



一日一营养

王琪 编著

这样吃,

妈妈更养胎, 宝宝更受益

最专业的 孕妈妈 营养每日一课

40周
周周不同

针对孕妈妈
每周的变化
给出科学安全的
膳食搭配

280天
天天不同

根据胎宝宝
每天的成长
提供营养均衡的
饮食方案

一人吃
两人补
通过营养膳食
孕育优质
宝宝





一日一营养

王琪 编著

这样吃， 妈妈更养胎， 宝宝更受益

最专业的孕妈妈
营养每日一读



图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃, 妈妈更养胎, 宝宝更受益: 最专业的孕妈妈
营养每日一读 / 王琪编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2013.9

(一日一营养)

ISBN 978-7-5019-9377-2

I. ①这… II. ①王… III. ①妊娠期-饮食营养学②
妊娠期-食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第167821号

责任编辑: 王巧丽 张盟初

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 孟寿宣 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 穆丽 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年9月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 13

字数: 502千字

书号: ISBN 978-7-5019-9377-2 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130144S7X101ZBW

目录

孕1月 妊娠一月养精血

第1天 (第1周第1天)	
调整饮食, 三餐很重要	16
第2、3天 (第1周第2、3天)	
孕前进补, 增强体质	17
第4、5天 (第1周第4、5天)	
保质保量补充蛋白质	18
第6、7天 (第1周第6、7天)	
不可缺少的脂肪	19
第8天 (第2周第1天)	
能量之源: 碳水化合物	20
第9、10天 (第2周第2、3天)	
大豆是胎儿的健脑佳品	21
第11、12天 (第2周第4、5天)	
提前服用叶酸	22
第13、14天 (第2周第6、7天)	
新鲜蔬菜: 保证叶酸摄取	23
第15天 (第3周第1天)	
孕期补叶酸食物——菠菜	24
第16、17天 (第3周第2、3天)	
准妈妈补锌, 促进胎儿发育	25
第18、19天 (第3周第4、5天)	
吃苹果可补锌	26

第20、21天 (第3周第6、7天)

胚胎形成, 小生命诞生	27
-------------	----

第22天 (第4周第1天)

准妈妈渐渐产生疲劳感	28
------------	----

第23、24天 (第4周第2、3天)

准妈妈不宜饮用含咖啡因的饮料	29
----------------	----

第25、26天 (第4周第4、5天)

准妈妈应少吃刺激性食物	30
-------------	----

第27、28天 (第4周第6、7天)

预防发热的饮食调理	31
-----------	----



孕2月 妊娠二月出现早孕反应

第29天 (第5周第1天)

早孕反应的饮食对策	34
-----------	----

第30天 (第5周第2天)

妊娠反应时, 准妈妈争取多吃一点	35
------------------	----

第31天 (第5周第3天)

孕吐提醒准妈妈调整饮食	36
-------------	----

第32天 (第5周第4天)

用果汁战胜早孕反应	37
-----------	----

第33天 (第5周第5天)

动手做鲜榨果汁	38
---------	----

第34、35天（第5周第6、7天）

喝脱脂牛奶，聪明的选择.....39

第36天（第6周第1天）

准妈妈最应该吃的水果——西柚.....40

第37天（第6周第2天）

缓解牙龈出血，抑制妊娠呕吐.....41

第38天（第6周第3天）

准妈妈宜吃黑色食物.....42

第39天（第6周第4天）

准妈妈吃鱼的讲究.....43

第40天（第6周第5天）

怎样留住鱼中的DHA44

第41、42天（第6周第6、7天）

准妈妈不宜多食酸性食物.....45

第43天（第7周第1天）

吃核桃，胎儿聪明.....46

第44天（第7周第2天）

准妈妈每日喝豆浆补充蛋白质.....47

第45天（第7周第3天）

核桃，胎儿补脑的功臣.....48

第46天（第7周第4天）

准妈妈宜吃茄子等深颜色蔬菜.....49

第47天（第7周第5天）

苦瓜降火、驱毒、开胃样样行.....50

第48、49天（第7周第6、7天）

吃橙子提高准妈妈免疫力.....51

第50天（第8周第1天）

准妈妈应慎吃桂圆.....52

第51天（第8周第2天）

口味的转变.....53

第52天（第8周第3天）

多吃有排毒作用的食物.....54

第53天（第8周第4天）

缓解孕吐，吃点芒果.....55

第54天（第8周第5天）

孕期吃油条易致使婴儿痴呆.....56

第55、56天（第8周第6、7天）

妊娠剧吐的饮食调理.....57



孕3月 妊娠三月注意保护胚胎

第57天（第9周第1天）

克服晨吐.....60

第58天（第9周第2天）

准妈妈要保证吃早餐.....61

第59天（第9周第3天）

准妈妈早餐不能偷懒.....62

第60天（第9周第4天）

五谷混合，增加食欲.....63

第61天（第9周第5天）

准妈妈夏天应该多吃丝瓜.....64

第62、63天（第9周第6、7天）

准妈妈多吃些西瓜有止吐的效果.....65

第64天 (第10周第1天)

准妈妈喝蜂蜜的小常识.....66

第65天 (第10周第2天)

怎样正确喝酸奶.....67

第66天 (第10周第3天)

准妈妈吃葡萄可安胎.....68

第67天 (第10周第4天)

准妈妈吃螃蟹会流产吗.....69

第68天 (第10周第5天)

准妈妈饮食要少盐.....70

第69、70天 (第10周第6、7天)

孕育胎儿的“蘑菇皇后”.....71

第71天 (第11周第1天)

生菜如何搭配最营养.....72

第72天 (第11周第2天)

太浓的茶准妈妈不要喝.....73

第73天 (第11周第3天)

孕期健康饮水很重要.....74

第74天 (第11周第4天)

准妈妈最理想的饮料是白开水.....75

第75天 (第11周第5天)

准妈妈巧吃鸡蛋, 胎儿更健康.....76

第76、77天 (第11周第6、7天)

准妈妈要补充足够的热能.....77

第78天 (第12周第1天)

午饭过后, 常觉得昏昏欲睡.....78

第79天 (第12周第2天)

不偏食, 给胎儿树立好榜样.....79

第80天 (第12周第3天)

准妈妈不要选择节食.....80

第81天 (第12周第4天)

孕早期腰酸.....81

第82天 (第12周第5天)

孕期尿频的饮食对策.....82

第83、84天 (第12周第6、7天)

预防先兆流产的饮食调理.....83



孕4月 妊娠四月注意补充营养元素

第85天 (第13周第1天)

适量摄入维生素A.....86

第86天 (第13周第2天)

补充维生素B₁.....87

第87天 (第13周第3天)

准妈妈要适量摄入维生素B₂.....88

第88天 (第13周第4天)

准妈妈要适量摄入维生素B₆.....89

第89天 (第13周第5天)

准妈妈要适量摄入维生素B₁₂.....90

第90、91天 (第13周第6、7天)

准妈妈要补充维生素C.....91

第92天 (第14周第1天)	
准妈妈要补充维生素D	92
第93天 (第14周第2天)	
准妈妈要适量摄入维生素E	93
第94天 (第14周第3天)	
准妈妈要适量摄入维生素K	94
第95天 (第14周第4天)	
准妈妈要小心碘缺乏	95
第96天 (第14周第5天)	
阳光、空气也是重要的营养素	96
第97、98天 (第14周第6、7天)	
主食搭配, 营养全面	97
第99天 (第15周第1天)	
大米怎么吃更营养	98
第100天 (第15周第2天)	
准妈妈应多吃玉米	99
第101天 (第15周第3天)	
黄瓜如何健康吃	100
第102天 (第15周第4天)	
吃萝卜, 防治孕期便秘	101
第103天 (第15周第5天)	
准妈妈吃番茄要小心	102
第104、105天 (第15周第6、7天)	
水果和蔬菜是最好的维生素来源	103
第106天 (第16周第1天)	
准妈妈要常吃红枣	104
第107天 (第16周第2天)	
热性香料易导致便秘	105

第108天 (第16周第3天)	
孕期便秘的饮食调理	106
第109天 (第16周第4天)	
胃酸的饮食调理	107
第110天 (第16周第5天)	
孕期消化不良的饮食对策	108
第111、112天 (第16周第6、7天)	
孕期腹泻的饮食建议	109



孕5月 妊娠五月准妈妈体重开始增加

第113天 (第17周第1天)	
怀孕各阶段如何补钙	112
第114天 (第17周第2天)	
孕期注意补钙, 胎儿不易近视	113
第115天 (第17周第3天)	
酸奶和牛奶要交替喝	114
第116天 (第17周第4天)	
补钙过量对胎儿不利	115
第117天 (第17周第5天)	
准妈妈不宜过多食用鱼肝油	116
第118、119天 (第17周第6、7天)	
准妈妈春季、夏季的饮食原则	117

第120天 (第18周第1天)	
饮食有节制, 有助于保持体重·····	118
第121天 (第18周第2天)	
准妈妈秋冬季节的饮食原则·····	119
第122天 (第18周第3天)	
预防便秘, 准妈妈要多吃膳食纤维·····	120
第123天 (第18周第4天)	
冬季准妈妈可以吃羊肉吗·····	121
第124天 (第18周第5天)	
抗寒吃火锅, 准妈妈要小心·····	122
第125、126天 (第18周第6、7天)	
孕期吃冰棍会冻到胎儿吗·····	123
第127天 (第19周第1天)	
准妈妈有时特别渴望某种食品·····	124
第128天 (第19周第2天)	
银耳比黑木耳更滋补·····	125
第129天 (第19周第3天)	
准妈妈吃西蓝花的好处·····	126
第130天 (第19周第4天)	
准妈妈注意别吃添加芦荟的食品·····	127
第131天 (第19周第5天)	
准妈妈如何正确吃奶酪·····	128
第132、133天 (第19周第6、7天)	
准妈妈要多摄入“脑黄金”·····	129
第134天 (第20周第1天)	
对准妈妈健康有益的小零食·····	130
第135天 (第20周第2天)	
孕期腿部抽筋的饮食对策·····	131

第136天 (第20周第3天)	
孕期水肿的饮食对策·····	132
第137天 (第20周第4天)	
孕期色素沉淀的饮食对策·····	133
第138天 (第20周第5天)	
孕期失眠的饮食对策·····	134
第139、140天 (第20周第6、7天)	
准妈妈头晕的饮食调理·····	135



孕6月 妊娠六月预防贫血

第141天 (第21周第1天)	
孕期贫血的饮食调理·····	138
第142天 (第21周第2天)	
多吃富含铁质的食物·····	139
第143天 (第21周第3天)	
牛肉, 补铁又强身·····	140
第144天 (第21周第4天)	
精米、精面不宜多·····	141
第145天 (第21周第5天)	
辣椒可以适量吃·····	142
第146、147天 (第21周第6、7天)	
准妈妈进食不宜狼吞虎咽·····	143

第148天 (第22周第1天)

准妈妈吃什么鱼好..... 144

第149天 (第22周第2天)

紫色食物,准妈妈健康好助手..... 145

第150天 (第22周第3天)

土豆适量吃,薯片要远离..... 146

第151天 (第22周第4天)

准妈妈不宜服用蛋白粉..... 147

第152天 (第22周第5天)

吃土豆缓解孕期小腿肿胀..... 148

第153、154天 (第22周第6、7天)

准妈妈常吃丝瓜好处多..... 149

第155天 (第23周第1天)

苹果、樱桃,水果之宝..... 150

第156天 (第23周第2天)

猕猴桃,解决孕期便秘好帮手..... 151

第157天 (第23周第3天)

素食准妈妈吃豆腐补充蛋白质..... 152

第158天 (第23周第4天)

不可过量吃水果..... 153

第159天 (第23周第5天)

在外就餐要合理选餐..... 154

第160、161天 (第23周第6、7天)

适量吃猪腰,滋补肾脏..... 155

第162天 (第24周第1天)

孕期黄褐斑的饮食对策..... 156

第163天 (第24周第2天)

巧妙吃走孕期黄褐斑..... 157

第164天 (第24周第3天)

腹胀、腹痛的饮食对策..... 158

第165天 (第24周第4天)

合理饮食缓解“痘痘”症状..... 159

第166天 (第24周第5天)

改善牙龈出血症状..... 160

第167、168天 (第24周第6、7天)

如何预防孕期痔疮..... 161



孕7月 妊娠七月感受生命的律动

第169天 (第25周第1天)

孕期增重12千克最合适..... 164

第170天 (第25周第2天)

准妈妈吃对食物也瘦身..... 165

第171天 (第25周第3天)

准妈妈最好每天能吃一个香蕉..... 166

第172天 (第25周第4天)

准妈妈常吃柠檬能降压降糖..... 167

第173天 (第25周第5天)

火龙果是准妈妈的食疗保健佳品..... 168

第174、175天 (第25周第6、7天)

准妈妈宜多吃橄榄油..... 169

第176天 (第26周第1天)

胎儿的大脑发育离不开脂肪..... 170

第177天（第26周第2天）

不同体重的准妈妈孕期体重增长的要求····· 171

第178天（第26周第3天）

准妈妈如何控制每顿饭的食量····· 172

第179天（第26周第4天）

让准妈妈不发胖进食的妙招····· 173

第180天（第26周第5天）

给胎儿补脑关键期····· 174

第181、182天（第26周第6、7天）

准妈妈中秋要少吃月饼····· 175

第183天（第27周第1天）

准妈妈吃花生可降压、预防早产····· 176

第184天（第27周第2天）

健康零食为职场准妈妈补充营养····· 177

第185天（第27周第3天）

孕期皮肤巧护理（一）····· 178

第186天（第27周第4天）

孕期皮肤巧护理（二）····· 179

第187天（第27周第5天）

准妈妈不要食用霉变食物····· 180

第188、189天（第27周第6、7天）

增加营养，满足胎儿的需求····· 181

第190天（第28周第1天）

孕期胃部烧灼的饮食对策····· 182

第191天（第28周第2天）

孕期腰酸背痛的饮食调理····· 183

第192天（第28周第3天）

妊娠期糖尿病的饮食对策····· 184

第193天（第28周第4天）

易患糖尿病的准妈妈····· 185

第194天（第28周第5天）

准妈妈出现妊娠纹的饮食对策····· 186

第195、196天（第28周第6、7天）

妊娠期高血压疾病的饮食调理····· 187



孕8月 妊娠八月遭遇水肿

第197、198天（第29周第1、2天）

海带排毒去水肿····· 190

第199、200天（第29周第3、4天）

准妈妈夏天喝点绿豆汤····· 191

第201天（第29周第5天）

孕晚期要重视卵磷脂的补充····· 192

第202、203天（第29周第6、7天）

容易忽视的矿物质····· 193

第204、205天（第30周第1、2天）

准妈妈口臭很尴尬····· 194

第206、207天（第30周第3、4天）

准妈妈多晒太阳，促进胎儿发育····· 195

第208天（第30周第5天）

过敏体质的准妈妈要忌吃海鲜····· 196

第209、210天（第30周第6、7天）

避免污染，保证饮食安全····· 197

第211、212天（第31周第1、2天）

消除水肿要常吃板栗····· 198

第213、214天（第31周第3、4天）

常吃茼蒿可预防新生儿出血症····· 199

第215天（第31周第5天）

孕晚期不宜多吃糖····· 200

第216、217天（第31周第6、7天）

葵花籽可促进胎儿大脑发育····· 201

第218、219天（第32周第1、2天）

准妈妈巧用食物调节情绪····· 202

第220、221天（第32周第3、4天）

预防早产的饮食调理····· 203

第222天（第32周第5天）

孕期呼吸困难的饮食对策····· 204

第223、224天（第32周第6、7天）

预防妊娠期鼻炎····· 205



孕9月 妊娠九月需养肾

第225、226天（第33周第1、2天）

孕晚期饮食三大禁忌····· 208

第227、228天（第33周第3、4天）

准妈妈在孕晚期会感到很疲倦····· 209

第229天（第33周第5天）

孕晚期膳食多样化····· 210

第230、231天（第33周第6、7天）

合理补充营养品····· 211

第232天（第34周第1天）

让胎儿骨骼更强壮····· 212

第233、234天（第34周第2、3天）

适量补充牛磺酸····· 213

第235、236天（第34周第4、5天）

准妈妈的滋补佳品——小米····· 214

第237、238天（第34周第6、7天）

准妈妈的食欲变差了····· 215

第239天（第35周第1天）

准妈妈吃猪血可防治妊娠贫血····· 216

第240、241天（第35周第2、3天）

准妈妈吃乌鸡滋补身体····· 217

第242、243天（第35周第4、5天）

妊娠性皮痒症的饮食对策····· 218

第244、245天（第35周第6、7天）

准妈妈的美容佳品——猪蹄····· 219

第246天（第36周第1天）

益生菌，孕期适宜的健康饮品····· 220

第247、248天（第36周第2、3天）

预防胎儿生长受限的饮食调理····· 221

第249、250天（第36周第4、5天）

孕期小便失禁的饮食对策····· 222

第251、252天（第36周第6、7天）

妊娠期肝内胆汁淤积症的饮食调理····· 223



孕10月 妊娠十月最后阶段

第253天（第37周第1天）

临产时选择清淡、易消化的饮食..... 226

第254、255天（第37周第2、3天）

分娩过程中的营养补给..... 227

第256、257天（第37周第4、5天）

孕晚期增加产力的小食方..... 228

第258、259天（第37周第6、7天）

用色香味化解准妈妈焦虑不安..... 229

第260天（第38周第1天）

吃对能帮助准妈妈睡眠..... 230

第261、262天（第38周第2、3天）

“分娩佳品”巧克力..... 231

第263、264天（第38周第4、5天）

鲫鱼，补体力通乳好..... 232

第265、266天（第38周第6、7天）

满足胎儿发育高峰期的营养需求..... 233

第267天（第39周第1天）

减少分娩痛苦的孕晚期饮食习惯..... 234

第268、269天（第39周第2、3天）

富锌食物让您顺利生产..... 235

第270、271天（第39周第4、5天）

孕晚期储备体能，可以这样吃..... 236

第272、273天（第39周第6、7天）

准妈妈吃海参益处多..... 237

第274天（第40周第1天）

推荐两道安胎护儿餐..... 238

第275、276天（第40周第2、3天）

产前宜吃鲈鱼..... 239

第277、278天（第40周第4、5天）

准妈妈在临产前要保证高能量..... 240

第279、280天（第40周第6、7天）

分娩后不宜急于进补..... 241

产后营养好，妈妈宝宝都健康..... 242

产后催乳食谱..... 244

产后不适的食疗..... 246

回奶期的饮食调理..... 252

孕期开胃止呕安胎保胎食物榜..... 254

计算单位换算表

1汤匙≈15克≈15毫升

1茶匙≈5克≈5毫升

1小杯≈100毫升

1杯≈200毫升

1碗≈300毫升



一日一营养

王琪 编著

这样吃， 妈妈更养胎， 宝宝更受益

最专业的孕妈妈
营养每日一读



图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃, 妈妈更养胎, 宝宝更受益: 最专业的孕妈妈
营养每日一读 / 王琪编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2013.9

(一日一营养)

ISBN 978-7-5019-9377-2

I. ①这… II. ①王… III. ①妊娠期 - 饮食营养学②
妊娠期 - 食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第167821号

责任编辑: 王巧丽 张盟初

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 穆 丽 责任校对: 燕 杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/20 印张: 13

字 数: 502千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9377-2 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130144S7X101ZBW

准妈妈饮食宜忌慎作用详解

作用	准妈妈宜吃食物	作用详解
缓解孕吐	柠檬	含有丰富的柠檬酸，用来调味会令菜品带有特殊的果香，从而增进食欲，缓解孕吐。
	酸奶	增强消化能力，促进食欲，缓解孕吐，口味酸甜，加餐最佳选择。
	生姜	缓解早孕反应，预防感冒。
养胎利产	墨鱼	益血补肾，健胃理气，利胎产。
	海参	增强机体免疫力，增强造血功能，养胎利产。
	糯米	缓解妊娠后腰腹坠胀，御寒，滋补。
	蛤肉	滋阴，明目，润燥。
补钙健脑	豆腐	补钙，健脑，预防心血管疾病。
	胖头鱼	健脑益智，增强记忆力，促进胎儿大脑发育，润泽肌肤。
	鳝鱼	健脑补身，降低血压，调节血糖，缓解妊娠糖尿病症状。
	金针菇	有益于胎儿的智力发育，帮助消化，缓解妊娠不适。
养血补血	黑木耳	清肺益气，补血活血，排毒。
	鸡蛋	优质蛋白，保护肝脏，增强机体代谢功能和免疫功能。
	乌骨鸡	补血滋阴，退热除烦。
	胡萝卜	养肝，养血，明目。
	鲤鱼	和脾养肺，平肝补血，利小便，消水肿，下乳。
	鸽肉	滋补益气，祛风解毒，有助于改善贫血症状。
	核桃	补血，养气，补肾，止咳平喘，润燥通便。
	猪肉	营养丰富，改善缺铁性贫血。
	猪肝	补血养血，增强人体免疫力。
	番茄	扩张血管，增加血管弹性，降血压。
润肠通便	芝麻	润肠通便，预防和治疗孕期便秘。
	菠菜	帮助消化，止渴润肠。
	牛奶	生津止渴，滋润肠道。
	红薯	补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴，预防孕期便秘。
	萝卜	消积滞，化痰清热，下气宽中，缓解孕期便秘。
清热解毒消肿	鸭肉	清肺解热，滋阴补血，消水肿。
	丝瓜	补充维生素C、B族维生素等营养素，清热解毒。
	白菜	清热，利尿，消水肿。
	竹笋	清热化痰，利水消肿，润肠通便，改善水肿、便秘症状。
	红豆	消肿利尿，补血，促进血液循环，增强体力，提高抵抗力。
	扁豆	调和脏腑，安养精神，益气健脾，消暑化湿，利水消肿。
	绿豆芽	清暑解热，调和五脏，通经络，解热毒，利尿除湿。

续表

作用	准妈妈宜吃食物	作用详解
	黄瓜	促进食欲，调节消化系统，利尿，缓解水肿症状。
	莴笋	利尿，维持水平衡，有利于胎儿生长发育。
	黄豆芽	利尿解毒，减少体内乳酸堆积，消除疲劳。
	豌豆	和中益气，利尿，通乳消胀。
缓解妊娠高血压	莲藕	收缩血管，止血。
	口蘑	预防便秘和糖尿病，降低胆固醇。
	花生	预防妊娠高血压综合征和产后缺乳。
	芹菜	帮助消化，降血压，缓解妊娠高血压疾病。
	黑豆	补肾益精，解表清热，滋养止汗。
健脾开胃 益气	带鱼	暖胃补虚，润肤，降低胆固醇，补益五脏。
	香椿	健脾开胃，增进食欲。
	草莓	润肺生津，健脾和胃。
	栗子	健脾养胃，补肾强筋，消除疲劳。
	牛肉	补脾和胃，益气补血，强筋健骨。
	香菇	益气补虚，化痰理气，健脾利湿，清热排脓。
	鸡肉	温中益气，补虚填髓。
	羊肉	益气补虚，温脾暖肾，补肾壮阳。
	大枣	益气养血，预防妊娠高血压综合征。
	木瓜	健脾消食，润肺。
	鱿鱼	滋阴养胃，补虚润肤，促进胎儿骨骼发育和造血机能。
	泥鳅	暖中益气，营养价值高。
作用	准妈妈忌吃食物	作用详解
刺激子宫	西瓜	寒凉食物，孕早期过多食用会刺激子宫，使其收缩频率加快，不利于安胎保胎。
	益母草	对子宫有明显的兴奋作用，会使子宫强力收缩，孕期禁服。
	果脯	含有大量人造色素和防腐剂，有损母体和胎儿的健康。
	咸鱼	含有大量有害物质，并能通过胎盘对胎儿产生不良作用。
	冷饮	胎儿对冷的刺激十分敏感，过多的冷饮会使胎儿躁动不安。
流产早产	山楂	刺激子宫收缩，有引发流产的危险。
	芥末	易导致便秘，引起腹压增大，造成胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等。
	桂圆	大热食物。过多食用易导致漏红、腹痛等先兆流产症状。
	螃蟹	极度寒凉食物。体质虚弱的准妈妈食用易导致流产，尤其是蟹爪有明显的堕胎作用，体质好的准妈妈也应将螃蟹完全煮熟再吃，不能生吃。
	甲鱼	咸寒食物，孕期食用可能导致流产。
	咖啡	破坏维生素B ₁ 的吸收，也会增加流产、早产几率，易使婴儿出生后体重过轻。
	薏米	对子宫有兴奋作用，能促使子宫收缩，引发早产。但在临产前食用，有顺产的作用。

目录

孕1月 妊娠一月养精血

第1天 (第1周第1天)	
调整饮食, 三餐很重要	16
第2、3天 (第1周第2、3天)	
孕前进补, 增强体质	17
第4、5天 (第1周第4、5天)	
保质保量补充蛋白质	18
第6、7天 (第1周第6、7天)	
不可缺少的脂肪	19
第8天 (第2周第1天)	
能量之源: 碳水化合物	20
第9、10天 (第2周第2、3天)	
大豆是胎儿的健脑佳品	21
第11、12天 (第2周第4、5天)	
提前服用叶酸	22
第13、14天 (第2周第6、7天)	
新鲜蔬菜: 保证叶酸摄取	23
第15天 (第3周第1天)	
孕期补叶酸食物——菠菜	24
第16、17天 (第3周第2、3天)	
准妈妈补锌, 促进胎儿发育	25
第18、19天 (第3周第4、5天)	
吃苹果可补锌	26

第20、21天 (第3周第6、7天)

胚胎形成, 小生命诞生	27
-------------	----

第22天 (第4周第1天)

准妈妈渐渐产生疲劳感	28
------------	----

第23、24天 (第4周第2、3天)

准妈妈不宜饮用含咖啡因的饮料	29
----------------	----

第25、26天 (第4周第4、5天)

准妈妈应少吃刺激性食物	30
-------------	----

第27、28天 (第4周第6、7天)

预防发热的饮食调理	31
-----------	----



孕2月 妊娠二月出现早孕反应

第29天 (第5周第1天)

早孕反应的饮食对策	34
-----------	----

第30天 (第5周第2天)

妊娠反应时, 准妈妈争取多吃一点	35
------------------	----

第31天 (第5周第3天)

孕吐提醒准妈妈调整饮食	36
-------------	----

第32天 (第5周第4天)

用果汁战胜早孕反应	37
-----------	----

第33天 (第5周第5天)

动手做鲜榨果汁	38
---------	----