



中国优生科学协会 指导用书

怀孕



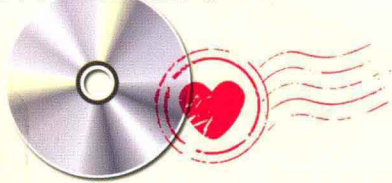
崔满华 主编

Huaiyun Anchan Chi Shenme

安产吃什么

随书赠送

《音乐胎教摇篮曲》光盘



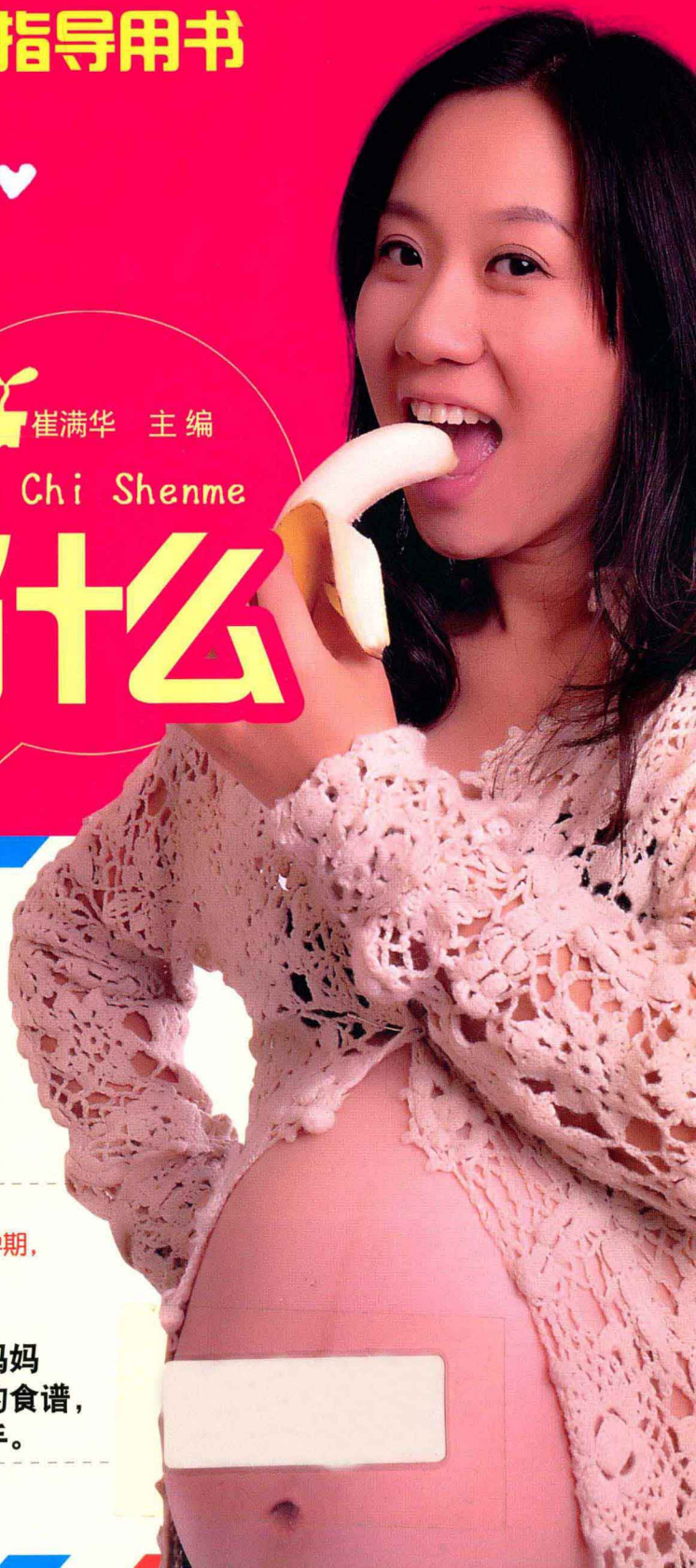
怀孕安产吃是硬道理！

全书以营养和食疗为主线，让女人安全地度过孕期，顺利生个健康、美丽的宝宝！

全国知名妇产科教授20多年的实践经验总结。

没有长篇大论的理论知识，只是为准妈妈精心挑选了孕期切实可用、易于操作的食谱，是准妈妈调养身体、恢复体力的好帮手。

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



怀孕
Huaiyun Anchan Chishenme
安产吃什么

崔满华 主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕安产吃什么 / 崔满华主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5384-5711-7

I. ①怀… II. ①崔… III. ①孕妇—营养卫生 IV.
① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061154 号

怀孕安产吃什么

主 编	崔满华
副 编	田 庚 宋 薇
编 委	李 京 陈 蕊 程 峥 许 佳 蔡聪颖 赵 琳 党 燕 韩杨子
	李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 陈 晨 赵嘉怡 杨 嘉 赵伟宁
	王萃萍 张 颖 张 松 汪小梅 吴雅静 张子璇 郑伟娟 许政芳
	王 佳 张 恒 杨亚楠 郑艳芹 周国宝 刘芬芬 龚道军 鞠晓英
	戴小兰 尹 钢 朱 燕
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	孟 波 端金香
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
开 本	780mm×1460mm 1/24
字 数	180千字
印 张	8.5
印 数	1—8000册
版 次	2012年7月第1版
印 次	2012年7月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759 85651628
	85677817 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5711-7
定 价 35.00元 (赠光盘)

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



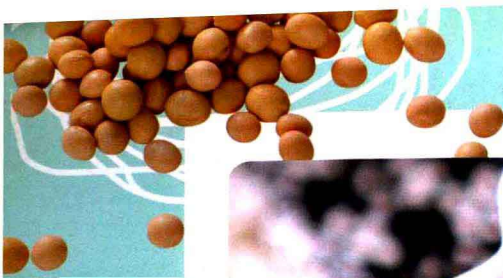
准妈妈在每个月里会发生哪些生理变化，胎儿的变化又是什么，如何摄入对胎儿大脑神经有益的食物，那些食物能增加胎儿的脑细胞数量、促进他的脑部发育……

准妈妈如何安排一日三餐，三餐之外的零食怎么选择，如何保证营养均衡，如何让胎儿大脑发育得更好，如何规范饮食中的细节问题……本书为您提供了一套全方位的孕期营养方案。

全书采用120克亚光铜版纸全彩精美印刷，手里捧着这本精美的画册，读起来像贴心的私房手记，随书赠送的由专家精选的孕期胎教音乐光盘，让您在优雅的氛围里度过孕期，我们祝愿所有的准妈妈都拥有一个快乐的孕期，孕育一个聪明的宝宝。

孕期怎么吃，吃什么？请你不用担心，在这段特殊的日子，有营养专家、孕育专家、心理专家与你一路同行。





第一章 孕产期营养知识储备

16 营养对胎儿的影响

- 16 营养是保证胎盘发育的关键
- 16 营养影响胎儿脑细胞的发育

17 合理搭配是核心

- 17 营养的核心是合理搭配
- 17 膳食的追求是营养平衡

18 营养补充以早为妙

- 18 补充不及时易导致营养不良
- 18 孕前营养补充很重要

19 保留食物中的营养

- 19 生活中小注意，营养大保留
- 19 蔬菜、水果
- 19 肉类、鱼类
- 19 奶制品

20 要注意这些食物加工误区

- 20 煲汤时间长
- 20 淘米遍数多
- 20 将水果榨汁

21 碱性食物让我们的身体更健康

- 21 酸性体质的健康隐患
- 22 碱性食物分类
- 22 保持碱性体质有利于健康

23 认识食物属性，补充营养事半功倍

- 23 谷类
- 23 肉类
- 24 水果类
- 24 蔬菜、菌类

第二章

有益于胎儿发育的营养素

26

碳水化合物

- 26 碳水化合物是什么
- 26 缺乏碳水化合物的危害
- 26 准妈妈每天应该摄取多少

27

蛋白质

- 27 蛋白质对孕期的重要性
- 27 准妈妈每天应该摄取多少

29

脂肪

- 29 脂肪是什么
- 29 缺乏脂肪的危害
- 29 每天应该摄取多少

30

叶酸

- 30 叶酸是什么
- 30 缺乏叶酸的危害
- 30 每天应该摄取多少

32

膳食纤维

- 32 膳食纤维是什么
- 32 准妈妈对膳食纤维的需求

33

维生素A

- 33 维生素A是什么
- 33 缺乏维生素A的危害
- 33 每天应该摄取多少

35

维生素B₁

- 35 维生素B₁是什么
- 35 维生素B₁缺乏的危害
- 35 维生素B₁的摄入量
- 35 维生素B₁的食物来源

36

维生素B₂

- 36 维生素B₂是什么
- 36 缺乏维生素B₂的危害
- 36 维生素B₂的摄入量

37

维生素B₆

- 37 维生素B₆是什么
- 37 缺乏维生素B₆的危害
- 37 温馨提示

38

维生素B₁₂

- 38 维生素B₁₂是什么
- 38 缺乏维生素B₁₂的危害
- 38 维生素B₁₂的摄入量

39

维生素C

- 39 维生素C是什么
- 39 缺乏维生素C的危害
- 39 维生素C的摄入量
- 39 温馨提示



41 维生素D

- 41 维生素D是什么
- 41 缺乏维生素D的危害
- 41 维生素D的摄入量

42 维生素E

- 42 维生素E是什么
- 42 缺乏维生素E的危害
- 42 维生素E的摄入量

43 维生素K

- 43 维生素K是什么
- 43 缺乏维生素K的危害
- 43 导致维生素K吸收障碍的原因

44 钙

- 44 钙是什么
- 44 缺乏钙的危害
- 44 钙的来源
- 44 钙的摄入量

46 铁

- 46 铁的重要性
- 46 缺乏铁的危害
- 46 铁的摄入

48 锌

- 48 锌对准妈妈有什么作用
- 48 缺锌有什么危害
- 48 准妈妈需要补锌吗

第三章

最受准妈妈欢迎的明星食物

52 核桃

- 52 核桃的功效
 - 52 补益大脑
 - 52 润肌肤，乌须发
 - 52 润肠通便，补肺定喘
 - 52 缓解疲劳
 - 52 净化血液
- 52 最佳食用方法

53 花生

- 53 花生的功效
 - 53 养血止血
 - 53 抗老化，防早衰
 - 53 促进脑部发育
 - 53 预防流产或早产
 - 53 预防产后缺乳
- 53 最佳食用方法

54 鸡蛋

54 鸡蛋的功效

- 54 保护肝脏
- 54 健脑益智
- 54 预防癌症
- 54 延缓衰老

54 最佳食用方法

55 豆浆

55 豆浆的功效

- 55 强身健体
- 55 防止动脉硬化
- 55 排毒养颜

55 最佳食用方法

56 苹果

56 苹果的功效

- 56 保护心脏，改善肺部功能
- 56 润肠通便
- 56 稳定血压和血糖
- 56 缓解孕吐
- 56 美容养颜

56 最佳食用方法

57 香蕉

57 香蕉的功效

- 57 润肠通便，利于减肥
- 57 消除水肿，稳定血压
- 57 放松心情

57 缓解眼睛不适

57 促进胎儿正常发育

57 最佳食用方法

58 红枣

58 红枣的功效

- 58 补益气血，美容养颜
- 58 保护肝脏
- 58 防治呕吐，缓解焦虑
- 58 增强免疫力

58 最佳食用方法

60 番茄

60 番茄的功效

- 60 促进消化，防治便秘
- 60 预防妊娠高血压综合征
- 60 美容养颜

60 最佳食用方法

62 鸡肉

62 鸡肉的功效

- 62 增强体力
- 62 预防感冒
- 62 预防妊娠高血压
- 62 最佳食用方法

63 牛肉

63 牛肉的功效

- 63 增长肌肉，补血益气
- 63 预防骨质疏松

63 滋养脾胃

63 增强免疫力

63 最佳食用方法

64 玉米

64 玉米的功效

64 防止便秘和胆结石

64 延缓衰老

64 保护眼睛，健脑益智

64 保胎安胎

64 最佳食用方法

65 红薯

65 红薯的功效

65 防治便秘

65 保护心脏

65 提高免疫力

65 延缓衰老

65 最佳食用方法

67 牛奶

67 牛奶的功效

67 补充钙质

67 生津润肠

67 美容养颜

67 镇静安神

67 最佳食用方法

68 海参

68 海参的功效

68 防止贫血

68 补脑益智

68 增强免疫力

68 缓解孕期不适症状

68 最佳食用方法

第四章

孕期各月营养补充方案

70 孕1月 小天使降临人间

70 受精卵快速发育

70 准妈妈的身体变化

71 本月需要重点补充的营养

71 每天摄入60~80克优质蛋白质

71 每天摄入150克碳水化合物和适量脂肪

71 补充叶酸等维生素

71 科学饮水

72 怀孕一个月吃什么，怎么吃

72 主食

72 蔬菜

72 水果

72 动物性食品

72 蛋奶

73 怀孕一个月不宜吃的食物

73 甲鱼

73 薏米

73 螃蟹

73 腌制食品

74 准妈妈每日热量需求

74 怎样测算食物的热量

74 常见食物热量表

75 准妈妈一日的餐单建议

75 一周饮食搭配示例

80

延伸阅读：谨慎用药

80 常用药物的分类等级

81 服药期间意外怀孕怎么办

82

孕2月 饮食不要过于勉强

82 胎儿的发育

82 准妈妈的身体变化

83 孕2月需要重点补充的营养

83 蛋白质

83 碳水化合物和脂肪

83 维生素

83 水和无机盐

83 微量元素锌

84 怀孕2个月应该吃什么食物

84 水果蔬菜

84 鱼类

84 核桃

84 玉米

85 怀孕2个月不宜吃的食物

85 酸性食物

85 浓茶

85 可乐

85 饮酒

86 准妈妈一日的餐单建议

86 一周饮食搭配示例

93

延伸阅读：孕期产检安排

93 产前检查项目

93 孕检时间间隔安排

94

孕3月 保证营养

94 胎儿的发育

94 准妈妈的身体变化

95 怀孕3月需要重点补充的营养

95 多方面摄入蛋白质

95 碳水化合物和脂肪摄入与上月相同

95 注意叶酸、钙、铁、维生素E的摄入

96 怀孕3个月应该怎么吃

96 饮食宜清淡

96 吃点粗粮

96 选择自己喜欢的食物

96 五谷豆浆要常喝



96 适当增加肉类和豆类食物

97 怀孕3个月不宜吃的食物

97 太咸的食物

97 长时间熬制的骨头汤

97 辛辣有刺激性的食物

97 方便面、饼干

97 生鱼片

98 准妈妈在外就餐时要注意

98 把握“三低一高”原则

98 注意安全卫生

98 选对食材

98 注意烹饪方式

98 有条件的可自带营养餐

99 准妈妈一日的餐单建议

99 一周饮食搭配示例

104

延伸阅读：初次产检

104 产检提示

104 初次产检项目

106

孕4月 吃好比吃饱更重要

106 胎儿的发育

106 准妈妈的身体变化

107 怀孕4个月需要重点补充的营养

107 主打营养锌不可缺

107 维生素A适量摄取

107 摄入足够的钙

108 这些食物可以多吃

109 孕4个月你不可以这么吃

109 吃得过饱

109 喝水过多

109 节食

110 孕期贫血怎么办

110 为什么会贫血

110 哪些食物富含铁质

111 准妈妈一日的餐单建议

111 一周饮食搭配示例

118

孕5月 进补的黄金时期

118 胎儿的发育

118 准妈妈的身体变化

119 孕5月需要重点补充的营养

119 满足热能需要

119 铁

119 维生素D和钙

119 脂肪的补充

120 孕5月吃什么怎么吃

120 多吃鱼

120 粗细搭配

120 均衡饮食

121 怀孕5个月不可以这么吃

121 有兴奋作用的饮食

121 过量吃甜食

121 含有添加剂的食品

121 饮料

122 准妈妈一日的餐单建议

122 一周饮食搭配示例

128

延伸阅读：如何监测胎动

128 胎心监护前的注意事项

128 胎心监护的目的

128 胎心监护的方法

128 数胎动

128 B超检查

129 如何数胎动

130

孕6月 胎儿大脑发育的第二个高峰

130 胎儿的发育

130 准妈妈的身体变化

131 孕6月需要补充的重点营养素

131 保证足量的优质蛋白质

131 增加维生素的摄入量

131 多吃无机盐和微量元素丰富的食物

131 继续补充铁

132 怀孕6个月吃什么，怎么吃

132 奶、豆制品

132 水果

132 瘦肉

132 蔬菜

132 干果

133 几种最适合孕期的零食

133 栗子

133 核桃

133 花生

133 苹果

133 葡萄

133 奶酪

134 如何预防便秘

134 添加蔬果杂粮

134 晨起定时排便

134 适宜运动锻炼

134 保持身心愉快

135 准妈妈一日的餐单建议

135 一周饮食搭配示例

141

延伸阅读：关于准妈妈睡姿

141 孕期各阶段适宜睡姿

141 睡姿经验谈

142

孕7月 营养冲刺，加油吃

142 胎儿的发育

142 准妈妈的身体变化



143 孕7月需要重点补充的营养素

- 143 补充卵磷脂
- 143 给足钙和磷
- 143 补充钙与维生素E
- 143 孕晚期铁元素至关重要

144 孕7月吃什么，怎么吃

- 144 饮食要以量少、丰富、多样为主
- 144 饮食的调味宜清淡些
- 144 应选体积小、营养价值高的食物

145 孕7月不能这么吃

- 145 暴饮暴食
- 145 长期摄入高蛋白质饮食
- 145 不停地嚼口香糖
- 145 吃畸形或死因不明的食物

146 饮食方式促进睡眠

- 146 减少咖啡因的摄入
- 146 睡前吃些点心可以缓冲恶心
- 146 睡前避免进食难消化或辛辣的食物

- 146 傍晚之后要减少饮水量

147 准妈妈一日的餐单建议

147 一周饮食搭配示例

154 哪些准妈妈容易患上妊高征

155 妊高征的生活防治

- 155 定期检查
- 155 自我检测
- 155 避免过劳
- 155 保证营养
- 155 左侧卧位休息法
- 155 减少盐分
- 155 保持平和的心态

156

孕8月 准妈妈胃口又变差了

156 胎儿的发育

156 准妈妈的身体变化

157 孕8月需要重点补充的营养素

- 157 碳水化合物不能少
- 157 重点补充 α -亚麻酸
- 157 多晒太阳，摄入充足的钙
- 157 平衡补充各种维生素

158 吃什么能够减轻水肿

- 158 鲫鱼
- 158 鲤鱼
- 158 冬瓜

159 防治便秘，多吃通便食物

- 159 土豆

154

延伸阅读：警惕妊高征

159 芋头
159 玉米
159 圆白菜
159 草莓
159 红薯
159 生菜
159 酸奶
159 黄豆

160 孕8月你不可以这么吃

160 过量吃人参
160 吃坚果过量
160 摄入过量的蛋白质
160 准妈妈不宜多吃冷饮

161 准妈妈一日的餐单建议

161 一周饮食搭配示例

166

延伸阅读：准备入院待产包

166 产妇的用品

167 宝宝的用品

168

孕9月 准妈妈要注意体重

168 胎儿的发育

168 准妈妈的身体变化

169 孕9月重点补充的营养

169 加大钙的摄入量

169 适当增加铁的摄入

169 脂肪摄入量控制在60克

169 控制盐分、水分

169 膳食纤维不可少

170 孕9月不可以吃的食物

170 冷饮

170 膨化食品

170 甜食

170 街头食品

171 准妈妈一日的餐单建议

171 一周饮食搭配示例

178

延伸阅读：留意分娩的三大征兆

178 规律性宫缩

178 宫缩的特征

178 出现宫缩怎么办

179 见红

179 见红的特征

179 出现见红怎么办

179 破水

179 破水的特征

179 破水后该怎么办

180

孕10月 和胎儿一起冲刺

180 胎儿的发育

180 准妈妈的身体变化

181 孕10月需要重点补充的营养素



192

181 富含锌的食物可帮助准妈妈自然分娩

181 维生素K可防止分娩时大出血

181 补充足够的铁

181 重点补充维生素B₁₂

182 孕10月不可以这么吃

182 吃双倍的食物

182 不吃脂肪

182 过量喝水

182 为补钙吃很多奶制品

183 如何根据产程安排饮食

183 哪些食物适宜临产的准妈妈

184 准妈妈一日的餐单建议

184 一周饮食搭配示例

产褥期营养很重要

192 产褥期新妈妈应该这样吃

192 饮食清淡且易消化

192 每日摄入优质蛋白质95克

192 有荤有素，粗细搭配

192 注意调护脾胃

193 多进食汤饮

193 食物干稀搭配

193 多吃含钙、铁丰富的食物

193 摄入一定量的脂肪

193 多吃新鲜蔬果和海藻类食物

193 少食多餐

194 产褥期你不应该这样吃

194 快速进补

194 滋补过量

194 喝茶太浓

195 吃过硬的食物

195 食用辛辣、生冷的食物

195 过多饮用红糖水

195 过多吃鸡蛋

196 适合产褥期吃的食物

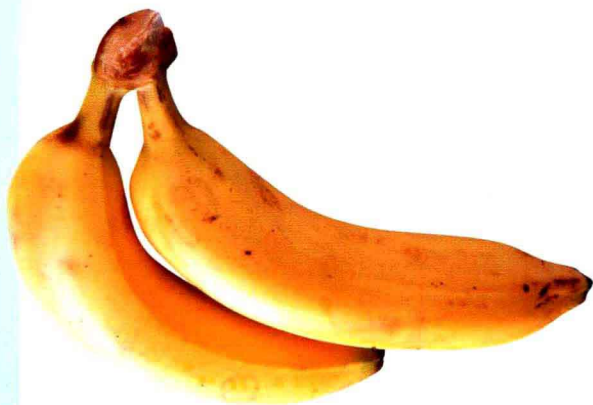


第一章

孕产期营养 知识储备



准妈妈营养不良或营养缺乏不仅影响到自身身体安全，而且与胎儿器官分化、生长发育关系密切，严重时甚至会影响胎儿脑细胞的发育，对胎儿智力发育不利。因此准妈妈需要提高营养意识。





营养对胎儿的影响

准妈妈营养不良或营养缺乏不仅影响到自身的健康，而且与胎儿的器官分化、生长发育关系密切，甚至会影响胎儿脑细胞的发育，对胎儿发育不利。

▼ 营养是保证胎盘发育的关键

胎盘是胎儿自母体汲取营养、排出代谢产物的主要通路。胎盘组织不仅转运营养物质，还进行正常代谢，充足的孕期营养是胎盘正常代谢和发挥功能的前提条件。如果孕期营养不足，尤其是伴有蛋白质、热量缺乏时，胎盘的正常代谢受到影响，胎盘细胞数目减少，重量下降及功能障碍，可能导致流产、早产、死胎及低体重儿的出生。



▼ 营养影响胎儿脑细胞的发育

由于胎儿脑细胞发育过程在很多方面是不可逆的，在怀孕期间保证母体营养以使胎儿脑正常发育显得尤为重要。母亲的合理饮食，能促进胎儿大脑细胞数量的增加和质量的提高。

可以说孕期准妈妈不但要满足自身的营养需求，而且还要负担起胎儿迅速生长的营养需要，因此准妈妈更需要提高营养意识。

营养缺乏的危害



饮食中如果缺乏维生素B₁，会对胎儿中枢神经产生不良影响



缺乏叶酸，胎儿有可能会出现兔唇等畸形的危险



缺乏维生素C，可能阻碍胎儿神经细管向大脑输送营养