

温情奉送

孕期必需营养素
产后瘦身方案
坐月子专家指导

新浪亲子



联合推荐

健康孕育优生必读系列

孕期 营养 全书

永青 李莹◎编著

荣30年临床经验倾囊相

- 孕期全程营养饮食方案
- 30种孕期最佳食材
- 16种准妈妈必需的营养素

翟桂荣

中华医学会孕产专家
北京妇产医院知名教授



化学工业出版社



孕期营养



全书

翟桂荣 林永青 李莹 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养全书/翟桂荣, 林永青, 李莹 编著. —北京: 化学工业出版社, 2013.5
ISBN 978-7-122-16392-9

I. ①孕… II. ①翟…②林…③李… 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 (2013) 第011930号

责任编辑: 肖志明 贾维娜

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000 mm 1/16 印张 18 字数300千字 2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

前言

孕育是女性最独特，也是最神圣的人生历程，承载着无数的责任和无限的爱。它是上天赋予女人特殊的使命，也是上天赐予女人专属的幸福。每个女人都期待着这个伟大的时期，那是一场充满爱的蜕变和一个美丽生命的延续。

而当你们怀着无比憧憬的心情，准备为爱情开花结果、为家庭增添一个新成员的时候，怎样让一个健康的“小蝌蚪”顺利地在妈妈腹中“安家落户”？当你们得知希望的种子在妈妈体内生根萌芽、含苞待放时，用什么呵护他健康地成长、成熟？当十月怀胎接近尾声，又将如何顺利产下你们心爱的宝贝？

面对着这无数的问号，第一次做父母的你们，在为这个即将到来的新生命骄傲、激动和欣喜之余，是不是心中又多了些许的担心和隐忧……

没关系，这是绝大部分准父母的正常心理状态，我也一样经历过这样忐忑的心路历程，但作为孕产行业专业人士，我很幸运，丰富的孕产知识给了我很大的帮助与安慰。我首先做的是保证丰富均衡的营养摄入，因为充足的营养是保证孕期母婴健康的第一要素。孕产期是女性特殊的生理时期，准妈妈除了要提供自身所需营养素外，还要通过体内的代谢，供给胎儿生长和乳汁分泌所需要的营养。孕期如果营养不足就可能导致胎儿发育不良，甚至发生畸形。产后营养供给如果不足，会直接影响乳汁的分泌，同时对产妇身体恢复也很不利。所以，必须根据孕产期不同阶段的营养需要，及时提供符合生理代谢所需要的各种营养。

因为提前知晓未来的一个月胎宝宝和准妈妈的身体都会发



生哪些变化，可能出现哪些生理反应和应该注意的事项，我适时地制订和调整自己的饮食方案，从容地度过了整个孕期，并且进入产房10分钟就顺利生下了我的宝宝，这些都和孕期营养饮食密不可分。

之后，越来越多的亲友向我咨询孕期营养方面的问题，面对着他们或焦急或期待的无比信任的眼神，在尽力帮助他们之余，我写了这本书，希望把好的经验和有用的孕期营养知识与所有准妈妈分享。真诚期盼每一位准妈妈，多了解书中介绍的孕期营养知识，以从容、幸福的心境和健康的生活习惯迎接宝宝的到来；每一位准爸爸承担起父亲的责任，照顾妻子，呵护胎儿，让宝宝在温馨幸福的家庭氛围中顺利、健康地降生。祝愿每个家庭都能拥有一个健康、聪明、可爱的宝宝。

编者著
2013年春

目录

第一章 孕期全程营养饮食方案 / 1

孕前6个月 为胎宝宝营造最健康的“家” / 2

孕一月 感受美好的开始 / 14

孕二月 传说中的孕吐要来啦 / 19

孕三月 食欲渐渐回来啦 / 23

孕四月 安心住下吧，我的宝宝 / 29

孕五月 均衡饮食很重要 / 35

孕六月 跟随你的心 把握你的胃 / 41

孕七月 全面地摄入各种营养 / 47

孕八月 肚中宝宝初长成 / 53

孕九月 制订自己的分娩计划 / 60

孕十月 随心而食 为顺利分娩加油 / 66

关注孕期体重管理 / 74

偏食准妈妈的营养补充方案 / 82

上班族准妈妈的饮食注意事项 / 88

双胞胎孕妇的营养与保健 / 91

孕期如何摆脱垃圾食品 / 93

准妈妈一定要喝对水 / 95

孕期可以吃冰淇淋吗 / 100

准妈妈食用油如何选 / 101



第二章 30种孕期最佳食材 / 105

- | | |
|-----------|-----------|
| 西蓝花 / 106 | 猪肉 / 144 |
| 紫甘蓝 / 108 | 鸡肉 / 146 |
| 丝瓜 / 110 | 鸡蛋 / 148 |
| 胡萝卜 / 112 | 小米 / 152 |
| 芹菜 / 114 | 花生 / 154 |
| 菠菜 / 116 | 黑芝麻 / 156 |
| 西红柿 / 118 | 核桃 / 158 |
| 山药 / 120 | 红枣 / 160 |
| 玉米 / 122 | 豆浆 / 162 |
| 豆腐 / 124 | 牛奶 / 166 |
| 香菇 / 128 | 酸奶 / 170 |
| 金针菇 / 132 | 奇异果 / 172 |
| 鱼 / 134 | 苹果 / 176 |
| 虾 / 138 | 橙子 / 178 |
| 牛肉 / 142 | 火龙果 / 180 |

第三章 16种准妈妈必需的营养素 / 183

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 蛋白质 / 184 | 维生素B ₁ / 208 |
| 脂肪 / 186 | 维生素B ₂ / 210 |
| 碳水化合物 / 188 | 维生素C / 212 |
| 水 / 190 | 维生素D / 214 |
| 叶酸 / 192 | 维生素E / 216 |
| DHA / 194 | |
| 卵磷脂 / 196 | |
| 钙 / 198 | |
| 铁 / 202 | |
| 锌 / 204 | |
| 维生素A / 206 | |

第 四 章 孕期常见症状的解决方案 / 219



- 孕吐 / 220
- 缺铁性贫血 / 224
- 孕期便秘 / 228
- 妊娠糖尿病 / 231
- 妊娠高血压 / 234
- 孕期水肿 / 238
- 腿抽筋 / 242
- 孕期疲劳与失眠 / 244
- 妊娠纹 / 250

第 五 章 产后补给营养饮食方案 / 257

- 新妈妈产后饮食要点 / 258
- 产后必需的营养素 / 264
- 产妇应按照正确的顺序进食 / 267
- 适合产妇坐月子的食物 / 268
- 坐月子的饮食禁忌 / 270
- 了解产后饮食的四大误区 / 272
- 产后催乳的饮食方案 / 274
- 产后半年的饮食瘦身秘诀 / 276





孕期全程营养饮食方案

孕期究竟吃些什么，是所有孕妈妈及家人最为关心的问题，这其中又包括孕前准备吃什么，孕程中的每个月吃什么，不同体质和不同孕期状态的孕妈妈都应该如何调养身体等。本章以孕妇营养需求为根本，全面解析各个时期孕妈妈所需的营养，让孕妈妈健康快乐地完成孕产之旅。



孕前6个月 为胎宝宝营造最健康的“家”

每个孩子都是妈妈的宝贝，每个妈妈都希望自己的宝贝拥有健康的身体，健康是妈妈可以给宝贝的最大财富。所以，很多女性朋友自得知自己晋升为准妈妈那一刻开始，就非常注意饮食和营养的摄入，殊不知准妈妈身体的调养在孕前6个月就应该开始了。孕前的合理营养对于保证优生优育以及母亲的健康是非常重要的。

全面备孕 饮食先行

营养充足才能顺利受孕

卵子是否能够受精，与它们的活力有很大关系。很多女性朋友有节食、偏食或挑食的不良饮食习惯，导致身体缺乏某些营养素，使卵子的活力大打折扣，导致月经稀少或不调，结果都容易造成不孕。

营养不足会影响胎儿的发育

研究证明，孕前身体素质和营养状况好的准妈妈所生的宝宝，不仅体重符合标准，生长发育状况良好，而且免疫力强，患病率较低。而孕前身体素质和营养状况差的准妈妈所生的宝宝，在各方面都比前者差很多。这是因为，孕早期是胎儿器官分化形成的关键阶段，各个重要器官，如心、肝、肾、肠、胃等都要在这一期间分化完毕，并初具规模，且大脑也在快速地发育，这一期间胎



儿必须从母体获得充足而全面的营养。而在这个阶段孕吐反应很可能使准妈妈进食受到很大的影响，所以这些营养很大程度上依靠准妈妈孕前体内的营养储备，而身体的营养储备一般需要半年才能达到相对稳定的状态。

缺乏营养会导致产后乳汁不足

孕前营养缺乏的准妈妈会影响乳房发育，造成产后乳汁不足，影响新生儿的喂养，甚至导致母乳喂养失败。而那些孕前营养充足的准妈妈，所生出的新生儿体重正常，且母乳喂养的成功概率很大。



所以，如果你已经打算做妈妈就要提前半年开始做准备，养成良好的饮食习惯，为胎宝宝营造一个健康的生长环境。

营养饮食要点

营养摄入要全面和均衡

有怀孕计划的女性朋友在计划怀孕前的半年就应该开始注意饮食调理，最重要的是做到平衡膳食，全面均衡地摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素和微量元素等营养素，这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。

我们日常可以选择的食物是多种多样的，不同的食物所含的营养素各不相同，没有一种食物是可以囊括全部身体所需的营养素。只有适当地选择食物，并合理搭配，才能获得均衡全面的营养，通常我们把各种各样的食物分成了五大类，每一类食物都要保证供给。



第一类：谷类。包括米、面、杂粮。它们主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及维生素B族。它们是膳食中能量的主要来源。根据身体消耗的不同，每人每天要吃250~350克。

第二类：蔬菜和水果。它们主要提

供膳食纤维、各种维生素和微量元素。蔬菜和水果各有特点，不能相互替代。育龄女性每天应吃蔬菜400~500克、水果200~400克。

第三类：鱼、虾、肉、蛋类，其中肉类包括畜肉、禽肉及内脏等。它们主要提供优质蛋白质，脂肪、微量元素、

维生素A和B族维生素。建议每天吃150~250克为宜。

第四类：奶类和豆类食物。

它们除了含有丰富的蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂等。每天应饮鲜奶250~500毫升，吃豆类及豆制品50~100克。



第五类：油脂类。包括植物油等，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。每天吃25克左右。

这五类食物不能互相替代，每日膳食中都应包括，并轮流选用同一类中的各种食物，使膳食丰富且均衡。吃的食物品种越多，摄入的营养素越全面。

备孕的女性朋友应将平时的饮食情况与以上各类食物的推荐量作一个比较，假如没有达到要求，应及时进行调整，以纠正营养失衡的情况，保证获得全面而均衡的营养，使身体处于最佳状态。



一定要补充叶酸

叶酸是一种水溶性维生素，是胎儿早期神经发育所必需的一种营养物质。如果准妈妈孕早期缺乏叶酸，将影响胎儿神经管的正常发育，继而导致脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形。

神经管畸形主要发生于怀孕开始的前3个月，但如果从怀孕之后再增补叶酸，由于受孕时间不能马上确知，等到已经确定后再增补，就已经比较晚了。此外，摄入叶酸后，叶酸浓度达到理想水平，也需要一定时间。因此有怀孕计划的女性应在计划怀孕前3个月开始，每天服用400微克叶酸，这样到怀孕时，体内叶酸已达到理想水平，以后应继续补充，直至怀孕满3个月，这样可以预防胎儿神经管畸形的发生。

叶酸在动物肝脏、鸡蛋、绿叶蔬菜、红黄色的果蔬、豆类、坚果中含量较高。怀孕前多吃些含叶酸丰富的食物是非常必要的。

养成良好的饮食习惯

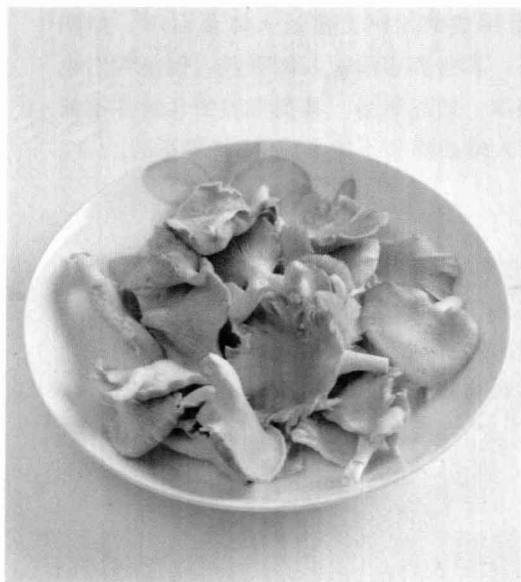
不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等，所以应当广泛摄入，不偏



食，养成良好的膳食习惯。防止过饥过饱，合理安排一日三餐。备孕女性不宜长期素食。长期素食会影响妇女体内性激素分泌，或出现停止排卵，或原来月经周期较正常者也出现间隔变短等症状，久而久之有可能造成不孕。因此在孕前要保持饮食平衡，做到结构合理、荤素搭配、粗细搭配。

烹饪方法宜轻不宜重

原生态食物因人为破坏少而更富有营养，如五谷、新鲜蔬菜、新鲜水果、新鲜的鱼和肉等。在制作方法上应多用炖、煮、蒸，少用煎、烤、炸，少用调味料，以保留食物的原味为主，这样的



饮食方法才更健康。但需注意的是保持食物原味，并不意味着就生吃，尤其是鱼和肉类，备孕的女性朋友要慎重，尽量做熟了再吃。



孕前不可缺少的营养元素

蛋白质

蛋白质是人类生命活动的物质基础，我们的神经、肌肉、内脏、血液，甚至头皮、指甲都含有蛋白质，可以说人体没有蛋白质将不能运转。这些组织每天都在更新，因此备孕的女性必须每天摄入一定量的蛋白质。因为，孕初期正是胎儿内脏生成和分化的时期，也是大脑开始发育的时候。如果准妈妈在孕前摄取蛋白质不足，胚胎就会发育迟缓，对内脏和大脑发育极为不利，而且容易造成流产，或者出现先天性疾病及畸形。

人体自身不能合成蛋白质，必须通过均衡的饮食来摄取蛋白质。备孕的女性朋友每天需要从饮食中摄取足够的蛋白质，以保证卵子的质量。蛋白质分动物蛋白质和植物蛋白质两种，动物蛋白质在各种必需氨基酸组成的比例上接近人体蛋白质，如奶类、蛋类、肉类、鱼类等，其营养容易被人体吸收。但是我们也不能忽视植物蛋白质的摄取，如豆制品，其蛋白质的含量并不低于各种肉类，并且还含有人体必需又不能合成的8种氨基酸。

脂肪

脂肪是机体的高热能源，每1克脂肪所产热量是糖类及蛋白质的两倍多。脂肪所含的必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质。在脂肪占体重的22%时，妇女才能维持正常的月经，有利于排卵、受孕、生育和哺乳。

叶酸	叶酸是一种B族维生素，它能降低孕期心脏病、孕期糖尿病等的发病率。而且能降低胎儿神经管畸形的发生率，例如无脊柱胎儿等。准备怀孕的女性每天应服用400微克的叶酸，以预防胎儿发生神经管畸形。一般建议女性从怀孕前3个月开始补充叶酸，一直到怀孕满3个月为止。绿叶蔬菜、谷物、豆类中都含有叶酸。
钙	备孕的女性朋友体内钙量充足，小宝宝出生后，较少出现夜惊、抽筋、出牙迟、烦躁及佝偻病等缺钙症状，孕期也能缓解小腿抽筋、腰腿酸痛、骨关节痛、浮肿等孕期不适，还可预防骨质疏松。
铁	中国孕妇患缺铁性贫血的概率约为28.9%，是孕期面临的问题之一。育龄期女性体内铁贮存往往不足，妊娠时铁需要量增加，如果不补充足够的铁，会加重铁的负平衡产生贫血。孕妇缺铁会直接影响胎儿的生长和大脑的发育，并易造成早产。 铁在体内可储存4个月之久，在孕前3个月开始补铁很有好处。在日常饮食中，铁主要聚积在动物内脏、绿叶蔬菜、肉类及花生等食物中。同时补钙及维生素C，有助于铁的吸收。
各种维生素	维生素不仅是人体生长发育的必需元素，对备孕的女性朋友而言，维生素缺乏会造成多种孕期不适，同时影响胎儿的生长发育，还可能导致流产、早产等。



排出毒素 轻松备孕

孕前为身体排毒是备孕的女性朋友要特别注意的。当我们的生活环境日益恶劣，饮食污染逐渐加重，不知不觉中我们每天从外界吸收不同数量的“毒素”，在我们体内积存，会出现便秘、皮肤瘙痒、痤疮、黄褐斑、口臭等症状，长时间如此会对身体健康造成危害。尤其是亚健康的上班族，本身抵抗力弱，被有毒物质侵害的概率就大大上升。因此女性在打算怀孕前，最好让身体彻底排毒，有个“干干净净”的身体环境，对孕育健康宝宝十分有益。



排毒要先做到“四戒”

① 戒烟

吸烟，无论是主动吸烟还是被动吸烟，都会影响女性的正常孕育。吸烟会增加不孕和宫外孕的危险。烟叶中的尼古丁能抑制卵子的输送和受精卵的着床，或使受精卵的着床部位发生异常，从而造成不孕或宫外孕。另外，吸烟会降低机体的体液和细胞免疫功能，增加女性生殖道感染的机会。会引起胎儿的发育障碍，导致流产、早产或先天畸形、低出生体重儿，还会使孕妇发生前置胎盘、胎盘早剥和胎膜早破等严重并发症。所以，处于备孕时期的女性一定要戒烟，同时丈夫也要戒烟，以保证精子的质量和减少妻子吸入二手烟的危险。

② 戒酒

过量饮酒可损害卵巢功能，使女性激素分泌异常，导致不排卵和无月经。

