

新科学怀孕育儿手册

孕妇

饮食与生活

爱 睿/编著



黑龙江科学技术出版社

新 科 学 怀 孕 育 儿 手 册

孕妇

饮食与生活

爱 睿 / 编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇饮食与生活/爱睿编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2005.4

(新科学怀孕育儿手册)

ISBN 7-5388-4846-0

I. 幼... II. 爱... III. ①孕妇-营养卫生-基本知识②孕妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R153.1②R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028502号

责任编辑 本书编辑组

封面设计 缪 萌

孕妇饮食与生活

YUNFU YINSHI YU SHENGHUO

爱 睿 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 10

字 数 200 000

版 次 2005年5月第1版·2005年5月第1次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 7-5388-4846-0/R·1197

定 价 18.00元

内 容 简 介

孕妇的饮食和生活直接关系到毫升胎儿的生长发育。孕妇保持科学合理的饮食营养有利于胎儿的身心 and 智力发育，不至于出现因营养不足而流产、早产、死胎、畸形等不良情况；孕妇的日常生活更是直接关系到胎儿的健康和安全，因此，孕妇的衣食住行等日常生活和行为举止都要十分注意，这是成功孕育胎儿最基本的因素。

为此，我们根据卫生部颁发的《优生优育指导纲要》和生殖保健协会颁发的《生殖保健科学指导实施条例》，并综合国内外的最新研究成果，按照孕妇1~10个月妊娠的不同阶段在饮食和生活方面必须遵循的规律和注意的问题，编撰了本书。主要包括妊娠各阶段的饮食营养、生活起居、日常护理等内容，具有很强的科学性和实用性。文字解说简明生动，图谱指示形象直观，一文一图，图文对应，非常易学、易懂和易用，是广大孕妇用以指导科学饮食和生活的良好读物。

第一章 妊娠第1月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 妊娠期需要科学的饮食营养 002
2. 妊娠期需要合理的饮食营养 012
3. 妊娠期的饮食营养需求 015
4. 妊娠期的饮食营养原则 019
5. 妊娠期孕妇必需的营养素 022
6. 妊娠期的饮食营养供给 027
7. 妊娠期不同阶段的饮食营养 029
8. 妊娠期不同季节的饮食营养 032
9. 妊娠第1月龄的饮食营养 035

日常生活

1. 怀孕早期的日常生活表现 038
2. 早孕的反应与注意 042
3. 孕妇的早期日常管理 044
4. 孕妇的日常活动问题 047
5. 孕妇的睡眠姿势与时间 049
6. 孕妇早期的健康与检查 051

第二章 妊娠第2月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 孕妇的每日营养素摄入量 054
2. 孕妇摄入益智健脑食品 057
3. 孕妇摄入有益胎儿牙齿的钙和磷 061
4. 孕妇适当增加含铁食物 064
5. 孕期选择维生素多的食物 065
6. 孕妇早孕反应的饮食对策 069
7. 妊娠第2月龄的饮食营养 070

日常生活

1. 消除妊娠的不良反应 073
2. 怎样写好妊娠日记 074
3. 孕妇的日常生活环境 075
4. 孕妇的日常穿着 078
5. 孕妇的日常美容化妆 082

第三章 妊娠第3月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 孕妇的营养需要 086
2. 孕妇的每日营养食谱 091
3. 孕妇一日三餐营养调配 096
4. 孕妇一日三餐营养食谱 100

5. 怀孕第3月需要适量增加的食物	104
6. 孕期避免摄入影响胎儿发育的食品	108
7. 妊娠前期的饮食疗法	111
8. 孕妇下腹部突出型的饮食疗法	115
9. 妊娠第3月的饮食营养	119

日常生活

1. 孕妇要学会数胎动	124
2. 孕妇要注意谨慎起居	126
3. 孕妇要注意居室卫生	129
4. 孕妇要注意口腔卫生	130
5. 孕妇要注意洗澡清洁	131
6. 孕妇要注意出行问题	133
7. 孕妇要注意体育锻炼	135
8. 孕妇要注意日常运动	137
9. 孕妇要学会妊娠体操	139

第四章 妊娠第4月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 妊娠必须保持充足的营养	148
2. 妊娠第4月的饮食疗法	152
3. 孕妇腰部突出的饮食疗法	153
4. 妊娠第4月的饮食营养	157

日常生活

1. 孕妇要学会计算胎龄 161
2. 孕妇要注意性生活 162
3. 孕妇要注意工作 163
4. 孕妇要注意安度三伏天 165
5. 孕妇要注意健美 167
6. 孕妇要注意乳房护理 169
7. 孕妇要保持良好心境 172
8. 孕妇要保持良好情绪 175
9. 孕妇要为胎儿做准备 176

第五章 妊娠第5月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 孕妇要多吃蔬菜水果 180
2. 孕妇自制饮料的方法 189
3. 妊娠第5月的饮食疗法 192
4. 孕妇驼背型的饮食疗法 193
5. 妊娠第5月的饮食营养 195

日常生活

1. 孕妇注意预防化学物质侵袭 198
2. 孕妇注意预防煤气中毒 199
3. 孕妇注意预防空气污染 199

4. 孕妇注意预防吸进烟雾	200
5. 孕妇注意预防放射线	201
6. 孕妇注意预防电脑X射线	202
7. 孕妇注意安全度过冬天	204
8. 孕妇要注意穿戴	205
9. 孕妇要注意工作	207

第六章 妊娠第6月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 妊娠孕妇进补要注意	210
2. 妊娠6月的饮食疗法	213
3. 孕妇身体普通型的饮食疗法	216
4. 妊娠6月的饮食营养	220

日常生活

1. 孕妇要预防噪音的危害	223
2. 孕妇要预防摇滚音乐	224
3. 孕妇要保持良好性情	224
4. 孕妇要预防脾气急躁	226
5. 孕妇要预防偏激急躁	227
6. 孕妇要预防猜疑心理	228
7. 孕妇要预防嫉妒心理	231

第七章 妊娠第7月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 妊娠后期的饮食营养 234
2. 妊娠后期水肿的饮食疗法 237
3. 妊娠后期孕妇要注意饮水 239
4. 妊娠第7月的饮食疗法 242
5. 孕妇贫血的饮食疗法 245
6. 妊娠第7月的饮食营养 247

日常生活

1. 孕妇要注意猫等小动物的危害 250
2. 孕妇要警惕农药危害 251
3. 孕妇要注意心理卫生 252
4. 孕妇要注意自我宽容 253
5. 孕妇要注意神经衰弱 254

第八章 妊娠第8月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 妊娠第8月的饮食疗法 258
2. 妊娠高血压症的饮食疗法 261
3. 妊娠第8月注意补充微量元素 263
4. 妊娠第8月的饮食营养 266

日常生活

1. 孕妇要注意衣食住行的禁忌 270
2. 孕妇要注意妊娠后期的睡眠 271
3. 孕妇要做好怀孕后期的准备 273

第九章 妊娠第9月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 妊娠第9月的饮食疗法 278
2. 妊娠期患风疹的饮食疗法 281
3. 孕妇注意补充铁元素 283
4. 妊娠第9月的饮食营养 286

日常生活

1. 孕妇要克服不良嗜好 289
2. 孕妇不宜沉湎于麻将 290
3. 加强预产期的监护 291

第十章 妊娠第10月孕妇饮食与生活

饮食营养

1. 孕妇体虚的饮食进补 294
2. 妊娠第10月的饮食疗法 297
3. 妊娠第10月的饮食营养 299

日常生活

1. 做好足月的生活安排 301
2. 做好分娩的物质准备 302
3. 做好分娩的心理准备 303
4. 妈妈的准备 305
5. 爸爸的准备 305
6. 妈妈爸爸为宝宝准备 307

第一章

妊娠第1月孕妇 饮食与生活



饮食营养

妊娠期需要科学的饮食营养

【饮食作用】

妊娠期的妇女，必须摄取大量的营养。营养不仅是满足孕妇生理的需要，更是满足胎儿生长发育的需要。只有将大量的营养成分源源不断地输送给幼小的胎儿，胎儿才能发育长大，只有均衡地摄取营养，胎儿才能健康地生长发育。孕妇所摄取的营养，有些营养成分必须摄取得比平常多，有些则是相同程度就已足够。根据不同的妊娠期，摄取不同的营养成分，以满足胎儿生长发育的需要。

【营养要求】

一般的营养成分都比较容易满足，较特殊的是蛋白质、钙、铁、维生素类，以及热量，这些就需要根据不同的情况适当进行补充了。孕妇要以营养标准为主，均衡地摄取营养物质。

【营养摄取】

人体所需的营养素有四十多种，在营养学里归纳为：蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、矿物质和水六大类，孕妇必



须根据实际情况，从丰富的食物中均衡地摄取，以满足自身的生理需要和胎儿生长发育的需要。

【营养推荐】

蛋白质

食物蛋白质中的各种必需氨基酸的互相比比例越接近人体蛋白质的组成成分，越容易被人体消化吸收合成人体的蛋白质，其营养价值就越高。动物性蛋白质在各种必需氨基酸组成的相互比例上接近人体蛋白质，因此是优质蛋白质。如：奶类、蛋类、肉类蛋白质的含量高，又易被人体消化吸收和利用，因此是营养价值较高的食物。孕晚期母体子宫、乳房和胎盘增大，蛋白质约需贮留375克，是贮留最多的时期。胎儿体重由28周的1000克增至40周的3000克左右，其蛋白质贮留也是最多的时期。为此，孕晚期蛋白质供给量在原有基础上每日增加25克。

脂 质

脂质包括脂肪和类脂。

脂肪主要给人体以热能，类脂由多种组织细胞组成，其中磷脂是婴儿大脑发育不可缺少的物质。脂溶性维生素A、D、E、K可以溶于脂肪中被人体吸收，来满足人体对这几种维生素的需要。

脂肪的营养价值与它所含的脂肪酸种类有关。脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。

亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸等均属在人体内不能合成的不饱和脂肪酸，只能由食物供给，又称作必需脂肪酸。必需脂肪酸主要含在植物油中，在动物油脂中含量较少。

必需脂肪酸是人体必不可少的营养物质。必需脂肪酸吸收不足，会使人患皮肤疹、血尿、泌乳障碍等多种疾病。胎儿所需要的必需脂肪是由母体通过胎盘供应的，因此为了让孩子健康地成

长发育，孕期中应适当多吃些植物油。

动物油脂是脂溶性维生素A、维生素D的重要来源，而维生素A、维生素D对小儿视力和骨骼的发育起着决定性作用。

由此可知，脂肪是人类膳食中不可缺少的营养素。如吸收脂肪过少，会造成热能的摄入不足和必需脂肪酸的缺乏，对胚胎、婴儿发育及母体健康都有危害，而且还会因脂溶性维生素吸收不良，造成维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的缺乏。

脂肪主要来源于植物油和动物油。植物油除菜籽油、茶油外，必需脂肪酸的含量都比动物油含量高。如：葵花油、豆油、芝麻油、玉米油、花生油均是营养价值较高的油类，既能为孕产妇提供热能，又能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要。

碳水化合物（糖类）

碳水化合物也是人体热能的主要来源。按其结构可分为单糖、双糖和多糖三大类。

食物中的单糖有葡萄糖、果糖、半乳糖；双糖有蔗糖、乳糖、麦芽糖；多糖是由许多葡萄糖分子组成，主要是淀粉，另一种多糖是粗纤维，包括纤维素、半纤维和果胶类，蔬菜和水果中含量较多。

碳水化合物的供给量，对淀粉类的食物以吃饱为准，不宜过少，也不宜过多。按热能计算，以占总热能的60%为宜。

水

水是人体内含量最多的物质。这是人体组织进行正常生理活动的保证，因此人体每天必需摄入一定量的水。

水的需要随着体重、年龄、环境及劳动强度的变化而变化；年龄大者需水量大，孕妇对水的需要量多于一般妇女。

无机盐

无机盐是维持人体正常生理功能的必不可少的营养成分。主要的无机盐有钙、磷、铁、锌、钠等。

钙

胎儿骨组织的生长和发育及母体的生理代谢，均需大量的钙，钙是构成牙齿和骨骼的材料，婴儿的大部分乳牙实际上在胎儿五六个月时就已经开始钙化，所以，妊娠后钙的需要量增加，胎儿所需的钙从母体取得，即使母体缺钙时，胎儿仍然要从母体吸收定量的钙，母体缺钙若没能得到补充，严重时母体骨骼和牙齿就会脱落，引起腰痛、腿痛、骨头痛、手足抽搐及牙齿脱落等，甚至导致骨质软化症，骨盆变形，造成难产。胎儿缺钙导致胎儿骨骼发育不良，引起先天性佝偻病。因此，孕妇必须在怀孕时就开始注意供给充分的钙，以防止婴儿患软骨病。

植物与食物因含有草酸，其中大部分的钙不能被人体吸收而随粪便排出。动物性食物中的钙易被人体消化吸收，奶类中的钙含量大、吸收率也高。

维生素D能促进钙的吸收，乳糖和钙一起食用也可增加钙的吸收率；膳食中蛋白质含量充足，也有助于钙的吸收和利用。

不同的人钙的需求量也不同，成年人每日需600毫克，孕妇每日需1500毫克，哺乳期妇女每日需2000毫克。

铁

铁主要与血液有关系，是血红蛋白的组成成分。因此缺铁可直接引起血红蛋白不足，从而造成缺铁性贫血症。缺铁性贫血可以影响细胞免疫和机体系统功能，降低机体的抵抗力，使感染率增高。

人体对铁的实际需要是每人每日0.5~1毫克，但因食物中铁的