

院长级专家 | 为您奉献
新浪网及《孕味》杂志特聘专家

56周 怀孕坐月子 完美“吃”计划

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

妇产科主任医师◎北京玛利妇婴医院业务院长

原北京海淀妇幼保健院业务院长

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

赵天卫 审定

赠：超值

“好孕随身查小手册”
孕产期实用保健操

全图解

 中国纺织出版社



56周 怀孕坐月子 完美“吃”计划

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
伍 洁 儿科临床医师
白玉洁 妇科临床副主任医师
余 梅 妇产科副主任医师
单晋平 儿科副主任医师
李春涛 儿内科主任医师

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

56周怀孕坐月子完美“吃”计划 / 《孕育专家大讲堂》编委会编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011.6
(宝宝树·孕育专家大讲堂)
ISBN 978-7-5064-7463-4

I. ①5… II. ①孕… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱②产妇-妇幼保健-食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第077033号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 李彦芳
责任印制: 刘 强 装帧设计: 车 芹 创美未来 美术编辑: 吴慧英

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

北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 250千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

PART 1 孕前3个月，营养饮食提升“孕”气

☞ 孕前饮食营养补足很重要 / 13

孕前补铁防贫血 / 13

孕前补锌防胎儿宝宝先天畸形 / 13

孕前应补充维生素E / 13

孕前补充叶酸最关键 / 13

孕前要保持体内营养素的均衡 / 13

☞ 孕前3个月，你的身体准备好了吗 / 14

本月关键词：“食育”——缔造合格准妈妈

完美孕育的营养需求 / 14

优质受精卵需要的营养 / 14

胎宝宝的营养需求 / 14

未准妈妈的营养补充关键 / 15

提升孕力，早日实现“宝宝计划” / 16

提升孕力的8种食材推荐 / 16

提升孕力的饮食习惯 / 16

想要怀孕，请告别瘦弱 / 17

身体过瘦对正常怀孕的影响 / 17

如何计算你的体重指数 / 17

身体瘦弱者需要加强饮食调理 / 18

选对食材·轻松料理 / 19

☞ 孕前2个月，保证饮食营养均衡 / 20

本月关键词：营养均衡

完美孕育的营养需求 / 20

未准妈妈的营养补充关键 / 21

营养水平较高的未准妈妈的营养调理 / 21

营养水平正常的未准妈妈的营养调理 / 21

营养失衡的未准妈妈的营养调理 / 21

特殊情况下的营养调理建议 / 21

孕期营养均衡，从孕前打好基础 / 22

未准爸爸的饮食摄取建议 / 22

未准妈妈的饮食摄取建议 / 22

营养胎教要提前储备 / 23

何谓营养胎教 / 23

营养胎教告诉未准妈妈和准妈妈怎么吃 / 24

储备营养要提前开始 / 24

选对食材·轻松料理 / 25

☞ 孕前1个月，提前科学规划孕期营养 / 26

本月关键词：营养规划

完美孕育的营养需求 / 26

营养与性生活和孕力息息相关 / 26

未准妈妈在性生活中的营养需求 / 26

未准妈妈的营养补充关键 / 27

孕期饮食计划是送给胎宝宝的礼物 / 27

结合受孕前的生理特点合理安排饮食 / 27

怀胎十月的营养调理方案 / 28

孕1~2月的营养调理方案 / 28

孕3月的营养调理方案 / 28

孕4月的营养调理方案 / 29

孕5月的营养调理方案 / 29

孕6月的营养调理方案 / 29

孕7月的营养调理方案 / 29

孕8月的营养调理方案 / 30

孕9月的营养调理方案 / 30

孕10月的营养调理方案 / 30

孕期如何补，孕前早知道 / 31

孕期营养品的补充原则 / 31



吃好一日三餐比进补更重要 / 32
孕前就要知道的孕期饮食禁忌 / 33

选对食材·轻松料理 / 34

PART 2 孕早期1~3个月，补充叶酸正当时

④★ 孕早期饮食营养需求 / 37

孕早期的饮食营养补充重点 / 37

孕早期易出现的营养问题 / 37

孕早期的膳食要求 / 37

④★ 第1~4周：喜悦悄悄降临

——孕1月的营养饮食方案 / 38

本月关键词：受精、着床、分裂

宝贝的发育状况和营养需求 / 38

倾听胎宝宝的悄悄话：小蝌蚪冲锋陷阵 / 38

胎宝宝的营养需求 / 38

准妈妈们的营养补充关键 / 39

准妈妈可能会有感觉：乳房敏感 / 39

准妈妈们的营养需求 / 39

第1周 调节饮食防过敏 / 40

哪些女性怀孕易引发过敏现象 / 40

远离容易让人过敏的食物 / 40

亲近可以防止过敏的食物 / 40

给准妈妈的饮食建议 / 41

选对食材·轻松料理 / 42

第2周 孕期营养不良早克服 / 43

准妈妈营养不良对胎宝宝的危害 / 43

营养不良对准妈妈自身危害更严重 / 43

准妈妈营养过剩也是一种营养不良 / 44

准妈妈怎样选择饮食才能达到营养合理 / 44

选对食材·轻松料理 / 45

第3周 补充叶酸，预防宝宝出生缺陷 / 46

叶酸的作用及缺乏时对准妈妈的危害 / 46

叶酸的主要来源 / 46

何时开始补充叶酸 / 47

选对食材·轻松料理 / 48

第4周 让十字花科蔬菜在准妈妈的食谱
中唱主角 / 49

萝卜、白菜，各有所爱 / 49

准妈妈吃菜花要多嚼几口 / 50

准妈妈多吃西兰花好处多 / 50

选对食材·轻松料理 / 51

④★ 第5~8周：孕感初体验

——孕2月的营养饮食方案 / 52

本月关键词：胎宝宝先天性缺陷

宝贝的发育状况和营养需求 / 52

倾听胎宝宝的悄悄话：“一夜长大” / 52

胎宝宝的饮食需求 / 52

准妈妈们的营养补充关键 / 53

准妈妈可能会有感觉：出现早孕反应 / 53

准妈妈们的营养需求 / 53

第5周 慢性疲劳的饮食改善方案 / 54

准妈妈为什么易感疲劳 / 54

疲劳不是病却可能导致患病 / 55

消除疲劳的食品 / 55

选对食材·轻松料理 / 56

第6周 孕期感冒了怎么办 / 57

感冒类型分析 / 57

增强免疫力，感冒不再来 / 57

富含维生素C的食物是对抗感冒的良药 / 57



有助抵抗流感的5类模范食品 / 58

选对食材·轻松料理 / 59

第7周 避免毒害因素,预防胎宝宝畸形 / 60

保证充足的营养供应,呵护胎宝宝神经系统的健康发育 / 60

调剂饮食,戒除偏食、挑食 / 60

给准妈妈的饮食建议 / 61

选对食材·轻松料理 / 62

第8周 怀孕后如何食用孕妇奶粉 / 63

孕妇奶粉对准妈妈的好处 / 63

孕妇奶粉好还是牛奶好 / 63

孕妇奶粉要这样挑选 / 64

喝孕妇奶粉要注意哪些 / 64

选对食材·轻松料理 / 65

☞ 第9~12周:“孕味”越来越足
——孕3月的营养饮食方案 / 66

本月关键词:孕吐

宝贝的发育状况和营养需求 / 66

倾听胎宝宝的悄悄话:

看胎宝宝的“七十二变” / 66

胎宝宝的营养需求 / 66

准妈妈的营养补充关键 / 67

准妈妈可能会有的感觉:

妊娠反应突出,排尿增多 / 67

准妈妈的营养需求 / 67

第9周 从孕早期就做好保胎工作 / 68

孕早期正确的保胎良方 / 68

中医保胎食疗 / 68

需要深入了解的保胎食物 / 69

保胎不宜吃的食物 / 69

选对食材·轻松料理 / 70

第10周 面对“害喜”,饮食调理有妙招 / 71

“害喜”是机体的自我保护方式 / 71

对付“害喜”,要从厨房里下功夫解决 / 71

有助于缓解孕吐的食物 / 71

准妈妈如何对待酸味食物 / 72

选对食材·轻松料理 / 73

第11周 职场准妈妈如何吃出健康 / 74

职场准妈妈如何选择在外就餐 / 74

职场准妈妈从家中带饭菜最好 / 74

职场准妈妈外食选购技巧 / 74

选对食材·轻松料理 / 76

第12周 选对食物,让胎宝宝变得更聪明 / 84

让胎宝宝更聪明的DHA、ARA / 84

补充DHA和ARA应以食用鱼类为主 / 84

给准妈妈的饮食建议 / 85

选对食材·轻松料理 / 86

PART 3 孕中期4~7个月,每天都要好营养

☞ 孕中期的饮食需求 / 81

需要更多的蛋白质 / 81

需要更多的脂肪 / 81

需要更多的维生素 / 81

需要更多的铁 / 81

☞ 第13~16周:感觉良好中

——孕4月的营养饮食方案 / 82

本月关键词:产前诊断

宝贝的发育状况和营养需求 / 82

倾听胎宝宝的悄悄话:小儿初长成 / 82



- 胎宝宝的营养需求 / 83
- 准妈妈营养补充关键 / 83
 - 准妈妈可能会有感觉：
 - 早孕反应消失，心情舒畅 / 83
 - 准妈妈的营养需求 / 83
- 第13周 有必要适时管住“馋嘴巴” / 77
 - 孕期食欲过盛的隐患 / 77
 - 控制孕期食欲过盛的方法 / 78
 - 选对食材·轻松料理 / 79
- 第14周 孕中期护牙，饮食有道 / 87
 - 怀孕后，牙齿就不好吗 / 87
 - 牙齿坚固，补充钙、磷是根本 / 87
 - 给准妈妈的饮食建议 / 88
 - 准妈妈容易掉进的补钙误区 / 88
 - 选对食材·轻松料理 / 89
- 第15周 孕中期怎样进补最合理 / 90
 - 不宜盲目进补 / 90
 - 准妈妈的进补原则 / 91
 - 几种常用的孕期补品 / 91
 - 孕期并非吃啥补啥 / 91
 - 选对食材·轻松料理 / 92
- 第16周 给宝宝补钙，要从孕期抓起 / 93
 - 孕中期宜适量补充含钙丰富的营养品 / 93
 - 补钙应以饮食为主，补钙产品为辅 / 93
 - 用五谷豆浆调理好孕期 / 94
 - 选对食材·轻松料理 / 95

🌸 第17~20周 胎宝宝开始萌动 ——孕5月的营养饮食方案 / 96

本月关键词：胎动

- 宝贝的发育状况和营养需求 / 96
 - 倾听胎宝宝的悄悄话：
 - 小宝宝开始用心感受世界 / 96
 - 胎宝宝的营养需求 / 97

- 准妈妈营养补充关键 / 97
 - 准妈妈可能会有感觉：
 - 下腹隆起，乳房膨胀 / 97
 - 准妈妈的营养需求 / 97
- 第17周 准妈妈的零食摄取方案 / 98
 - 准妈妈零食摄取准则 / 98
 - 最适合孕期的6种零食 / 99
 - 给准妈妈的饮食建议 / 99
 - 选对食材·轻松料理 / 100
- 第18周 准妈妈纯天然饮食方案 / 101
 - 怀孕期间就要选择健康食品 / 101
 - 为胎宝宝选择有机食品 / 101
 - 孕期如何进食和搭配纯天然食品 / 102
 - 排毒水果，打造水灵美妈妈 / 102
 - 选对食材·轻松料理 / 103
- 第19周 孕期饮料“悠着喝” / 104
 - 孕期能否喝绿茶和花茶 / 104
 - 孕期能喝普洱茶吗 / 104
 - 暂别心爱的咖啡 / 105
 - 科学饮用酸奶和牛奶 / 105
 - 选对食材·轻松料理 / 106
- 第20周 孕期与菌菇保持零距离 / 107
 - 菌菇类食物的调节免疫功效 / 107
 - 菇类多糖体的好处 / 107
 - 菌菇类大家族 / 108
 - 选对食材·轻松料理 / 109



◎ 第21~24周：小腹“凸”出
——孕6月的营养饮食方案 / 110

本月关键词：孕期水肿

宝贝的发育状况和营养需求 / 110

倾听胎宝宝的情话话：

陪妈妈走过艰辛旅程 / 110

胎宝宝的营养需求 / 111

准妈妈的营养补充关键 / 111

准妈妈可能会有感觉：

体重递增，出现第二乳晕 / 111

准妈妈的营养需求 / 111

第21周 准妈妈消肿这样吃 / 112

孕期水肿的原因和症状 / 112

用饮食帮准妈妈去水肿 / 112

不同属性的食物轮流吃 / 113

选对食材·轻松料理 / 114

第22周 解除孕期腿脚抽筋的饮食方案 / 115

腿脚抽筋，体内缺钙的信号 / 115

诱发准妈妈腿部抽筋的因素 / 116

给准妈妈的饮食建议 / 116

选对食材·轻松料理 / 117

第23周 孕期告别便秘与痔疮的饮食调理 / 118

孕期便秘、痔疮，事出有因 / 118

预防和缓解孕期便秘的明星食物 / 118

中药通便并不安全 / 119

给准妈妈的饮食建议 / 119

选对食材·轻松料理 / 120

第24周 孕期贫血，美味还你红润好气色 / 121

孕期贫血危害多 / 121

孕期贫血，补铁最关键 / 121

食物是铁质的最佳来源 / 122

给准妈妈的饮食建议 / 122

选对食材·轻松料理 / 123

◎ 第25~28周：十足孕美人
——孕7月的营养饮食方案 / 124

本月关键词：妊娠纹

宝贝的发育状况和营养需求 / 124

倾听胎宝宝的情话话：努力长成聪明宝宝 / 124

胎宝宝的营养需求 / 124

准妈妈的营养补充关键 / 125

准妈妈可能会有感觉：

呈现出孕妇特有的体态 / 125

准妈妈的营养需求 / 125

第25周 偏食准妈妈的营养补偿计划 / 126

准妈妈偏食影响胎宝宝健康 / 126

准妈妈的口味影响着胎宝宝的口味 / 126

给偏食准妈妈的饮食建议 / 127

偏食准妈妈如何寻找营养替代品 / 127

选对食材·轻松料理 / 128

第26周 窈窕准妈妈，“斤斤计较” / 130

孕期增重12千克最合适 / 130

吃对饮食也瘦身 / 130

预防胎宝宝体重不足 / 131

给准妈妈的饮食建议 / 131

选对食材·轻松料理 / 132

第27周 预防妊娠纹，体重管理是关键 / 133

孕期要注意均衡摄取营养 / 133

注意补充能制造胶原蛋白的食物 / 133

远离妊娠纹的明星食物 / 133

给准妈妈的饮食建议 / 134

选对食材·轻松料理 / 135

第28周 准妈妈出游和健身前后的营养餐 / 136

出游和运动前要做好“糖”的储备 / 136

出游和运动前要做好“碱”的储备 / 136

旅游和健身中要注意适量补水 / 137

选对食材·轻松料理 / 138



PART 4 孕晚期8~10个月，静待幸福来临

孕晚期的饮食需求 / 141

孕晚期的饮食补充重点 / 141

孕晚期的膳食要求 / 141

第29~32周：从容准妈妈

——孕8月的营养饮食方案 / 142

本月关键词：腰酸背痛

宝贝的发育状况和营养需求 / 142

倾听胎宝宝的悄悄话：我更活跃了 / 142

胎宝宝的营养需求 / 142

准妈妈的营养补充关键 / 143

准妈妈可能会有的感觉：

腰酸背痛、浮肿渐消 / 143

准妈妈的营养需求 / 143

第29周 怀孕后气喘，用饮食调理 / 144

“喘”从何来 / 144

孕期气喘的原因 / 144

给准妈妈的饮食建议 / 145

选对食材·轻松料理 / 146

第30周 解决孕期腹胀、胀气问题 / 147

孕晚期腹胀、胀气的原因 / 147

孕晚期腹胀应及时就医 / 147

给准妈妈的饮食建议 / 148

选对食材·轻松料理 / 149

第31周 调整饮食，控制血糖 / 150

患妊娠期糖尿病是因为甜食吃多了吗 / 150

如何正确地摄取糖类 / 151

给准妈妈的饮食建议 / 151

选对食材·轻松料理 / 152

第32周 孕期如何吃蔬果 / 153

准妈妈最爱吃的蔬菜 / 153

水果对准妈妈的保健作用大盘点 / 153

准妈妈要科学吃水果 / 154

适合准妈妈选用的稀有水果 / 154

选对食材·轻松料理 / 155

第33~36周：为分娩做准备

——孕9月的营养饮食方案 / 156

本月关键词：早产

宝贝的发育状况和营养需求 / 156

倾听胎宝宝的悄悄话：万事俱备了 / 156

胎宝宝的营养需求 / 156

准妈妈的营养补充关键 / 157

准妈妈可能会有的感觉：

内脏受压，行动笨拙 / 157

给准妈妈的饮食建议 / 157

第33周 妊娠高血压综合征的营养调理 / 158

妊娠高血压综合征的病因与膳食不平衡密切相关 / 158

准妈妈患妊娠高血压综合征后的食物选择 / 158

预防和缓解妊娠高血压综合征的饮食建议 / 159

选对食材·轻松料理 / 160

第34周 准妈妈节日吃中西餐悠着点 / 161

节日中餐，均衡营养是大纲 / 161

准妈妈怎样吃西餐 / 162

准妈妈节日赴宴，不要吃得过饱 / 162

选对食材·轻松料理 / 163



第35周 孕期生病时如何用中药 / 164

中药的祛病强身功效 / 164

中药的保胎功效 / 164

孕期服用中药的原则 / 165

选对食材·轻松料理 / 166

第36周 让准妈妈睡个好觉的饮食调理方案 / 167

准妈妈失眠的负面影响 / 167

调整气血功能, 抵御妊娠期失眠 / 167

给准妈妈的饮食建议 / 168

选对食材·轻松料理 / 169

☞ 第37~40周: 即将分娩

——孕10月的营养饮食方案 / 170

本月关键词: 分娩

宝贝的发育状况和营养需求 / 170

倾听胎宝宝的悄悄话:

妈妈, 我想出来了 / 170

胎宝宝的营养需求 / 171

准妈妈的营养补充关键 / 171

准妈妈可能会有感觉: 既兴奋又不安 / 171

对准妈妈的饮食建议 / 171

第37周 准妈妈羊水异常的饮食调理攻略 / 172

羊水异常的表现及危害 / 172

羊水异常的致病因素 / 173

给准妈妈的饮食建议 / 173

选对食材·轻松料理 / 174

第38周 缩短产程、有助分娩的食疗 / 175

影响分娩的因素 / 175

分娩期饮食有讲究 / 175

钙是准妈妈顺利分娩的“保护神” / 176

给准妈妈的饮食建议 / 176

选对食材·轻松料理 / 177

第39周 防治准妈妈下肢静脉曲张的

饮食妙招 / 178

造成准妈妈下肢静脉曲张的原因 / 178

下肢静脉曲张的准妈妈要避免久立 / 178

给准妈妈的饮食建议 / 179

选对食材·轻松料理 / 180

第40周 临产时宜吃高能量、易消化的食物 / 181

如何区分食物的热量高低 / 181

不同产程时饮食的安排 / 181

给准妈妈的饮食建议 / 182

选对食材·轻松料理 / 183

PART 5 月子里的营养饮食方案

☞ 月子里的饮食需求 / 185

月子调理得当, 健康自然来 / 185

月子里的饮食原则 / 185

☞ 月子里: 新妈妈的“月子餐” / 186

本月关键词: 进补

宝贝的发育状况和营养需求 / 186

newborn第1个月的变化 / 186

新生儿的营养需求 / 186

新妈妈的营养补充关键 / 187

新妈妈可能会有感觉 / 187

给坐月子妈妈的饮食建议 / 187

产褥期的营养调理重点 / 189

月子第1周 产后增强体质的膳食调理 / 190

新妈妈如何面对产后虚弱 / 190

建立正确的月子体质调养观念 / 190

体质有寒热之别, 月子饮食也应有差异 / 191



- 月子饮食原则 / 191
- 选对食材·轻松料理 / 192
- 月子第2周 产后常见不适的饮食缓解 / 194
 - 产后水肿 / 194
 - 产后腹痛、腰背疼痛 / 194
 - 产后贫血 / 194
 - 产后胃口不开 / 195
 - 产后恶露不尽 / 195
 - 产后便秘 / 195
 - 选对食材·轻松料理 / 196
- 月子第3周 月子里的进补有讲究 / 198
 - 产后进补宜先治病再养身 / 198
 - 产后进补五大重点 / 198
 - 月子饮食分段补 / 199
 - 选对食材·轻松料理 / 200
- 月子第4周 产后恢复曼妙身材的合理饮食 / 202
 - 孕期管体重，产后少减重 / 202
 - 均衡饮食是产后减重的指导原则 / 203
 - 选对食材·轻松料理 / 204
- 🌸 月子里：新生宝宝要这样喂养 / 206

本月关键词：进补

- 宝宝的发育状况和营养需求 / 206
 - 新生宝宝的体重、身高、头围和胸围 / 206
 - 新生宝宝的营养需求 / 206
- 新妈妈的营养补充关键 / 207
 - 新妈妈可能会有感觉：乳汁分泌多 / 207
 - 新妈妈的营养需求 / 207
- 宝宝第1周 母乳喂养必修课 / 208
 - 母乳喂养，好处多多 / 208
 - 初乳最珍贵 / 208
 - 月子里的母乳喂养基本原则 / 209
 - 乳汁质量不佳时的饮食调理 / 209
 - 选对食材·轻松料理 / 210

- 宝宝第2周 让宝宝的“粮仓”不断粮：
 - 选对食材，让母乳源源不绝 / 212
 - 喂养不当是导致母乳不足的主要原因 / 212
 - 气血虚弱是母乳不足的重要原因 / 212
 - 自然泌乳法最适合新妈妈 / 212
 - 中药催乳更有效 / 213
 - 选对食材·轻松料理 / 214
- 宝宝第3周 母乳的保存与使用 / 216
 - 母乳的收集 / 216
 - 选择合适的吸奶器 / 216
 - 母乳的保存、解冻 / 216
 - 如何为新宝宝选奶瓶 / 217
 - 选对食材·轻松料理 / 218
- 宝宝第4周 人工喂养，给宝宝似妈妈般的关怀 / 220
 - 这些时候需要人工喂养 / 220
 - 配方奶中的5大营养 / 220
 - 配方奶粉的冲泡方法 / 221
 - 正确使用奶瓶来喂养 / 221
 - 选对食材·轻松料理 / 222



所有生命的起点都源于爱

交流为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起成长

是我们的荣幸与使命



Care · Family · Honey ·

Love · Happy...

56周 怀孕坐月子 完美“吃”计划

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
伍 洁 儿科临床医师
白玉洁 妇科临床副主任医师
余 梅 妇产科副主任医师
单晋平 儿科副主任医师
李春涛 儿内科主任医师

 中国纺织出版社

目录

PART 1 孕前3个月，营养饮食提升“孕”气

☞ 孕前饮食营养补足很重要 / 13

孕前补铁防贫血 / 13

孕前补锌防胎儿宝宝先天畸形 / 13

孕前应补充维生素E / 13

孕前补充叶酸最关键 / 13

孕前要保持体内营养素的均衡 / 13

☞ 孕前3个月，你的身体准备好了吗 / 14

本月关键词：“食育”——缔造合格准妈妈

完美孕育的营养需求 / 14

优质受精卵需要的营养 / 14

胎宝宝的营养需求 / 14

未准妈妈的营养补充关键 / 15

提升孕力，早日实现“宝宝计划” / 16

提升孕力的8种食材推荐 / 16

提升孕力的饮食习惯 / 16

想要怀孕，请告别瘦弱 / 17

身体过瘦对正常怀孕的影响 / 17

如何计算你的体重指数 / 17

身体瘦弱者需要加强饮食调理 / 18

选对食材·轻松料理 / 19

☞ 孕前2个月，保证饮食营养均衡 / 20

本月关键词：营养均衡

完美孕育的营养需求 / 20

未准妈妈的营养补充关键 / 21

营养水平较高的未准妈妈的营养调理 / 21

营养水平正常的未准妈妈的营养调理 / 21

营养失衡的未准妈妈的营养调理 / 21

特殊情况下的营养调理建议 / 21

孕期营养均衡，从孕前打好基础 / 22

未准爸爸的饮食摄取建议 / 22

未准妈妈的饮食摄取建议 / 22

营养胎教要提前储备 / 23

何谓营养胎教 / 23

营养胎教告诉未准妈妈和准妈妈怎么吃 / 24

储备营养要提前开始 / 24

选对食材·轻松料理 / 25

☞ 孕前1个月，提前科学规划孕期营养 / 26

本月关键词：营养规划

完美孕育的营养需求 / 26

营养与性生活和孕力息息相关 / 26

未准妈妈在性生活中的营养需求 / 26

未准妈妈的营养补充关键 / 27

孕期饮食计划是送给胎宝宝的礼物 / 27

结合受孕前的生理特点合理安排饮食 / 27

怀胎十月的营养调理方案 / 28

孕1~2月的营养调理方案 / 28

孕3月的营养调理方案 / 28

孕4月的营养调理方案 / 29

孕5月的营养调理方案 / 29

孕6月的营养调理方案 / 29

孕7月的营养调理方案 / 29

孕8月的营养调理方案 / 30

孕9月的营养调理方案 / 30

孕10月的营养调理方案 / 30

孕期如何补，孕前早知道 / 31

孕期营养品的补充原则 / 31



吃好一日三餐比进补更重要 / 32
孕前就要知道的孕期饮食禁忌 / 33

选对食材·轻松料理 / 34

PART 2 孕早期1~3个月，补充叶酸正当时

孕早期饮食营养需求 / 37

孕早期的饮食营养补充重点 / 37

孕早期易出现的营养问题 / 37

孕早期的膳食要求 / 37

第1~4周：喜悦悄悄降临

——孕1月的营养饮食方案 / 38

本月关键词：受精、着床、分裂

宝贝的发育状况和营养需求 / 38

倾听胎宝宝的悄悄话：小蝌蚪冲锋陷阵 / 38

胎宝宝的营养需求 / 38

准妈妈们的营养补充关键 / 39

准妈妈可能会有感觉：乳房敏感 / 39

准妈妈们的营养需求 / 39

第1周 调节饮食防过敏 / 40

哪些女性怀孕易引发过敏现象 / 40

远离容易让人过敏的食物 / 40

亲近可以防止过敏的食物 / 40

给准妈妈的饮食建议 / 41

选对食材·轻松料理 / 42

第2周 孕期营养不良早克服 / 43

准妈妈营养不良对胎宝宝的危害 / 43

营养不良对准妈妈自身危害更严重 / 43

准妈妈营养过剩也是一种营养不良 / 44

准妈妈怎样选择饮食才能达到营养合理 / 44

选对食材·轻松料理 / 45

第3周 补充叶酸，预防宝宝出生缺陷 / 46

叶酸的作用及缺乏时对准妈妈的危害 / 46

叶酸的主要来源 / 46

何时开始补充叶酸 / 47

选对食材·轻松料理 / 48

第4周 让十字花科蔬菜在准妈妈的食谱

中唱主角 / 49

萝卜、白菜，各有所爱 / 49

准妈妈吃菜花要多嚼几口 / 50

准妈妈多吃西蓝花好处多 / 50

选对食材·轻松料理 / 51

第5~8周：孕感初体验

——孕2月的营养饮食方案 / 52

本月关键词：胎宝宝先天性缺陷

宝贝的发育状况和营养需求 / 52

倾听胎宝宝的悄悄话：“一夜长大” / 52

胎宝宝的饮食需求 / 52

准妈妈们的营养补充关键 / 53

准妈妈可能会有感觉：出现早孕反应 / 53

准妈妈们的营养需求 / 53

第5周 慢性疲劳的饮食改善方案 / 54

准妈妈为什么易感疲劳 / 54

疲劳不是病却可能导致患病 / 55

消除疲劳的食品 / 55

选对食材·轻松料理 / 56

第6周 孕期感冒了怎么办 / 57

感冒类型分析 / 57

增强免疫力，感冒不再来 / 57

富含维生素C的食物是对抗感冒的良药 / 57





有助抵抗流感的5类模范食品 / 58

选对食材·轻松料理 / 59

第7周 避免毒害因素,预防胎宝宝畸形 / 60

保证充足的营养供应,呵护胎宝宝神经系统的健康发育 / 60

调剂饮食,戒除偏食、挑食 / 60

给准妈妈的饮食建议 / 61

选对食材·轻松料理 / 62

第8周 怀孕后如何食用孕妇奶粉 / 63

孕妇奶粉对准妈妈的好处 / 63

孕妇奶粉好还是牛奶好 / 63

孕妇奶粉要这样挑选 / 64

喝孕妇奶粉要注意哪些 / 64

选对食材·轻松料理 / 65

◎ 第9~12周:“孕味”越来越足

——孕3月的营养饮食方案 / 66

本月关键词: 孕吐

宝贝的发育状况和营养需求 / 66

倾听胎宝宝的悄悄话:

看胎宝宝的“七十二变” / 66

胎宝宝的营养需求 / 66

准妈妈的营养补充关键 / 67

准妈妈可能会有感觉:

妊娠反应突出,排尿增多 / 67

准妈妈的营养需求 / 67

第9周 从孕早期就做好保胎工作 / 68

孕早期正确的保胎良方 / 68

中医保胎食疗 / 68

需要深入了解的保胎食物 / 69

保胎不宜吃的食物 / 69

选对食材·轻松料理 / 70

第10周 面对“害喜”,饮食调理有妙招 / 71

“害喜”是机体的自我保护方式 / 71

对付“害喜”,要从厨房里下功夫解决 / 71

有助于缓解孕吐的食物 / 71

准妈妈如何对待酸味食物 / 72

选对食材·轻松料理 / 73

第11周 职场准妈妈如何吃出健康 / 74

职场准妈妈如何选择在外就餐 / 74

职场准妈妈从家中带饭菜最好 / 74

职场准妈妈外食选购技巧 / 74

选对食材·轻松料理 / 76

第12周 选对食物,让胎宝宝变得更聪明 / 84

让胎宝宝更聪明的DHA、ARA / 84

补充DHA和ARA应以食用鱼类为主 / 84

给准妈妈的饮食建议 / 85

选对食材·轻松料理 / 86

PART 3 孕中期4~7个月,每天都要好营养

◎ 孕中期的饮食需求 / 81

需要更多的蛋白质 / 81

需要更多的脂肪 / 81

需要更多的维生素 / 81

需要更多的铁 / 81

◎ 第13~16周:感觉良好中

——孕4月的营养饮食方案 / 82

本月关键词: 产前诊断

宝贝的发育状况和营养需求 / 82

倾听胎宝宝的悄悄话: 小儿初长成 / 82

