



亲亲乐园系列②

孕产期 同步营养保健

全书




北京大学 深圳医院

著名营养医师 **孙晶丹** 权威打造

全面均衡的营养让胎宝宝健康发育
科学合理的保健让孕妈妈完美怀孕

孙晶丹◎编著

 中国纺织出版社

亲亲乐园系列②

孕产期 同步营养保健 全书

孙晶丹◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

孕产期的营养与保健，不仅关系到孕妈妈自身的健康，而且直接影响胎宝宝和新生儿的生长发育。孕期、产后如何均衡饮食？孕产期适合做哪些运动？怀孕后工作时应注意什么？孕产期有哪些生活宜忌？这些知识准妈妈们应该了解。

本书用七章的内容，详细介绍了孕产过程中的饮食宜忌、饮食原则、日常生活必备常识、运动保健以及营养食谱等。书中知识全面、实用，是指导准妈妈优孕、优生的实用读本。



孕产期同步营养保健 全书

YUNCHANQI TONGBU YINGYANG BAOJIAN QUANSHU

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期同步营养保健全书/孙晶丹编著. —北京:

中国纺织出版社, 2012. 9

(亲亲乐园系列; 2)

ISBN 978-7-5064-8055-0

I. ①孕… II. ①孙… III. ①孕妇-营养卫生-基本

知识②产妇-营养卫生-基本知识 IV. ①R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第240156号

策划编辑: 曲小月 胡蓉 责任编辑: 张天佐

责任印制: 储志伟

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

北京中创彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 25.5

字数: 479千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章 孕前营养要求

- ◆ 孕前必备常识 2
- 人体所需的七大营养素 2
- 孕前垃圾食品应少吃 3
- 孕前要加强营养 3
- 孕前女性营养不足所造成的不利影响 4
- 孕前营养补充的最佳时间 4
- 孕前准爸爸的营养也很重要 5
- 孕前科学饮食可防婴儿白血病 5
- 不良饮食习惯易导致不孕 5
- 孕前应改变的不良饮食习惯 6
- 育龄男性需预防微量元素缺乏 6
- 孕前女性要避免体内贫血 7
- 孕前女性避免体内营养素不均衡 7
- 孕前女性要注意排出体内的铅 8
- 孕前女性避免体重过重或过轻 8
- 孕前男性体重避免超常 9
- ◆ 孕前日常生活注意事项 10
- 孕前要做好心理准备 10
- 孕前要做好身体准备 10
- 婚后不宜立即怀孕 11
- 春节期间不宜怀孕 11
- 旅途中不宜怀孕 11
- 患有妇科疾病时不宜受孕 12
- 早产或流产后不宜立即怀孕 12
- 生理节律低潮期不宜受孕 12
- 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕 12
- 避孕期间不宜怀孕 13
- 不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕 13
- 孕前要戒烟 14
- 孕前须戒酒 14
- 最佳受孕季节 15
- 女性最佳生育年龄 15
- 男性最佳生育年龄 15
- 孕前要进行体检 16
- 男性也应进行孕前检查 17
- 孕前运动健身 18
- 孕前夫妻不宜吃安眠药 18
- 女性受孕前要注射风疹疫苗 19
- 男性孕前不宜随意用药 19
- ◆ 夫妇孕前应补充的营养素 20
- 孕前应注意补充无机盐 20
- 孕前应注意补充适量的蛋白质 20
- 孕前应注意补碘 20
- 孕前应注意补充叶酸 20
- 孕前过多服用叶酸的危害 20
- 准备怀孕时男性也应该注意摄取叶酸 21



孕前应注意补锌	22	孕前女性不宜食用烤肉和涮肉	31
孕前应注意补钙	22	育龄男性忌过多食用大蒜	31
孕前应注意补铁	22	育龄男性忌过多食用葵花子	31
孕前应注意补充足够的维生素	23	孕前夫妇不宜喝任何含有咖啡因的饮品	31
维生素E对孕育女性的影响	23	孕前不宜用铝锅烹调食物	32
育龄男性避免体内缺乏维生素C	23		
◆不同类型女性孕前的饮食原则	24	◆孕前对症食疗方案	33
肥胖型女性孕前饮食原则	24	改善排卵障碍的食方	33
神经质型女性孕前饮食原则	24	改善输卵管障碍的食方	34
消化不良型女性孕前饮食原则	25	改善宫颈障碍的食方	35
素食型女性孕前饮食原则	25	改善受精卵着床障碍的食方	36
不易受孕型女性孕前饮食原则	25		
肾虚者可适当吃些补肾食品	26	◆孕前五种体质饮食调养方案	37
体弱的女性孕前饮食原则	26	阳虚体质调养方案	37
		阴虚体质调养方案	38
		血虚体质调养方案	40
		气虚体质调养方案	41
		肝郁体质调养方案	42
◆孕前饮食宜与忌	27		
适宜孕前排毒调养的食物	27	◆孕前营养食谱	44
提高精子质量的食物	27	孕前营养菜肴	44
孕前宜吃水果	28	孕前营养汤、羹、煲	48
孕前女性宜吃花生	28	孕前营养主食	52
孕前宜吃杂粮	28		
孕前女性宜吃芝麻酱	28		
孕前女性宜吃海产品	29		
孕前宜吃黑木耳	29		
孕前宜多吃抗辐射的食物	29		
育龄男性应多吃蔬菜水果	29		
育龄男性不宜只吃肉类食物	30		
育龄男性要饮用无污染的水	30		
孕前不宜食用高糖食品	30		
女性孕前不宜食用辛辣食品	30		
女性孕前不宜食用腌熏食品	31		

第二章 孕期饮食指导

◆孕期营养要求	56
妊娠各期膳食的侧重点	56
孕期饮食安排原则	57
怀孕初期为什么要多吃水果	58
孕妇应该如何吃水果和蔬菜	58



孕妇食用猪腰须知	59	孕2月的饮食原则	73
吃酸食物要讲究营养	59	孕2月每日饮食安排	74
孕妇要适当地补充卵磷脂	59	孕3月的饮食原则	74
孕妇不宜用沸水冲调营养品	60	孕3月每日饮食安排	74
认识食物属性有利进补	60	孕4月的饮食原则	74
素食孕妇的饮食	60	孕4月每日饮食安排	75
孕妇多吃什么食物好	61	孕5月的饮食原则	75
孕妇不宜长期摄入高脂肪、高蛋白、高糖食物	62	孕5月每日饮食安排	75
肥胖型孕妇饮食须知	62	孕6月的饮食原则	76
孕妇宜喝孕妇奶粉	63	孕6月每日饮食安排	76
喝孕妇奶粉的注意事项	63	孕7月的饮食原则	76
孕妇应依据四季变化改变饮食	64	孕7月每日饮食安排	77
适合孕妇多吃又不胖的营养美食	64	孕8月的饮食原则	77
孕妇早餐要吃好	65	孕8月每日饮食安排	77
孕妇早餐要吃谷物	65	孕9月的饮食原则	77
能促进胎儿大脑发育的食物	66	孕9月每日饮食安排	78
孕妇吃饭时应细嚼慢咽	67	孕10月的饮食原则	78
孕妇营养别过量	67	孕10月每日饮食安排	79
孕妇要重视胎儿的牙齿发育	67		
有利于胎儿视力发育的食物	68	◆孕期应补充的营养素	80
孕妇最容易忽视的营养素	69	孕妇要适量摄入维生素A	80
孕妇如何选择饮用水	69	孕妇摄入维生素A过量的影响	81
养成良好的饮水习惯	70	孕妇要适量摄入维生素B ₁	81
孕妇喝水禁忌	70	如何从食物中补充维生素B ₁	81
孕妇勿用搪瓷杯喝热饮	71	孕妇要适量补充维生素B ₂	82
孕妇黄褐斑的饮食调养方案	71	孕妇要适量摄入烟酸	82
临产前的饮食要点	72	孕妇要适量摄入维生素B ₆	83
分娩前要吃巧克力	72	孕妇服用维生素B ₆ 的注意事项	84
		孕妇要适量摄入维生素B ₁₂	84
◆孕期同步饮食安排	73	孕妇要适量摄入维生素C	85
孕1月的饮食原则	73	防止维生素C损失的方法	85
孕1月每日饮食安排	73	孕妇要适量摄入维生素D	86



孕妇要适量摄入维生素E	86	孕妇吃鱼好处多	103
孕妇要适量摄入维生素K	87	孕妇宜吃菜花	103
孕妇要适量摄入β-胡萝卜素	88	孕妇宜喝蜂王浆	103
孕妇不宜大量补充维生素类药物	88	孕妇可以多吃的黑色食物	104
孕期要补充蛋白质	89	孕妇可常吃核桃	104
孕妇要摄入适量的脂肪	90	孕妇应多吃海洋食物	105
孕妇应摄入适量的纤维素	90	孕妇吃点野菜好	105
孕期要适当补充碳水化合物	91	孕妇宜多吃秋梨	105
孕期要补充足量的DHA	91	孕妇宜吃樱桃	106
孕妇补充DHA的最佳时间	92	孕妇宜适量食用柑橘	106
孕妇应补充足量的叶酸	93	孕妇宜多吃无花果	106
孕妇需要补充适量的铁	93	孕妇宜多吃香蕉	106
孕妇不可缺铜	94	孕妇可多吃鳝鱼	107
孕妇不可缺镁	94	孕妇可吃香菇	107
孕妇要适量补锌	95	孕妇宜多吃山药	107
孕妇不可缺碘	95		
孕妇不可缺硒	96	◆孕期不宜食用的食物	108
孕妇不可缺钙	97	孕妇不宜喝咖啡	108
孕妇补钙不可过量	97	孕妇不宜食用青蛙肉	108
孕妇过量服用钙剂的危害	98	孕妇不宜多吃蜜饯	108
孕妇服用钙制剂要有选择	98	孕妇应少吃快餐	109
		孕妇不宜多吃酸性食品	109
◆孕期宜食用的食物	99	孕妇不可多食甘蔗	109
孕妇要多喝牛奶	99	孕妇不宜饮浓茶	109
宜用植物油补充脂质	99	孕妇忌吃的蔬菜	110
孕妇宜吃粗粮	99	孕妇不宜饮汽水	110
孕妇宜适量食用鸡蛋	100	孕妇不宜食用辛辣食物	110
孕妇宜多吃玉米	101	孕妇不宜食用腌熏制品	110
孕妇应多吃瘦肉	101	孕妇应慎食导致过敏的食物	111
孕妇宜吃茭白	102	孕妇忌食热性食品	111
孕妇宜吃萝卜	102	孕妇不宜多吃罐头食品	111
孕妇应多食酵母片	102	孕妇不宜多吃冷饮	111



孕妇不宜多食苦瓜	112
孕妇要少食上火的食物	112
孕妇不宜多食桂圆	112
孕妇不宜过分滋补	112
孕妇不宜用饮料代替白开水	113
孕妇不宜过多食用动物肝脏	113
孕妇不要食用霉变的食物	113
孕妇忌常吃火锅	114
孕妇不宜喝长时间熬制的骨头汤 ..	114
有些鱼孕妇不宜多吃	114
孕妇不宜食用糯米甜酒	114
孕妇不宜滥服鱼肝油	115
怀孕期吃盐不宜过多	115
孕妇忌食甲鱼和螃蟹	116
孕妇不宜多吃方便食品	116
孕妇不宜吃油条	116
孕妇食用菠菜要科学	116
孕妇要少吃山楂食品	117
孕妇不宜大量吃水果	117
孕妇忌食薏米和马齿苋	117
◆孕早期营养食谱	118
孕早期营养菜肴	118
孕早期营养汤、羹、煲	121
孕早期营养主食	125
◆孕中期营养食谱	130
孕中期营养菜肴	130
孕中期营养汤、羹、煲	136
孕中期营养主食	139
◆孕晚期营养食谱	143

孕晚期营养菜肴	143
孕晚期营养汤、羹、煲	147
孕晚期营养主食	151

第三章 孕期保健指南

◆孕妇与胎儿的发育特点	156
孕1月孕妇的身体变化	156
孕1月胎儿的成长	156
孕1月注意事项	157
孕2月孕妇的身体变化	157
孕2月胎儿的成长	157
孕2月注意事项	158
孕3月孕妇的身体变化	158
孕3月胎儿的成长	159
孕3月注意事项	159
孕4月孕妇的身体变化	159
孕4月胎儿的成长	160
孕4月注意事项	160
孕5月孕妇的身体变化	161
孕5月胎儿的成长	161
孕5月注意事项	161
孕6月孕妇的身体变化	162
孕6月胎儿的成长	162
孕6月注意事项	162
孕7月孕妇的身体变化	163
孕7月胎儿的成长	163
孕7月注意事项	163
孕8月孕妇的身体变化	164
孕8月胎儿的成长	164
孕8月注意事项	164



孕9月孕妇的身体变化	165	不要随便注射催产针	178
孕9月胎儿的成长	165	预防腮腺炎	179
孕9月注意事项	166	孕妇夏季的生活调理	179
孕10月孕妇的身体变化	166	孕妇冬季的生活调理	180
孕10月胎儿的成长	166	孕妇应如何安排自己的睡眠	180
孕10月注意事项	167	孕妇慎防煤气中毒	180
◆孕期日常生活注意事项	168	孕妇应尽量少乘坐电梯	181
怎样记录妊娠日记	168	孕妇远行注意事项	181
预产期的推算	168	怀孕晚期不宜长时间坐车	181
孕妇不要忽视嘴唇卫生	169	孕妇不宜戴隐形眼镜	182
孕期不应有的心理	169	孕妇摔跤了怎么办	182
孕妇不宜养宠物	171	孕妇如何对脸进行清洁和保养	182
孕妇不宜住新房	172	孕妇着装要宽松	183
孕妇应避免的家务劳动	172	孕妇应禁用的化妆品	183
孕妇在烹饪时的注意事项	172	孕妇长痘痘了怎么办	184
看电视时应注意的事项	172	怀孕期头发的护养	184
孕妇不宜打麻将	173	孕妇要选择合适的鞋子	185
孕妇不宜过多进行日光浴	173	妊娠期如何护理乳房	185
孕期应避免噪声	173	妊娠期乳房保健注意事项	186
孕妇不宜做X线检查	174	◆孕期运动保健	187
孕妇不宜做CT检查	174	孕妇参加运动的好处	187
孕妇不宜去人多的地方	174	孕妇运动时注意的事项	187
孕妇居室不宜摆放过多花草	175	运动前要检查身体	187
孕妇的衣服防虫蛀不能用萘丸	175	运动前的安全措施	188
孕期如何缓解疲劳	175	运动时应穿宽松的衣服	188
孕妇应进行的测量	176	哪些孕妇不适合运动	188
孕妇不宜多闻汽油味	177	孕期适宜的运动	189
孕妇不宜久坐久站	177	孕期伸展运动	191
孕妇应多用脑	177	孕期实用体操	192
孕期孕妇正确的姿势	177	孕期保健按摩	194
触摸胎位是否正常	178	产前运动	195



呼吸运动	196
◆ 孕期保健须知	197
妊娠期间可以用药吗	197
孕早期用药原则	197
常见药物的利弊	198
孕妇不宜服用的中草药	198
安胎药的使用须知	199
孕妇不宜服用的西药	199
孕妇不宜使用利尿剂	200
孕妇忌服用安眠药	200
孕妇禁用风油精、清凉油	201
孕妇切莫滥服补药	201
孕妇不宜多服温热补品	202
孕妇应注射哪些疫苗	202
孕妇不宜接种的疫苗	202
◆ 孕期职场须知	203
孕期工作的好处	203
孕期应远离的工作岗位	203
工作中须谨防的隐形危害	204
孕妇工作莫勉强	205
工作时间不宜过长	205
孕妇工作时要注意安全	205
孕妇争取少加班	205
不要忽视自己的职业形象	205
孕妇如何在工作间隙做运动	206
职场孕妇的四大心理问题及减压法则	206
职场孕妇如何处理二手烟问题	207
如何应对职场中身体出现的状况	207
孕妇如何应对无法完成的工作	208
孕妇如何处理与同事之间的关系	208

步行上班的孕妇应注意的事项	209
骑自行车上班的孕妇应注意的事项	209
乘车上班的孕妇应注意的事项	209
孕妇应适时停止工作	210

第四章 孕期常见症状饮食调养食方

◆ 妊娠孕吐	212
对妊娠孕吐的认识	212
孕吐的原因	212
孕吐对宝宝的影响	212
克服孕吐的常规方法	213
克服孕吐的食方	213
忌用药物抑制孕吐	213
克服孕吐的营养食谱	214
◆ 妊娠早期感冒	217
感冒的症状及危害	217
孕妇感冒应对法	217
孕妇感冒后的处理方法	218
感冒的食疗方法	218
治疗感冒的营养食谱	218
◆ 妊娠便秘	221
妊娠便秘的症状	221
妊娠便秘的原因	221
便秘的危害	222
预防便秘的方法	222
孕妇补钙太多易导致便秘	222
预防便秘的营养食谱	223



◆腹痛腹胀	226	◆妊娠期糖尿病	247
妊娠早期腹痛	226	对妊娠糖尿病的认识	247
妊娠晚期腹痛	226	妊娠糖尿病易患人群	247
便秘导致的腹胀腹痛	226	妊娠糖尿病患者应如何安排饮食	247
非妊娠原因所致腹痛和腹胀	227	孕妇验尿能准确验出糖尿病吗	248
与妊娠分娩有关的其他疾病引起的疼痛	227	治疗妊娠糖尿病的营养食谱	248
腹胀腹痛的处理	228	◆下肢静脉曲张	251
缓解腹胀腹痛的营养食谱	229	对下肢静脉曲张的认识	251
◆流产	232	静脉曲张的原因	251
流产的原因	232	静脉曲张的预防措施	251
流产的症状	232	静脉曲张症状的缓解	251
防止流产的常规方法	233	缓解下肢静脉曲张的营养食谱	252
预防流产的营养食谱	233	◆妊娠高血压疾病	254
◆孕期失眠	236	什么是妊娠高血压疾病	254
对孕期失眠的认识	236	妊娠高血压表现为哪些症状	254
失眠的症状	236	哪些人易患妊娠高血压疾病	254
解除失眠的方法	236	妊娠高血压疾病对胎儿有什么影响	254
缓解孕期失眠的营养食谱	237	妊娠高血压疾病对孕妇有什么影响	255
◆牙痛及出血	240	如何预防妊娠高血压疾病	255
对妊娠牙痛及出血的认识	240	如何治疗妊娠高血压疾病	255
口腔治疗的最佳时间	240	防治妊娠高血压疾病的营养食谱	255
口腔保健的方法	240	◆妊娠水肿	258
使用口香糖清洁牙齿	241	对妊娠水肿的认识	258
缓解牙痛及出血的营养食谱	241	水肿的分类	258
◆妊娠贫血	243	预防妊娠水肿的食疗方法	258
孕期贫血的原因	243	孕妇水肿不应限饮水量	258
孕期贫血对孕妇的危害	243	孕妇水肿的处理	259
如何防治贫血	243	缓解妊娠水肿的营养食谱	259
预防贫血的营养食谱	244		



第五章 产后饮食指导

- ◆产后营养要求 262
- 产后饮食的重要性 262
- 产后饮食原则 262
- 剖宫产产妇的饮食原则 263
- 饮食调养对产妇的好处 263
- 饮食调养对婴儿的好处 264
- 产妇的营养对乳汁成分的影响 264
- 产褥期饮食误区 265
- 产后要注意调养脾胃、促进消化 266
- 产妇容易发生消化不良的原因 266
- 产妇如何食用盐、水、醋及动物性脂肪 266
- 产妇应该少吃多餐 266
- 坐月子期间如何保证营养充足 267
- 产妇的饮食应干稀搭配 267
- 产后要注意红糖和白糖的搭配 267
- 产妇的饮食应荤素搭配 267
- 产妇的饮食应清淡适宜 268
- 产后要补充蛋白质 268
- 产后要补充热量 268
- 产后要补充适量脂肪 268
- 产后补铁的重要性 269
- 产后补钙的重要性 269
- 产后补碘的重要性 269
- 产后补充维生素的重要性 270
- 如何保护蔬菜的维生素 270

- ◆产后宜食用的药物与食物 271
- 产后调理常用的药材 271
- 产妇宜喝小米粥 273
- 产后宜多吃丝瓜 273
- 产后宜吃红枣 273
- 产后宜多吃油菜 273
- 产后宜吃海带 274
- 产后适宜吃山楂 274
- 产后宜多吃鲤鱼 274
- 产后宜吃黑木耳 274
- 产后宜多吃鸡肉 275
- 产后宜吃红豆 275
- 产后宜吃花生 275
- 产后宜吃莴笋 275
- 产后宜吃胡麻油 276
- 产后宜吃猪肝 276
- 产后适宜吃橘子 276
- 产后宜吃木瓜 276
- 产后宜吃黄豆芽 277
- 产后宜吃莲藕 277
- 产后宜吃生姜 277
- 产后宜吃牡蛎 277
- 产后宜吃黄花菜 277

- ◆产后不宜食用的食物 278
- 分娩后第一周不能吃的食物 278
- 产妇忌多吃巧克力 278
- 产妇食盐应适宜 278
- 产妇要少吃辛辣、生冷、坚硬食物 279
- 产后不宜滋补过量 279
- 产妇不宜多喝黄酒 279
- 产后不宜多吃老母鸡 279
- 产后不宜过多吃鸡蛋 280
- 产后不宜过多食用油炸食物 280
- 产妇不宜多喝茶 280



产妇不宜吸烟喝酒	280	高龄产妇产后须知	309
产妇不宜多吃味精	281	产后怎样护理会阴部	310
产妇不宜急于服用人参	281	产后不宜马上熟睡	310
产后不宜过量食红糖	281	产妇产后要加强心理保健	311
产妇不宜喝麦乳精	282	产妇月子里怎样刷牙漱口	311
产妇不宜节食	282	产妇月子里不要完全卧床	311
◆产后营养食谱	283	产妇应采取的睡卧姿势	312
产后营养菜肴	283	产后洗澡注意事项	313
产后营养汤、羹、煲	290	产妇不宜多看电视	313
产后营养主食	295	产妇避免直吹电风扇	313
		产妇不宜多看书或织毛线	314
		产后什么时间可以过性生活	314
		产褥期如何招待来访者	315
		产后不宜睡席梦思床	315
		产后月经的恢复时间	315
		夏季产后调养方案	315
		产妇宜常梳头	316
		产后怎样美容美发	316
		哺乳的母亲不能化妆	316
		产妇衣着的选择	317
		产妇穿着注意事项	317
		产妇应重视产后检查	318
		产妇在哺乳期不宜用香皂洗乳房	318
		如何预防产后感冒	319
		◆产后运动保健	320
		产后开始锻炼的时间	320
		产妇随时可进行的锻炼方式	320
		哺乳期不宜采用的锻炼方式	320
		不宜做产褥体操的产妇	320
		产褥期康复体操	321
		产后恢复体形的体操	321
		第一年产褥操	322

第六章 产后保健指南

◆产后坐月子常识	300
产后产妇的全身状况	300
月子期产妇的生理特点	300
产后哺乳越早越好	301
母乳喂养对婴儿的好处	302
哺乳对母亲的好处	303
判断母乳是否充沛的方法	304
不宜哺乳的妈妈	304
月经回潮后乳汁是否就没什么营养了	305
产后如何预防肥胖	305
产后痛是怎么回事	306
产后头几天起床会头晕的原因	307
产后为何出汗多	307
产后休养环境	307
产妇要重视产后第一次大小便	308
◆产后日常生活注意事项	309
患有心脏病的产妇产后须知	309



- 第二天产褥操 323
- 第三天产褥操 323
- 第四天、第五天产褥操 323
- 第六天、第七天产褥操 323
- 产后第二周后至产后一个月健美操 ... 323
- 产后第二个月健美操 324
- 产后恢复局部曲线的运动 324
- 预防产后腰痛的产褥操 325
- 产后体疗瘦身 326
- ◆产后用药指南 328
- 哺乳期用药要谨慎 328
- 哺乳期用药原则 328
- 哺乳期用药注意事项 328
- 哺乳妈妈不应服用避孕药 329
- 产妇忌服用的中药和西药 329
- 妨碍母乳分泌的主要药物有哪些 ... 329
- 哺乳期的女性应避免使用的药物 ... 330
- 第七章 产后常见症状的调养方案**
- ◆产后抑郁 332
- 产后抑郁症的起因 332
- 如何应对产后抑郁症 332
- 易患产后抑郁症的人群 333
- 适合产后抑郁食用的食材 333
- 治疗产后抑郁的营养食谱 334
- ◆产后恶露不净 337
- 对恶露的认识 337
- 恶露不净的不适表现 337
- 恶露不净的处理方法 337
- 恶露不净的饮食方案 338
- 针对产后恶露不净的营养食谱 338
- ◆产后恶露不下 341
- 对恶露不下的认识 341
- 恶露不下的防治 341
- 针对产后恶露不下的营养食谱 341
- ◆产后食欲不振 344
- 对产后食欲不振的认识 344
- 食欲不振的调理方法 344
- 针对产后食欲不振的营养食谱 344
- ◆产后身体虚弱 347
- 对产后虚弱的认识 347
- 产妇阳气虚弱时的食材选择 347
- 产妇阴虚火旺时的食材选择 347
- 产妇精血亏虚时的食材选择 348
- 身体虚弱的处理方法 348
- 针对产后身体虚弱的营养食谱 348
- ◆产后乳汁不足 351
- 对分泌乳汁的认识 351
- 产后乳汁不足的调理 351
- 喝催乳汤的学问 351
- 针对产后乳汁不足的营养食谱 352
- ◆产后贫血 355
- 对产后贫血的认识 355
- 产后贫血的治疗 355
- 适合产后补血的食物 355
- 针对产后贫血的营养食谱 356



◆产后出血	359	针对产后水肿的营养食谱	377
对产后出血的认识	359	◆产后多汗	380
产后出血的不适表现	359	对产后多汗的认识	380
针对产后出血的营养食谱	359	产后多汗的护理	380
◆产后便秘	362	针对产后多汗的营养食谱	380
对产后便秘的认识	362	◆产后尿失禁	383
产后便秘的原因	362	产后尿失禁的原因	383
产后便秘的预防	362	产后尿失禁的临床表现	383
针对产后便秘的营养食谱	363	产后尿失禁的预防	383
◆产后痔疮	366	产后尿失禁的治疗	383
产后痔疮产生的原因	366	针对产后尿失禁的营养食谱	384
产后痔疮的护理	366	◆产后失眠	386
产后痔疮的预防	366	对产后失眠的认识	386
产后痔疮的饮食禁忌	367	产后失眠的调理	386
针对产后痔疮的营养食谱	367	有助于睡眠的食材	386
◆产后腹痛	370	针对产后失眠的营养食谱	387
对产后腹痛的认识	370	◆产后养颜	390
产后腹痛的不适表现及调理	370	产后皮肤和体形的不良表现	390
针对产后腹痛的营养食谱	370	产后面部护理	390
◆产后身痛	373	日常饮食注意事项	390
对产后身痛的认识	373	产后有利于美容的食物	391
引起产后身痛的原因	373	利于产后养颜的营养食谱	391
产后手脚痛的预防	373	参考文献	394
针对产后身痛的营养食谱	374		
◆产后水肿	377		
对产后水肿的认识	377		
产后水肿的不适表现及调理	377		



第一章

孕前营养要求

一个完整的孕程，应包括孕前3个月的准备期。在这个准备期间，夫妇应该将自己的身心调整到最佳状态。女性还需了解自己的体质，从饮食习惯做起，制订科学的饮食调养方案，为孕程的顺利进行提供保障。

.....

.....

.....

.....

.....

.....



孕产期同步营养保健全书

YUNQIAN BIBEI CHANGSHI



人体所需的七大营养素

水。水占

人体的65%，能够调节体温、润滑器官、排出毒素。人每天应喝6~8杯水，晚上9点以后少喝水。水在细胞中以两种形式存在。一部分水与细胞内的其他物质相结合，叫做结合水；一部分水以游离的形式存在，可以自由流动，叫做自由水。自由水是细胞内的良好溶剂，许多种物质都能够溶解在自由水中。水溶液在生物体内的流动可以把营养物质运送到各个细胞，同时也把各个细胞在新陈代谢中产生的废物，运送到排泄器官或直接排出体外。



蛋白质。蛋白质占人体的25%，由22种氨基酸组成，是人体生命的基础物质，是建造组织和修补细胞的物质，组成人体的皮肤、器官、毛发等除神经和牙齿

之外的所有组织。

碳水化合物。碳水化合物也称糖，是最廉价的营养物质，60%的营养来自碳水化合物，它是人体能量提供的主要物质，1克碳水化合物可在人体内释放出16.74千焦耳的热量，它可以提供能量，产生酶，维持正常的新陈代谢。

脂肪。脂肪能够帮助吸收脂溶性的维生素，支撑人体的内脏器官，脂肪分为饱和脂肪及不饱和脂肪。饱和脂肪是人体不需要的脂肪，比如过多的动物油；不饱和脂肪是人体需要的脂肪，具有保护器官、保暖、抗衰老、抗炎症、抗过敏、预防血管硬化的作用。

维生素。维生素是细胞的新陈代谢、身体发育、成长、维持人体健康必不可少的物质。它有助于蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质的吸收和利用。帮助形成血液、细胞、激素、神经系统的化学物质。维生素可促进营养的生化反映，以维持各系统的正常机能。

矿物质。矿物质包括常量元素和微量元素。常量元素占人体重量的万分之一以上，如碳、氢、氧、钙、磷、镁、钠、钾等；微量元素占人体重量的万分之一以下，如铁、铜、锰、铬、硒等。矿物质是