

Yun Changqi Yingyang
Yu Yinshi Zhinan

东方养育
好孕妈妈

指南

★★ ZHINAN ★★

华夏科学育婴研究中心主编

★ 权威专家的育儿经
★ 金牌月嫂的护理经
★ 成功父母的养育经



孕产期营养与饮食

北京中日友好医院妇产科专家 潘晓玉(博士) 审校推荐

★ 权威 • 专业 • 实用 • 父母育儿必备 ★

凤凰出版社

北京中日友好医院妇产科专家 潘晓玉(博士) 审校推荐

东方养育

好孕妈妈

孕产期营养与饮食指南

主 编：华夏科学育婴研究中心

编 委：秦文英 史高丽 高媛媛 李飞燕 孟薇薇

程安平 徐意会 朱爱云 陈 桥 张 琴

*Yun Chanqi Yingyang
& Shi Yanshi Zhinan*



- ★ 权威专家的育儿经
- ★ 金牌月嫂的护理经
- ★ 成功父母的养育经

凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养与饮食指南 / 华夏科学育婴研究中心主编.
-- 南京: 凤凰出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5506-0917-4

I. ①孕… II. ①华… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识②产妇-营养卫生-基本知识③孕妇-妇幼保健-食谱④产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 203952 号

书 名	孕产期营养与饮食指南
著 者	华夏科学育婴研究中心主编
责任编辑	吴建中
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京华正印刷有限公司 北京市大兴区西红门镇北路红华大院内, 邮编: 100162
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	22
字 数	300 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5506-0917-4
定 价	28.00 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

目录

Contents ▽



孕前营养与饮食指南

第一章 孕妇营养须知

第一节 孕妇的营养与优生

- 01 营养对孕妇健康的影响 2
- 02 胎盘在营养上的作用 3
- 03 孕妇营养不良与胎儿生长迟缓 3
- 04 孕妇营养不良与胎儿畸形 3

第二节 孕产妇应摄入的营养素

- 01 蛋白质 4
- 02 碳水化合物 5
- 03 维生素 6
- 04 无机盐和微量元素 9

第二章 孕前饮食科学指导

第一节 准爸爸和准妈妈孕前须知

- 01 准爸爸注意事项 13
- 02 准妈妈注意事项 14

第二节 准爸爸孕前优生教育饮食指南

- 01 合理的膳食 16
- 02 食用滋补的食物 16



03 多吃富含维生素的蔬菜	16
04 准爸爸不宜饮用有刺激性的饮料	17
05 准爸爸孕前最佳食谱	17

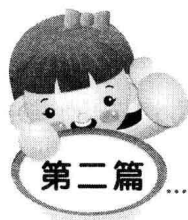
04 汤菜	29
05 粥类	32

第三节 准妈妈孕前优生教育饮食指南

01 制订合理的膳食计划	19
02 准妈妈应摄入足够的营养素	19
03 准妈妈应提前补充叶酸	19
04 准妈妈宜吃些有益的水果	20
05 准妈妈宜吃些蔬菜	20

第四节 专家特别推荐 5 类营养餐

01 主食	21
02 热菜	23
03 凉菜	26



孕早期营养与饮食指南

第三章 孕一月营养与饮食指导

第一节 孕一月准妈妈生理变化

01 准妈妈生理变化	38
02 胚胎的发育情况	38
03 准妈妈生理不适情况	39

02 准妈妈慎用洗涤剂	40
03 准妈妈不宜多看电视	40
04 准妈妈应远离小动物	41

第二节 孕一月准妈妈保胎须知

01 准妈妈注意睡眠姿势	40
--------------	----

第三节 孕一月饮食科学指导

01 准妈妈宜补充的营养素	42
02 准妈妈宜吃的水果	44

03 准妈妈饮食须知	47
04 孕吐专题	49
第四节 孕一月准妈妈膳食原则	
01 营养要求及膳食原则	51
02 每日食物摄入量	51
03 每日所需营养	51
04 准妈妈一日食谱举例	51

第五节 专家推荐 6 类营养餐	
01 主食	53
02 热菜	56
03 凉菜	60
04 汤煲	61
05 粥类	63
06 果汁类	65

第四章 孕二月营养与饮食指导

第一节 孕二月准妈妈生理变化

01 准妈妈生理变化	68
02 胚胎的变化	68

第二节 孕二月准妈妈保胎须知

01 准妈妈不宜运动过量	69
02 准妈妈注意防辐射	69
03 准妈妈需及时调整心态	70

第三节 孕二月准妈妈饮食科学指导

01 准妈妈宜补充的营养素	71
02 准妈妈应该食用的水果	71
03 准妈妈饮食须知	74
04 孕期贫血专题	77

第四节 孕二月准妈妈膳食原则

01 营养要求及膳食原则	82
02 每日食物摄入量	82
03 每日所需营养	82
04 准妈妈一日食谱举例	83

第五节 专家推荐 6 类营养餐

01 主食	84
02 热菜	86
03 凉菜	89
04 汤类	91
05 粥类	92
06 水果类	93



第五章 孕三月营养与饮食指导

第一节 孕三月准妈妈生理变化

- 01 准妈妈生理变化 98
- 02 胎儿发育情况 98
- 03 准妈妈生理不适情况 99

第二节 孕三月准妈妈保胎须知

- 01 准妈妈不能戴隐形眼镜 100
- 02 准妈妈不宜染烫发 100
- 03 准妈妈不宜感冒 100
- 04 准妈妈不宜劳累 101

第三节 孕三月准妈妈饮食科学指导

- 01 准妈妈宜补充的营养素 102
- 02 准妈妈应该吃的水果 103
- 03 准妈妈饮食须知 105

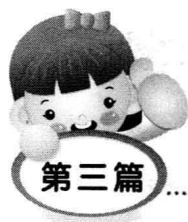
- 04 便秘专题 107

第四节 孕三月准妈妈膳食原则

- 01 营养要求及膳食原则 111
- 02 每日食物摄入量 111
- 03 每日营养素摄入量 111
- 04 准妈妈一日食谱举例 112

第五节 专家推荐6类营养餐

- 01 主食 113
- 02 热菜 114
- 03 凉菜 116
- 04 汤类 117
- 05 粥类 119
- 06 果汁类 121



孕中期营养与饮食指南

第六章 孕四月营养与饮食指导

第一节 孕四月准妈妈生理变化

- 01 准妈妈生理变化 125

- 02 胎儿发育情况 126

- 03 准妈妈生理不适情况 126

第二节 孕四月准妈妈保胎须知

- 01 孕四月应该作一次产前诊断 127
- 02 准妈妈如何洗澡 127
- 03 准妈妈尽量避免铅污染 128
- 04 准妈妈应该注意控制体重 128
- 05 准妈妈要穿孕妇装 128



第三节 孕四月饮食科学指导

- 01 准妈妈宜补充的营养素 129
- 02 准妈妈宜食用的水果 130
- 03 准妈妈饮食须知 133
- 04 白带专题 135

第四节 孕四月准妈妈膳食原则

- 01 营养需求及膳食原则 137
- 02 每日食物摄入量 137
- 03 每日营养素 137
- 04 准妈妈一日食谱举例 137

第五节 专家推荐 6 类营养餐

- 01 主食 138
- 02 热菜 140
- 03 凉菜 143
- 04 汤类 143
- 05 粥类 144
- 06 果汁类 145

第七章 孕五月营养与饮食指导

第一节 孕五月准妈妈生理变化

- 01 准妈妈生理变化 149
- 02 准妈妈生理不适情况 149
- 03 胎儿发育情况 149

第二节 孕五月准妈妈保胎须知

- 01 准妈妈应该适当地运动 151
- 02 孕五月可以开始胎教 151

- 03 准妈妈注意乳房保健 151
- 04 准妈妈不宜睡席梦思床 152

第三节 孕五月饮食科学指导

- 01 准妈妈应补充的营养素 153
- 02 准妈妈宜食用的水果 153
- 03 准妈妈饮食须知 156
- 04 孕妇水肿专题 157



第四节 孕五月准妈妈膳食原则

- 01 营养要求及膳食原则 160
- 02 每日食物摄入量 160
- 03 每日所需营养素 160
- 04 准妈妈一日食谱举例 161

第五节 专家推荐6类营养餐

- 01 主食 162
- 02 热菜 163
- 03 凉菜 165
- 04 汤菜 166

05 粥类 168

06 果汁类 169



第八章 孕六月营养与饮食指导

第一节 孕六月准妈妈生理变化

- 01 准妈妈生理变化 170
- 02 胎儿发育情况 170
- 03 准妈妈身体不适情况 171

第二节 孕六月准妈妈保胎须知

- 01 准妈妈孕期不宜祛斑 172
- 02 准妈妈要注意牙齿保健 172
- 03 准妈妈需调整情绪 173

第三节 准妈妈饮食科学指导

- 01 准妈妈需补充的营养素 174
- 02 准妈妈应该食用的水果 174
- 03 准妈妈饮食须知 177

04 妊娠糖尿病专题 178

第四节 孕六月准妈妈膳食原则

- 01 营养要求及膳食原则 180
- 02 每日摄入食物量 181
- 03 每日所需营养素摄入量 181
- 04 准妈妈一日食谱举例 181

第五节 专家推荐6类营养餐

- 01 主食 182
- 02 热菜 184
- 03 凉菜 185
- 04 汤菜 186
- 05 粥类 187
- 06 果汁类 188



孕晚期营养与饮食指南

第九章 孕七月营养与饮食指导

第一节 孕七月准妈妈生理变化

- 01 准妈妈生理变化 191
- 02 胎儿发育情况 191
- 03 准妈妈生理不适情况 192

第二节 孕七月准妈妈保胎须知

- 01 准妈妈睡得香，宝宝更健康 193
- 02 准妈妈应该警惕体温升高 193
- 03 准妈妈应该提前了解分娩的知识 194
- 04 准妈妈应知道羊水与胎儿的关系 194

第三节 孕七月准妈妈饮食科学指导

- 01 准妈妈需补充的营养素 195
- 02 准妈妈应该吃的水果 195
- 03 准妈妈饮食须知 199
- 04 孕期妊娠纹专题 201

第四节 孕七月准妈妈膳食原则

- 01 营养要求及膳食原则 202
- 02 每日摄入食物量 202
- 03 每日所需营养素 202
- 04 准妈妈一日食谱举例 203

第五节 专家推荐 6 类营养餐

- 01 主食 204
- 02 热菜 205
- 03 凉菜 206
- 04 汤类 207
- 05 粥类 209
- 06 果汁类 210



第十章 孕八月营养与饮食指导

第一节 孕八月准妈妈生理变化

- 01 准妈妈生理变化····· 211
- 02 胎儿发育情况····· 212
- 03 准妈妈生理不适情况····· 212

第二节 孕八月准妈妈保胎须知

- 01 准妈妈应该警惕妊娠高血压疾病····· 213
- 02 准妈妈应该远离有害的农药····· 213
- 03 孕八月产检项目····· 213
- 04 准妈妈不宜涂指甲油····· 214

第三节 孕八月准妈妈饮食科学指导

- 01 准妈妈重点补充的营养素····· 215
- 02 准妈妈宜吃的水果····· 216
- 03 准妈妈饮食须知····· 218

- 04 妊娠高血压专题····· 219

第四节 准妈妈八月膳食原则

- 01 营养要求及膳食原则····· 221
- 02 每日食物摄入量····· 221
- 03 每日所需营养素····· 221
- 04 准妈妈一日食谱举例····· 221

第五节 专家推荐 6 类营养餐

- 01 主食····· 223
- 02 热菜····· 225
- 03 凉菜····· 227
- 04 汤菜····· 228
- 05 粥类····· 230
- 06 果汁类····· 231

第十一章 孕九月营养与饮食指导

第一节 孕九月准妈妈生理变化

- 01 准妈妈生理变化····· 234
- 02 胎儿的发育情况····· 234
- 03 准妈妈生理不适情况····· 235

第二节 孕九月准妈妈保胎须知

- 01 准妈妈小心胆汁淤积综合征····· 236
- 02 准妈妈注意抽筋····· 236

- 03 准妈妈警惕下肢静脉曲张····· 236

第三节 孕九月准妈妈饮食科学指导

- 01 准妈妈宜补充的营养素····· 238
- 02 准妈妈应该吃的水果····· 238
- 03 准妈妈饮食须知····· 241

第四节 孕九月准妈妈膳食原则

- 01 营养要求及膳食原则····· 244

02 每日食物摄入量	244
03 每日所需营养素	244
04 准妈妈一日食谱举例	244

第五节 专家推荐 6 类营养餐

01 主食	246
02 热菜	247
03 凉菜	249
04 汤菜	250
05 粥类	252

06 果汁类	254
--------	-----



第十二章 孕十月营养与饮食指导

第一节 孕十月准妈妈生理变化

01 准妈妈生理变化	261
02 胎儿发育情况	262
03 准妈妈不适情况	262

第二节 孕十月准妈妈保胎须知

01 准妈妈孕前产检	263
02 准妈妈应该知道产前征兆	263
03 准妈妈需注意胎膜早破	264
04 准妈妈须知过期妊娠的危害	264
05 准妈妈应该学助产呼吸技巧	265

第三节 孕十月准妈妈饮食科学指导

01 准妈妈宜补充的营养素	266
02 准妈妈应该食用的水果	267

03 准妈妈饮食须知	269
------------	-----

第四节 孕十月准妈妈膳食原则

01 营养要求及膳食原则	271
02 每日食物摄入量	271
03 每日所需营养素	271
04 准妈妈一日食谱举例	272

第五节 专家推荐 6 类营养餐

01 主食	273
02 热菜	274
03 凉菜	276
04 汤煲	278
05 粥类	279
06 果汁类	280



产褥期营养与饮食指南

第十三章 产褥期营养与饮食指导

第一节 产褥期准妈妈生理变化

第二节 新妈妈产后饮食科学指导

- 01 产褥期宜补充的营养素 285
- 02 新妈妈饮食须知 286
- 03 产后静脉栓塞专题 290

第三节 产褥期新妈妈的膳食原则

- 01 多吃营养价值高的食物 292
- 02 少食多餐 292
- 03 主食和汤类食物搭配得当 292

- 04 荤素食物搭配得当 292
- 05 食物清淡适宜 293
- 06 每日食物摄入量 293
- 07 每日所需营养素 293
- 08 新妈妈一日食谱举例 293

第四节 专家推荐 4 类营养餐

- 01 主食 294
- 02 热菜 295
- 03 粥类 299
- 04 汤煲 302





哺乳期营养与饮食指南

第十四章 哺乳期营养与饮食指导

第一节 哺乳期新妈妈生理特点

- 01 新妈妈哺乳期生理变化 307
- 02 新妈妈哺乳期不适情况 307

第二节 母乳喂养对宝宝的好处

- 01 母乳中含有大量免疫细胞的抗体 308
- 02 母乳蛋白易于吸收 308
- 03 母乳中的亚油酸对宝宝益处大 309
- 04 牛磺酸作用大 309
- 05 减少肠道失血 309
- 06 母乳喂养还能减少宝宝的肾负担 309
- 07 母乳喂养还能增强宝宝的免疫力 309

第三节 哺乳期新妈妈饮食科学指导

- 01 新妈妈宜补充维生素 C 310
- 02 新妈妈口渴的饮食原则 310
- 03 新妈妈膳食中应该减少盐和酱油 310
- 04 新妈妈哺乳期不宜喝茶 311
- 05 新妈妈不宜产后立即大量喝营养汤 311
- 06 哺乳期新妈妈如何防止便秘 311
- 07 新妈妈补血专题 312

第四节 哺乳期新妈妈膳食原则

- 01 补充足够热能 313
- 02 适当增加奶类，多喝汤水 313
- 03 散寒、助消化、防便秘 313
- 04 补血、补钙、补维生素 314
- 05 增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品的
摄入 314
- 06 食物烹调应清淡少油，保证热量 314
- 07 哺乳期新妈妈每日摄入食物量 314
- 08 哺乳期新妈妈每日所需营养素摄
入量 314
- 09 新妈妈一日食谱举例 315

第五节 专家推荐 4 类营养餐

- 01 主食 316
- 02 热菜 317
- 03 粥类 321
- 04 凉菜 324
- 05 汤菜 325
- 06 水果类 328





第一篇

孕前营养与饮食指南

孕前期的营养与饮食非常关键，未准妈妈、妈妈应给予足够的重视。合理、健康的孕前饮食不仅有助于成功受孕，而且直接影响着受孕的质量。同时，未准妈妈此时积极贮备能量也有助于怀孕后胎宝宝的健康成长。



孕妇营养须知

第一节

孕妇的营养与优生

01 营养对孕妇健康的影响

营养是胎儿生长发育的物质基础，也是孕妇保持身体各种代谢不可或缺的物质。妊娠期间孕妇除了维持本身代谢与消耗的所需营养外，还要供给胎儿生长发育的所需，所以妊娠期间孕妇对营养的需要量多于平时。

孕期的营养不仅关系孕妇自身的健康，而且关系胎儿大脑与体格的正常发育，比如妊娠期孕妇如果缺乏维生素D就会影响胎儿骨骼的发育，如果孕妇缺乏二十二碳六烯酸(DHA)就会影响胎儿大脑的发育，所以孕妇应该合理全面地摄入各种所需营养物质。



总论

◎胎教并不应该是在怀孕之后才开始的，在制订怀孕计划时就要将胎教纳入其中。



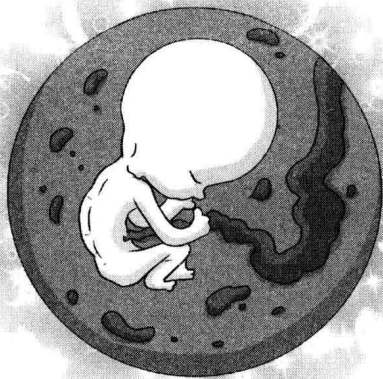
有些人认为孕妇的营养需求量大，就没有节制地摄入各种营养以致营养过剩，使孕妇体重过重，胎儿过大。这不仅给孕妇自己增加负担，同时也给生产带来一定的困难。此外，营养过剩导致孕妇体重过重容易引起妊娠高血压疾病、糖尿病等。

02 胎盘在营养上的作用

人类胎盘的主要功能之一是保证胎儿在发育过程中取得最有效的营养，包括对胎儿营养素的运输，氧气的交换和水分的传递，同时排泄胎儿代谢产物。人类的胎盘内膜一侧有胎盘绒毛膜，通过这些绒毛膜胎儿可以直接获取母体的营养。在胎盘内进行物质交换及转运方式主要有简单扩散、易化扩散、主动运载等几种。由母体通过胎盘输送给胎儿的营养物质包括葡萄糖、氨基酸、脂肪、维生素、无机盐等。

03 孕妇营养不良与胎儿生长迟缓

胎儿宫内生长迟缓的原因比较复杂，孕妇营养是不可忽视的因素之一。如果孕妇在孕早期营养不良，那么她所生的婴儿中枢神经系统异常的概率就比较大；如果孕妇在孕中期缺乏所需的营养素，那么她生产后体重会增加以致肥胖；如果孕妇在孕晚期缺乏所需的营养素，那么胎儿出生后体重往往比正常胎儿轻 300 克左右。研究显示，对胎儿体重影响比较大的是孕妇在妊娠期间摄入的热



能。如果孕妇热能摄入不够，那么胎儿出生后的体重往往比正常胎儿轻。胎儿的体重随孕妇摄入热能的增加而增加，胎儿的体重与孕妇摄入热能量成正比。

04 孕妇营养不良与胎儿畸形

胎儿畸形是指胚胎在宫内发育的过程中，受各种因素的影响而引起的形态结构、生理功能以及行为发育的异常。胚胎在生长发育的过程中，细胞的分化及组织、器官的形成，身体的发育都是有序进行的。如果胚胎在发育过程中缺乏应有的营养素，就会引起胚胎的组织、器官发育不全以致胎儿出现畸形，比如胎儿在大脑发育的时候如果缺乏苯丙氨酸，胎儿生产后就会表现为小头或是先天畸形。研究显示，孕妇怀孕期间摄入维生素、叶酸、钙、镁、锌、蛋白质以及热能失衡都会引起胎儿畸形，因此，从孕前期起，孕妇就应该重视营养的摄入平衡问题。

◎胎教要想做得好，前提是夫妻感情和睦。因此，“爱和忍耐”是胎教成功的要诀。因为，只有夫妻间彼此相爱，胎儿才能在爱和安全的环境里健康成长。

