膳食纤维，防治便秘和痔疮 / 141

完美胎教 语言胎教——与宝宝谈话的内容 / 142

第22周

我长出娇嫩的指甲了

宝宝的成长/妈妈的变化 / 143

日常保健 外用药物也不能乱用 / 144

营养饮食 饮食不要太贪凉 / 145

完美胎教 音乐胎教——怎么做更轻松、更有效 / 146



第23周

具备了微弱的视觉

宝宝的成长/妈妈的变化 / 147

日常保健 孕妈妈远离浮肿和静脉曲张 / 148

孕期运动 腿部肌肉运动 / 149

转动手腕脚腕 / 150

营养饮食 清理肠胃，去除口臭的饮食 / 151

完美胎教 抚摸胎教——跟宝宝做“推、推、推”的游戏 / 152

第24周

妈妈，我也会咳嗽呢

宝宝的成长/妈妈的变化 / 153

日常保健 孕妈妈抽筋怎么办 / 154

营养饮食 适量吃富含铁质的食物 / 155

完美胎教 情绪胎教——孕妈妈如何摆脱不良情绪呢 / 156

本月关注 按摩消除腹部、腿部妊娠纹 / 157



孕8月 我的房子变小了

● 孕8月 胎宝宝 / 孕8月 孕妈妈 / 孕8月 日常保健 / 184

● 孕8月 孕期运动 / 孕8月 营养饮食 / 孕8月 完美胎教 / 185

第29周 聪明的大头娃娃

宝宝的成长/妈妈的变化 / 186

日常保健 大多数孕妈妈都有痔疮烦恼 / 187
孕妈妈慎用7类中成药 / 188

孕期运动 孕后期普拉提 / 189

营养饮食 注意合理补充矿物质，尤其不要忽视碘的摄入 / 190

完美胎教 美育胎教——听、看、体会 / 191

第31周 拥有记忆和学习能力的小天才

宝宝的成长/妈妈的变化 / 196

日常保健 孕妈妈抗过敏秘笈 / 197

孕期运动 缓解颈部疼痛的运动 / 198

营养饮食 推荐几款适合孕晚期食用的汤煲 / 200

完美胎教 情绪胎教 / 201

第30周 妈妈，我们来玩光敏感游戏吧

宝宝的成长/妈妈的变化 / 192

日常保健 孕晚期皮肤调理很重要 / 193

营养饮食 饮食调理缓解浮肿 / 194

完美胎教 音乐胎教——爸妈来唱歌，胜过听音乐 / 195

第32周 具备了即将出生的模样

宝宝的成长/妈妈的变化 / 202

日常保健 孕妈妈如何预防感冒 / 203

孕晚期妈妈腹痛怎么办 / 204

孕妈妈的牙齿保健 / 204

营养饮食 坚持少食多餐，呵护受压的胃 / 205

完美胎教 语言胎教——与胎宝宝的互动很重要 / 206

本月关注 如何纠正胎位 / 207



孕9月 变得红润起来了

● 孕9月 胎宝宝/孕9月 孕妈妈/孕9月 日常保健 / 210

● 孕9月 营养饮食/孕9月 完美胎教 / 211

第33周

神奇的骨骼

宝宝的成长/妈妈的变化 / 212

日常保健 预防妊娠期泌尿系统感染 / 213

孕晚期超声波检查 / 213

营养饮食 缓解疲劳的奇效食物——山药 / 214

完美胎教 情绪胎教——妊娠末期的情绪调节 / 215

第34周

练习适应外面的世界

宝宝的成长/妈妈的变化 / 216

日常保健 孕晚期的疼痛 / 217

营养饮食 孕后期，蛋白质的需求量要增加 / 218

完美胎教 语言胎教——语言要追求形象生动 / 219



第35周

粉嘟嘟的小人基本上发育完全了

宝宝的成长/妈妈的变化 / 220

日常保健 解读羊水早破及其处理办法 / 221

端正姿势，改善腰酸背痛 / 221

孕期运动 缩紧阴道、分腿运动 / 223

营养饮食 吃些牛肉可以补铁强身 / 224

完美胎教 孕晚期的抚摸胎教 / 225

意念胎教——想象的力量 / 225

第36周

每天有自己的活动周期

宝宝的成长/妈妈的变化 / 226

日常保健 孕妈妈巧洗头 / 227

营养饮食 适合孕晚期食用的主食 / 228

完美胎教 音乐胎教 / 229

本月关注 预防早产 / 230

谨慎选择剖宫产 / 232



孕10月 静待降生的小天使

● 孕10月 胎宝宝 / 孕10月 孕妈妈 / 孕10月 日常保健 / 234

● 孕10月 营养饮食 / 孕10月 完美胎教 / 235

第37周

随时准备与妈妈见面

宝宝的成长/妈妈的变化 / 236

日常保健 准备母乳喂养 / 237

孕期运动 催产运动 / 239

营养饮食 合理补充碳水化合物 / 240

完美胎教 美育胎教——丰富多彩的美育活动 / 241

光照胎教——训练胎宝宝的昼夜节律 / 241

第39周

最后的皮脂开始消退

宝宝的成长/妈妈的变化 / 248

日常保健 缓解分娩痛的放松法 / 249

临产前的入眠法 / 250

营养饮食 产前促进乳汁分泌的菜肴 / 251

完美胎教 情绪胎教——临产前的情绪调节 / 252

语言胎教——介绍大家庭的成员 / 252

第38周

我已经发育成熟啦

宝宝的成长/妈妈的变化 / 242

日常保健 做好随时分娩的准备 / 243

孕期保健 认识顺产 / 244

顺产的生活调养方式 / 245

营养饮食 孕妈妈应适当少吃盐 / 246

完美胎教 意念胎教——手工活动好处多 / 247

第40周

要如约和妈妈见面了

宝宝的成长/妈妈的变化 / 253

日常保健 分娩时与医生配合 / 254

营养饮食 分娩前应如何进行食物补充 / 255

完美胎教 分娩前的音乐胎教可以帮助

孕妈妈放松 / 256

继续为宝宝做抚摸胎教 / 256

本月关注 掌握临产征兆 / 257

学习新生儿护理 / 258

附录 产后重要事项盘点 / 260

预防产后消化不良 / 262

新妈妈可以洗澡吗 / 262

新妈妈必须吃的食物 / 263

新生儿备忘录 / 264



装修要避免孕期

不少家庭都住上了新房。但是，装修会产生类似苯、甲醛等有毒物质，对孕妈妈和宝宝都会造成不良影响。所以，装修时，孕妈妈要避免。新房要经常通风换气，待有害气体充分挥发后再入住。

不要在厨房久留

厨房中的煤气或液化气的成分很复杂，燃烧后在空气中会产生如二氧化碳、二氧化硫、一氧化碳等有害气体，这对孕妈妈的危害很大。所以，孕妈妈不要在厨房久留。为孕妈妈和宝宝补充营养的事情就让准爸爸来操心吧！

孕1月 营养饮食

照顾孕妈妈的喜好

此时的饮食最好在不影响营养的情况下，多照顾孕妈妈的喜好，按照正常的饮食习惯进食，营养丰富全面，饮食结构合理。

补充维生素

维生素对保证早期胎宝宝器官的形成发育有重要作用。孕妈妈应该多补充叶酸、维生素C、B族维生

素等。叶酸普遍存在于有叶蔬菜、柑橘、香蕉、动物肝脏、牛肉中。富含B族维生素的食物有谷类、鱼类、肉类、乳类及坚果等。

早点开始补锌

锌能促进细胞分裂、生长和再生，能够使宝宝的身高和体重明显增加，还能维持正常的食欲和味觉，提高宝宝的免疫力。提前补锌能够帮助准爸爸提升精子的质量，利于优生。

孕1月 完美胎教

情绪胎教

孕妈妈应保持平静和愉悦的情绪，给宝宝以积极的影响，可以用欣赏美景、读诗歌、看笑话等方式来调整情绪。

音乐胎教

在知道怀孕的时候，就应该适当地选取一些经典的乐曲，时不时放出来听听，这对肚中的宝宝是一种很好的熏陶。

环境胎教

孕妈妈应警惕噪音，最好不在高分贝噪音的环境中工作、居住，也不要听震耳欲聋的刺激性音乐，更不要坐拖拉机等噪音大的车辆。



写给爸爸

爸爸在这个时候需要做到以下几点：

- 创造良好的受孕环境。最佳的受孕环境包括宜人的气候、清洁的居所、清新的空气，能帮助精卵结合着床和胎宝宝的生长发育。
- 选择恰当的受孕时间。选择夫妻双方智商最高、情绪高涨、精力饱满、体力充沛的时机受孕，有助于创造高质量的后代。
- 调整不良的生活方式。戒烟酒、不熬夜、节制性生活等。
- 做好孕期调和剂。怀孕的准妈妈会有身体不舒服、情绪低落等不适，准爸爸要做好调解的心态，让准妈妈心情舒畅。



3 哈密瓜能促进人体造血机能，孕妈妈多食能预防贫血。

第1周

准备好迎接天使

一般说的“十月怀胎”，是从末次月经的第一天开始算起的，所以排卵前两周实际上是为卵子的受精做准备的两周。在这两周，夫妻两个人身心要维持在最佳状态，这是能够孕育一个健康宝宝的基础。

孕前身体检查不可少

通过孕前检查，如果一切正常，就可以开始放心孕育宝宝了。但是，如果患有某种疾病，或者体内携带了某些病原体，就要先接受一定治疗后才能受孕。建议孕妈妈和准爸爸们检查一下，以避免意外的发生。

血常规、尿常规、便常规

1. 血常规：血常规检查能够及早发现贫血、血小板异常等血液系统疾病。如果孕妈妈贫血、易出血，不仅会出现产后大量出血、产褥期感染等并发症，还容易使宝宝出现易感染、抵抗力下降、生长发育迟缓等。

2. 尿常规：尿常规检查有助于肾脏疾病的早期诊断。

3. 便常规：便常规检查用于消化系统疾病、肠道寄生虫感染的诊断。

传染8项

这主要是了解将要妈妈的女性是否患有传染病，多数传染病都能造成产妇宫内感染，如艾滋病、乙肝、丙肝、梅毒等。

肝肾检查

这项检查用于了解肝脏及肾脏功能，如果孕妈妈肝肾功能不好，怀孕后可能不宜承受过重的负担，那不但会加重妈妈原有的疾病，甚至还会危及生命。宝宝也多有不良

状况，如胎死宫内，胎宝宝发育受限，早产甚至新生儿死亡等。

宫颈细胞涂片

了解想要怀孕的女性是否有宫颈癌或癌前病变。

胸部X线检查

这项检查主要用于结核等肺部诊断，患有肺结核的女性怀孕后，会影响治疗用药的效果。而且，活

动性的结核会因产后的劳累而加重病情，且具有传染性。

妇科检查及盆腔超声波检查

这项检查是了解女性子宫及双附件情况，如子宫肌瘤、卵巢肿瘤等。怀孕后的妈妈会因子宫的增大，影响了对肿瘤的观察，部分子宫肌瘤卵巢肿物甚至导致流产、早产等危害。

白带常规

这项检查主要用于筛查滴虫、霉菌、细菌等感染，如果患有性传播疾病，最好是先治疗彻底，再来怀孕，否则很容易引起流产、早产、胎膜早破等危险。

染色体检测

这项检查用于染色体异常遗传性疾病，对有遗传病家族史的育龄夫妇，可以及早发现唐氏综合征、特纳综合征等遗传疾病。

口腔检查

孕妈妈的牙齿如果没有问题，只需要洁牙就行。如果牙齿严重损坏，就应该进行修补或清除。这样能避免孕期牙病检查和治疗孕妈妈牙病对宝宝的不良影响。

全身检查

全身检查也是很重要的。不少有经验的医生时常可以从普通的全身检查中发现一些常见的疾病，并能帮助医生做出生育能力的评估。此外，医生会根据检查结果，对准备怀孕的年轻夫妻提出科学的指导。

专家提示

优生咨询

有下列情况之一的，需要向医生进行咨询，提早找到解决方案，从而及时保护宝宝的健康。

1. 原发不孕者。
2. 原因不明的习惯性流产、早产、死产、死胎史，以及有遗传病家族史的夫妇。
3. 遗传病患者及致病基因携带者；两性畸形者。
4. 孕早期有致畸因素接触史者。如曾有过病毒感染、弓形体感染、接受大剂量放射线照射、接触有害农药或化学物质、长期服药等。



测量血压是孕前检查的重要内容。

日常保健



早早戒除烟酒

烟和酒都是对宝宝的成长不利的，这些常识孕妈妈都非常清楚了！如果有控制不住的时候，就多想想宝宝吧！这样能做一个有毅力、有爱心的孕妈妈。可以把这些内容让准爸爸看看，齐心协力为宝宝着想。

负责的孕妈妈不要吸烟。吸烟的夫妻应在孕前半年戒烟，并且在孕期不要吸烟。孕妈妈吸烟或被动吸烟会影响妈妈体内的血红素含量和宝宝的体重。会使末梢血管收缩，不能充分供应和交换氧气，引起宝宝缺氧，造成流产、早产或死胎等。

健康准爸妈戒掉烟酒。准爸爸喝酒后，精子受酒精影响质量下降。这样的精子和卵子结合成的受精卵，发育成的宝宝，其体力和智力水平都明显低于正常的婴儿。女性饮酒，容易造成宝宝生理缺陷，其主要表现是流产、早产、死胎等，幸存下来的宝宝则智力低下、发育不良或五官畸形等，严重的还伴有白内障、视网膜色素异常等。

因此，为了健康的宝宝，准爸妈最少戒掉烟酒三个月，再开始怀孕吧！

暂时离小动物远一点

很多准爸妈很喜欢可爱的小动物，同它们嬉戏玩闹。当你们决定怀孕时，就要为它们另找家了。虽然小动物为两人的生活添色不少，但接触小动物时，很可能会感染上一种叫做弓形虫的寄生虫。

可怕的弓形虫

弓形虫是一种肉眼看不见的小原虫，因形似弯弓得名，这种原虫寄生到人和动物体内会引起弓形虫病。一般来说，正常人感染弓形虫大多没有明显不适，可以自愈。但对即将怀孕的女性来说，如果不慎感染，很可能将弓形虫传染给宝宝，严重的会导致流产、早产等。

现在，深受人们喜爱的猫、狗，都是弓形虫常见的携带体，其中以猫更为突出些。所以，虽然很不舍，但还是将心爱的宠物送走吧！

营养饮食



牡蛎的含锌量比较高，孕妈妈多食能帮助宝宝正常发育，还能使宝宝长得更高些呢。

早早开始补锌

锌是人体内的酶系统不可缺少的元素之一。锌能够促进细胞的分裂、生长和再生，能够促使宝宝的身高、体重明显增加，并可以维持正常的食欲和味觉，增强宝宝的免疫力。

孕妈妈如果体内缺锌，可能对宝宝有致畸的作用。宝宝缺锌的话，味觉和嗅觉会失常，还会食欲不振、生长欠佳，严重的会有肝脾肿大、免疫力低下、生长缓慢或矮小畸形等。

孕早期每日推荐量为11.5毫克，而到了孕中期和孕晚期每日推荐量为16.5毫克。食物中，牡蛎中锌的含量最为丰富，其次是牛肉、羊肉、鲜鱼、贝壳类产品。此外，在面筋、烤麸、麦芽、黄豆、绿豆、蚕豆、花生、核桃、栗子等食物中也含有一定量的锌。

酸菜牡蛎汤

材料 小牡蛎200克，酸菜100克，姜丝、清汤、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 小牡蛎用盐抓拌，再用清水漂洗，去除硬壳，放入清水中浸泡后捞出沥水。
2. 酸菜洗净，切粗丝，放清水中浸泡片刻捞出，放入清汤中煮沸。
3. 另起锅，将小牡蛎放入凉水锅中加热，待沸滚时，关火，捞出牡蛎，再把牡蛎放入酸菜汤中煮沸，加盐、胡椒粉调味，撒上姜丝即可。

功效 牡蛎是含锌最为丰富的食物，孕妈妈应该多食。

清蒸武昌鱼

材料 净武昌鱼1条，熟火腿25克，水发香菇、冬笋片各50克，植物油、料酒、盐、胡椒粉、葱段、姜片各适量。

做法

1. 武昌鱼洗净，在鱼身两面剞上花刀，撒盐腌渍，装盘；香菇去蒂，洗净，切片；熟火腿切片和冬笋片、香菇片间隔摆在鱼身周围，上面覆盖葱段、

姜片，淋上料酒、植物油。

2. 将鱼连盘上蒸笼蒸8分钟至熟，捡去葱姜，撒上盐、胡椒粉即可。

功效 武昌鱼中也含有一定量的锌，这道菜清淡适口，孕妈妈可以常食。

专家提示

孕早期补锌对妈妈和宝宝都很重要。如果日常的食物中不能摄取足够的锌，孕妈妈最好在医生的指导下服用锌补充剂。