

本书特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家：赖致中

孕妇随身书

生出聪明健康宝宝的

营 养 良 方

曹敏儿 主 编
赖 咏 总 策划



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

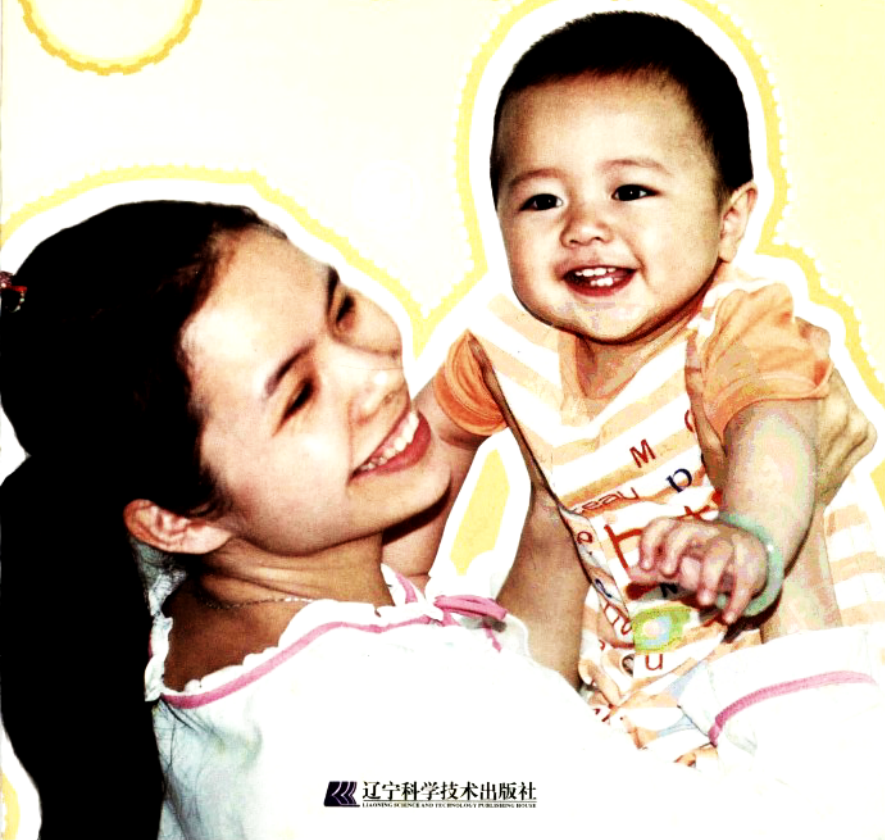
本书特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家：赖致中

孕妇随身书

生出聪明健康宝宝的

营 养 良 方

曹敬儿 主 编
赖 咏 总策划



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孕妇随身书·生出聪明健康宝宝的营养良方/曹敏儿
主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5381-5461-0

I. 孕… II. 曹… III. ①孕妇-营养卫生②产妇-营养卫生 IV.R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第040388号

孕妇随身书

生出聪明健康宝宝的营养良方

曹敏儿 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷装订分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 14

字 数: 200千字

出版时间: 2008年4月第1版

印刷时间: 2008年4月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 王 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 登

版式设计: 何 伟

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5461-0

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

订购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明: 本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立版权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>



在妈妈的肚子里打好基础

——绿色健康的孕产期营养良方

世界上有一种最美丽的声音，便是母亲的呼唤。人的嘴唇所能发出最甜美的字眼，就是妈妈。成为妈妈是一个女人一生中最重要、最幸福的事情，孕育一个聪明健康的宝宝是每一个新手父母的心愿。

自从怀孕后，准妈妈们会发现，自己的身体会发生种种变化，这些变化常常会带给准妈妈们很大的困扰。如何合理地补充营养、如何合理安排孕产期的科学饮食，这是每一个准妈妈及其亲友十分关注的问题。其实只要全面地了解和学习科学的护理和孕产期营养知识，这些问题都会迎刃而解。

当您初尝为人父母的喜悦后，现实中很多棘手的问题就会摆在新妈妈和新爸爸的面前，例如怎样给新生儿哺乳、新生儿的辅食如何安排、坐月子时应该怎样补充营养、怎样科学安排孩子断奶期的饮食、遇到孩子生病时应该怎样辅助食疗等。这些问题您可能每天都会遇上，那应该怎么办呢？本书旨在为所有新手父母解惑排忧，指点迷津。

本书详尽地讲解了孕产妇怀孕前、怀孕期、生产期、哺乳期和断奶期的营养需求、饮食原则、营养配餐、护理要点等实用的知识。让宝宝从小就有一个健康的体魄，让孩子赢在人生的起跑线上，打造健康宝宝的好身体，应当从孕妈妈的肚子里开始打好基础。

本书蕴含了医学顾问、健康专家丰富的临床保健经验，通俗易懂，深入浅出，相信本书中大量精美的图片和实例，能伴随您平安、快乐地度过怀孕、生产、哺育这个人生的关键时期。

名师文化出版(香港)有限公司
董事总编辑 资深出版策划人

赖咏

2008年4月于广州



目录



第一章 怀孕前营养护理 /8

一、营养需求 /9

1. 准备怀孕前应补充哪些营养素 /9
2. 准爸爸也要补充营养素 /12
3. 适合孕前食用的食物 /13

二、营养配餐 /14

1. 低胆固醇食谱 /14
2. 补充蛋白质食谱 /16
3. 含碳水化合物较多或较少的食谱 /18
4. 补充维生素B₆的食谱 /22
5. 补充维生素A和胡萝卜素的食谱 /24
6. 补充维生素B₁₂的食谱 /26
7. 补磷食谱 /28
8. 补充维生素C的食谱 /30

9. 补铁食谱 /32

10. 补锌食谱 /34

11. 补钙食谱 /36

三、护理要点 /38

1. 注意饮食健康 /38
2. 注意膳食平衡 /39
3. 营养储备充足 /39
4. 纠正营养失衡 /39
5. 实现标准体重 /40
6. 远离烟酒 /40
7. 把握最佳受孕季节 /40
8. 把握最佳受孕环境 /42

第二章 怀孕早期营养护理 /43

一、怀孕早期的生理变化 /44

1. 怀孕第1个月(1~4周) /44
2. 怀孕第2个月(5~8周) /44
3. 怀孕第3个月(9~12周) /44

二、营养需求 /45

1. 充足的优质蛋白质 /45
2. 适当增加能量供给 /45
3. 充足的矿物质、微量元素和维生素 /45

三、饮食原则 /46

1. 多吃营养丰富的食物 /46
2. 食用容易消化的食物 /46
3. 少用香辣调料 /46
4. 不喝酒及刺激性饮料 /46
5. 可以吃冷食 /46

6. 少食多餐 /46

四、恶阻时的食物对策 /47

五、营养配餐 /48

1. 膳食安排 /48
2. 怀孕早期每日食物构成和数量 /48
3. 怀孕早期一周配餐方案 /49
4. 怀孕早期食谱 /50

六、护理要点 /64

1. 少用手机 /64
2. 口腔护理 /64
3. 注意调整工作环境 /64
4. 心理调整 /65
5. 注意避免感染 /65
6. 丈夫要体贴妻子 /65

第三章 怀孕中期营养护理 /66

一、怀孕中期的生理变化 /67

1. 怀孕第4个月(13~16周) /67
2. 怀孕第5个月(17~20周) /67
3. 怀孕第6个月(21~24周) /67
4. 怀孕第7个月(25~28周) /68

二、营养需求 /68

三、饮食原则 /69

1. 增加主粮摄入 /69
2. 增加肉类的摄入 /69



3. 适量食用动物内脏 /69

4. 合理烹调 /69

5. 少食多餐 /69

6. 增加植物油摄入 /69

四、营养配餐 /70

1. 膳食安排 /70

2. 怀孕中期每日食物构成和数量 /70

3. 怀孕中期一周配餐方案 /71

4. 怀孕中期食谱 /72

五、护理要点 /98

1. 头发护理 /98

2. 口腔护理 /98

3. 皮肤护理 /98

4. 乳房护理 /99

5. 衣着 /99

6. 运动 /99

第四章 怀孕后期营养护理 /100

一、怀孕后期的生理变化 /101

1. 怀孕第8个月(29~32周) /101

2. 怀孕第9个月(33~36周) /101

3. 怀孕第10个月(37~40周) /101

二、营养需求 /102

1. 相应增加蛋白质的供给 /102

2. 适量的脂肪 /102

3. 供给充足的钙和铁 /102

4. 防止维生素缺乏 /103

三、饮食原则 /103

1. 减少食量, 增加饮食次数 /103

2. 控制摄取盐分 /103

3. 吃饭只吃八分饱 /103

4. 不宜滥服温热补品 /104

四、营养配餐 /104

1. 怀孕后期的膳食安排 /104

2. 怀孕后期每日食物构成和数量 /104

3. 怀孕后期一周配餐方案 /105

4. 怀孕后期食谱 /106

五、护理要点 /118

1. 要积极防治便秘 /118

2. 睡眠姿势 /118

3. 注意保养皮肤 /118

4. 衣着宽松 /118

5. 乳房保健 /118

6. 注意阴道清洁 /119

7. 整体形象 /119

8. 分娩前注意事项 /119

第五章 分娩期营养护理 /120

一、分娩过程简介 /121

1. 第一产程: 宫口扩张期 /121

2. 第二产程: 胎儿娩出期 /121

3. 第三产程: 胎盘娩出期 /121

二、饮食及营养需求 /121

1. 分娩前灵活进食 /122

2. 可适量进食巧克力 /122

3. 分娩后的营养补充 /122

三、营养配餐 /123

1. 产后1~3日配餐推荐方案一 /123

2. 产后1~3日配餐推荐方案二 /123

3. 产后1~3日配餐推荐方案三 /123

四、护理要点 /124

1. 产前的准备 /124

2. 减轻产痛 /124

3. 分娩时的技巧 /124

4. 分娩时要帮助产妇放松心情 /125

5. 分娩时要注意保温 /125

6. 剖腹产产后护理 /125

7. 如何给宝宝穿衣服 /125

8. 提高宝宝的适应能力 /125

9. 产后的清洁 /125





第六章 产褥期营养护理 /126

一、产褥期妈妈的生理特点 /127

1. 产后宫缩痛 /127
2. 恶露 /127
3. 体温 /128
4. 排尿与排便 /128
5. 乳汁 /128
6. 体重 /128
7. 畏寒及不适感 /128

二、产褥期妈妈的心理变化 /129

三、营养需求 /129

1. 补充高热量饮食 /130
2. 补充高蛋白饮食 /130
3. 保证摄入维生素和矿物质充足 /130

四、饮食原则 /131

1. 产褥期不要过量滋补 /131
2. 产褥期可适量喝红糖水，但不要过量 /131
3. 产褥期不要吃辛辣温热食物 /131
4. 产褥期不要吃生冷食物 /131
5. 产褥期忌多喝高脂肪的浓汤 /131

6. 补充含铁丰富的食物 /131

7. 增加餐次 /131

8. 食物干稀搭配 /131

9. 荤素搭配，避免偏食 /131

五、营养配餐 /132

1. 产褥期的每日食物构成和数量 /132
2. 产褥期一周营养配餐方案 /133
3. 产褥期食谱 /134

六、护理要点 /145

1. 环境要舒适 /145
2. 注意清洁 /145
3. 恶露的处置 /145
4. 会阴伤口的清洁 /145
5. 心情舒畅，可使乳汁增多 /145
6. 适当活动 /145
7. 休息要与婴儿同步 /146
8. 不宜过早恢复性生活 /146
9. 坚持纯母乳喂养 /146

第七章 哺乳期营养护理 /147

一、营养需求 /148

1. 应该尽量做到食物种类齐全 /148
2. 增加热能摄入量 /148
3. 摄入适量的脂肪 /149
4. 供给充足的蛋白质 /149
5. 多食含钙丰富的食品 /149
6. 积极预防缺铁性贫血 /149
7. 注意预防微量元素缺乏 /149
8. 补足维生素 /149

二、哺乳期营养摄取注意事项 /150

三、饮食原则 /150

1. 注意烹调方法 /150
2. 产后不要马上节食 /150
3. 产后不要吃太多鸡蛋 /150
4. 产后不要饮用麦乳精 /150

5. 产后忌饮酒、咖啡等刺激性饮品 /150

6. 产妇膳食需合理 /150

7. 多吃蔬菜、水果和海藻类，多进食各种汤饮 /151

四、营养配餐 /151

1. 哺乳期的每日食物构成和数量 /151
2. 哺乳期一周营养配餐方案 /152
3. 哺乳期食谱 /153

五、护理要点 /164

1. 哺乳期乳房的护理 /164
2. 哺乳期头发的护理 /164
3. 哺乳期最好不要化妆 /164
4. 哺乳期如何服药 /164
5. 哺乳期的健身练习 /165
6. 上班如何给孩子哺乳 /165

第八章 断奶期营养护理 /166

一、断奶期的生理特点 /167

1. 何时断奶最合适 /167
2. 宝宝想断奶时的信号 /167
3. 给宝宝断奶的几个时期 /168

二、营养需求 /169

1. 断奶期妈妈的营养需求 /169
2. 断奶期宝宝的营养需求 /169

三、饮食原则 /170

1. 慢慢延长哺乳的间隔时间 /170
2. 改变宝宝喂奶的习惯 /170
3. 增添多样的辅食 /170
4. 进食方式的改变 /170

四、营养配餐 /171

1. 断奶期妈妈一周营养配餐方案 /171
2. 断奶期妈妈食谱 /172
3. 断奶期宝宝食谱 /180

五、护理要点 /187

1. 如何让宝宝习惯配方奶 /187
2. 断奶期要注意心理疏导 /187
3. 不要在夏天断奶 /187
4. 不要在孩子患病期间断奶 /187
5. 不要采取强迫的手段断奶 /187
6. 注意观察宝宝 /187

第九章 孕产妇常见病营养食谱 /188

一、孕前常见病营养食谱 /189

1. 糖尿病 /189
2. 盆腔炎 /190
3. 子宫肌瘤 /191
4. 贫血 /192
5. 牙周炎 /193
6. 心脏病 /194
7. 肝脏疾病 /195

二、怀孕期常见病营养食谱 /196

1. 尿路感染 /196
2. 妊娠期牙龈炎 /197
3. 便秘 /198
4. 妊娠高血压综合征 /201
5. 水肿 /202
6. 感冒 /204
7. 腿部疼痛 /205
8. 胃部烧灼感 /206
9. 头痛 /206
10. 健忘 /207

三、产后常见病营养食谱 /209

1. 产后身痛 /209
2. 产后出血 /211
3. 产后恶露异常 /213
4. 产后发热 /215
5. 产后缺乳 /217
6. 产后虚弱 /219
7. 产后水肿 /221
8. 产后便秘 /223





第一章 怀孕前营养护理

怀孕对于女人来说，代表着热切的期盼、辛苦等待以及幸福的憧憬。成为母亲，是一个女人一生中最重要的、最幸福的阶段，科学的孕前膳食营养，是拥有一个健康聪明小宝宝的必要条件。

怀孕的时候，为了胎儿的生长发育和孕妇自身的需要，准妈妈必须从日常膳食中摄取足够的营养物质。其营养状况的好坏，直接关系着胎儿的生长发育。如果孕妇膳食中供给的营养素不够或不均衡，胎儿就要吸收母体中储存的营养素，结果会导致孕妇发生营养缺乏症，如缺铁性贫血、缺钙等。而孕妇营养不良则易引起早产、流产、死产、胎儿畸形等，还会使胎儿体重偏低或发育不良，新生儿出生后易得病且病死率高。所以从计划怀孕开始，准妈妈就要为宝宝储备营养，调整饮食结构及生活习惯，为迎接小宝宝的到来做好准备。





一、营养需求

夫妻双方根据年龄和身体状况所选择的生育年龄、季节和易孕期，均为怀孕前期。怀孕前是一个最重要的阶段，所以在准备怀孕的数周和数月里，要保证足够的矿物质、维生素和其他营养物质，以满足在怀孕后胚胎发育这个重要阶段对营养的需求。拥有一个健康的宝宝是每一个准妈妈都希望，所以每一个准妈妈都很关心怀孕时的营养，有时却忽略了怀孕前的营养需求。只有正确的营养观念，才能确保孕妇及胎儿的健康。父母的健康对子女的影响很大，所以只有在夫妻双方身体健康的前提下，才能考虑要个孩子。双方在计划要个小宝宝之前，要注意平时的饮食调配与饮食禁忌，适当减少房事的次数，并注意房事的质量，以确保身体健康、精神愉快，为高质量的怀孕奠定基础。饮食与优生的关系尤其应当引起重视，以便在受孕前后，采取科学的饮食，达到优生的目的。孕前，男女双方应科学调适饮食，为优生优生创造条件。新婚夫妇在准备要孩子的前半年，就应注意补充营养素。

1. 准备怀孕前应补充哪些营养素

不少人认为怀孕后再加强营养就行了，这是一种错误的观点。因为在怀孕早期（也是脑细胞形成数目能否达到正常的关键期），胚胎所需的营养是直接了宫内膜储存的养料中获取的，而了宫内膜所含营养的状况在孕前就形成了，营养全面自然影响着胚胎发育的质量。因此，为了给胎儿准备好全面的营养，最好在准备怀孕前的几个月即开始加强营养调配，特别是应多吃一些青菜、水果、肉类和豆制品类，充分为子宫内膜输送胚胎发育所必需的各种氨基酸及其他营养物质。

一个轻体力劳动者，应在每日供应2600

千卡热量的基础上，再增加400~1000千卡热量的摄入，以供性生活的消耗，同时为受孕而积蓄一部分热量，为优生、优生创造必要的条件。

(1) 蛋白质

蛋白质是精子、卵子的基本原料，这对提高男子精子和精液的数量和质量，增强精子的活力，提高受孕几率非常重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，精氨酸必须从食物中摄取。精氨酸大量消耗时，更应及时补充。核桃、鲑鱼、草鱼、海参、花生、芝麻、豆腐、墨鱼、冻豆腐等含精氨酸较多。男女双方每天应从饮食中摄取优质蛋白80~140克，否则，营养不良也会影响受精卵。例如每天吃腐竹100克(含蛋白质50.5克)、黄豆50克(含蛋白质20克)、花生米50克(含蛋白质13.35克)、鸡蛋100克(含蛋白质14.7克)，只有这样，才能满足身体的需要。





蛋白质是生命的物质基础，是细胞和组织的重要组成成分。母体需要蛋白质，胎儿更需要大量的优质蛋白。动物实验证明，如果妊娠动物饲料中的蛋白质含量减少1/10，出生的小动物体重将减少23%，脑细胞也减少20%，可见蛋白质对优生的作用是显而易见的。

一般说来，动物性食品中所含氨基酸比较全面，如肉类、蛋类和豆类制品等食物。蛋白质对胎儿体重、视力特别是智力发育极为有利。

含蛋白质丰富的食物有猪肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、小黄鱼、带鱼、兔肉、草鱼、海蜇、对虾、牛奶、大豆、绿豆、红小豆、花生仁、大米、小麦等。

(2) 脂肪

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。脂肪能促进女性的生长发育和成熟，维持月经和生育能力。在脂肪占体重的22%时，才能维持月经的正常，有利于排

卵、受孕、生育和哺乳。因此，青年女性千万不要为了追求苗条而忽视了必要的脂肪的摄取。

(3) 矿物质

矿物质虽然不是提供热能的物质，但却是构成骨骼和肌肉的主要原料，而且是调节生理功能的重要物质。微量元素铁、锌、铜又是制造血液、保护头发及提高智力的重要物质。

钙是形成骨骼与牙齿的主要成分。它在胎儿发育过程中不可缺少，而且需求量大。钙还可以加强母体血液的凝固性，可以安定精神，防止疲劳，对哺乳也有利。所以，准备怀孕的女性必须适量补充钙，这些钙质在孕前就应有所贮存。钙能在人体内贮存较长时间，这就给孕前大量补钙创造了有利条件。需要注意的是，在补钙的同时要补充维生素D，以利钙的吸收。含钙多的食物有鱼类、牛奶、乳酪、海藻类及绿叶蔬菜等。

铁是血红蛋白的主要成分。人体如果缺





铁,就会产生贫血,容易倦怠。孕妇在怀孕中期,最容易发生贫血,这是因为胎儿迅速成长,每天需要吸收约5毫克的铁质,这是使母体血液中的铁质减少的缘故。孕妇贫血,不但不利于胎儿的生长,而且分娩时会出现低热或迟缓出血等合并症状,出血量也会增加,这会延缓产后母体恢复,甚至可能造成致命的伤害。为了防止妇女怀孕时发生贫血,除了在孕期补充铁质外,在孕前就开始多摄入铁质。由于铁在人体内可储存4个月之久,因此,在孕前3个月补铁是最合适的。含铁丰富的食物有牛肉、猪肉、鸡蛋、大豆、海藻类、黄绿色蔬菜、枣等。

锌对人体的生理作用是相当重要的。锌是人体内一系列生物化学反应所必需的多种酶的重要组成部分,对人体的新陈代谢活动有重大影响。缺锌会导致味觉及性欲减退,影响营养物质的摄入和生长发育。锌还有促进垂体性腺激素分泌、促进性腺发育和维持性腺正常功能的作用。锌可增加血流中的性激素水平及精子的数量,促进性腺分泌。如果男子缺锌会出现性机能减退、阳痿、早泄,精子数目可下降30%~40%,甚至丧失生育能力。女子会发生阴冷、闭经,不但会影响夫妻性生活,还可能导致女性不育、胎儿发育异常、染色体畸变、胎儿畸形和流产等不良后果,均不利于优生。女性体内铜摄入不足,会影响卵泡的生长和成熟,抑制输卵管的蠕动,不利于卵子的运行,从而导致不孕。含锌比较高食物有豆类、小米、萝卜、大白菜、羊肉、母鸡、鲑鱼等。

(4) 维生素

要摄取足够的维生素,B族维生素和维生素C、维生素E、维生素D在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素E可增强精子活力,促进男女性欲。体内具有足够

维生素C的男性,便会有较健康的精子。男性摄入维生素越多,防止DNA被破坏的能力就越强,尤其对吸烟者尤为重要。因此,男女双方都要多补充含上述各种维生素的食物,如动物肝脏、乳类、蛋类、植物油、芝麻及其制品、卷心菜、核桃、瘦肉、西红柿、红枣、桂圆、胡萝卜、莴苣和水果等。

如果妇女缺乏维生素,其受孕率要较常人低。此外,如果缺少维生素,即使其他营养素进到体内,也无法充分发挥作用,比如人体对钙的吸收,就少不了维生素D的参与。因此,妇女在受孕前,一定要注意补充各类维生素。补充的时间以孕前2~3个月为宜。

维生素A可保护皮肤和黏膜的健康,增加对细菌的抵抗力。当女性维生素A缺乏时,就难以受孕,即使怀孕也容易流产和造成胎儿骨骼发育不好,出现抵抗力弱等现象,尤其是对胎儿发育不利。孕妇维生素A缺乏,新生儿易





出现无眼、小头畸形等。从鱼肝油、奶油、乳酪、黄油、牛奶、肝脏中可以获得维生素A。富含胡萝卜素的绿黄色蔬菜食用后，胡萝卜素可在人体内转变为维生素A。

如果缺乏维生素B₁就会发生脚部水肿、便秘、食欲不振、心窄肥大、神经炎等疾病，可能造成早产或死胎，也容易生出先天性体质衰弱的婴儿；还会拖长产妇分娩时间，造成子宫收缩无力等症状。在日常食物中，糙米、粗面等含维生素B₁较多；动物肝脏、豆类、瘦肉、牛奶、绿黄色蔬菜也都含有大量的维生素B₁。

维生素B₂缺乏，会影响胎儿的生长发育。孕妇同时会表现为口腔炎、角膜炎、皮肤病等症状。含维生素B₂高的食物有谷物、动物肝脏、酵母、蛋、肉、牛奶、绿黄色蔬菜等。

维生素C的功能在于维持内分泌的平稳，加强血液凝固及增强对细菌的抵抗力。维生素C缺乏，易引起贫血、出血、坏血病、流产或早产，缺乏维生素C对新生儿也有影响。橘

子、草莓等水果类及绿黄色蔬菜、淡色蔬菜中含有大量维生素C。

叶酸有抗贫血的功效，还有利于提高胎儿的智力。在改善先天愚型患儿智力方面有特殊的功效。所以，为了妈妈的健康以及孩子的成长和智商，孕前孕后都要注意叶酸的补充。叶酸含量较高的食品有动物肝脏、多叶绿色蔬菜、豆类、谷物、花生等。

维生素D可促进肠道对钙和磷的吸收，直接影响胎儿骨骼的生长。缺乏维生素D可导致胎儿先天性佝偻病。鱼肝油、动物肝脏、奶类、蛋黄、黄油中维生素D含量丰富，可适量食用此类食物。

2. 准爸爸也要补充营养素

叶酸的缺乏可能使染色体出现断裂，造成畸形儿，有人认为妈妈需要补叶酸，其实爸爸补一些叶酸对宝宝也有好处。另外，锌、维生素A等的缺乏容易使精子数量下降，所以，爸



爸们也要注意合理的营养，多吃蔬菜水果，不要喝太多的咖啡和浓茶。在准备怀孕的前三个月，准爸爸就应该开始准备，创造一个好的环境，心情保持愉快，然后做一个全面的身体检查，同时调整作息时间，不要加班熬夜太多，休息时少去很嘈杂的地方。虽然营养是否充足没有固定的标准，但营养不良和肥胖的爸爸都是不合格的，尤其是肥胖，会影响爸爸体内性激素的正常分泌，造成精子异常，使胚胎的物质基础受到影响，所以，对爸爸来说，孕前也应该和准妈妈一起补充营养。

3. 适合孕前食用的食物

(1) 韭菜

又称起阳草，富含挥发油、硫化物、蛋白质、纤维素等营养素。非温中益脾、壮阳固精，其纤维可帮助吸烟饮酒者排泄体内的毒素，适合孕前食用（孕妇慎用韭菜）。



(2) 海带

对放射性物质有特别的亲和力，其胶质能促使体内的放射性物质随大便排出，从而减少积累和减少诱发人体机能异常的物质。



(3) 鲜果、鲜菜汁

能解除体内堆积的毒素和废物，把积累在细胞中的毒素溶解并由排泄系统排出体外。



(4) 海鱼

含多种不饱和脂肪酸，能增强身体的免疫力，更是补脑佳品。海鱼适合怀孕前食用，怀孕后和哺乳期最好食。



(5) 豆芽

无论黄豆芽还是绿豆芽，其中所含多种维生素均能够消除身体内的致畸物质，并且能促进性激素的生成。



(6) 畜禽血

如猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的蛋白质被胃液和消化酶分解后，会产生一种具有解毒和滑肠作用的物质，可与侵入人体的粉尘、有害金属元素发生化学反应，变为不易被人体吸收的废物而排出体外。





二、营养配餐

1. 低胆固醇食谱

在决定要孩子后，男女双方均需格外注意饮食调理，增加各种营养的摄入。这时，极容易发生负面反应，就是随食物而摄入大量的胆固醇。虽然人体需要胆固醇，缺乏会对身体产生不利影响，但是过多就会引起动脉硬化等疾病。尤其是患有肝病、动脉硬化症、肥胖症的人，在加强饮食营养时，更要

特别注意控制胆固醇摄入的增加。另外，肥胖还可引起女性不孕。因此，下面菜肴的配方采用了胆固醇类物质含量较低的用料，适合有高血脂、冠心病、肥胖病、动脉粥样硬化的夫妇进食。没有上述疾病的夫妇，也可适当采用这组菜肴，以保健康。相对来说，鱿鱼、奶油、对虾、羊油、鸡油、带鱼、猪腰、墨斗鱼、胖头鱼、猪油、鲑鱼、大黄鱼、甲鱼、猪脑、鸡蛋黄、肥猪肉、海参等含的胆固醇比较高，这些食物应少食。

佛手三丝

【材料】

佛手瓜500克，泡辣椒5个，荷兰豆100克，红辣椒少许，食盐、麻油、味精各适量。

【做法】

①将佛手瓜用清水洗干净，再用凉开水冲洗一遍，然后切成均匀的细丝；泡辣椒去子切开；荷兰豆和红辣椒分别切细丝。

②将切好的佛手瓜丝、荷兰豆丝、红辣椒丝入开水中焯水，用凉开水浸泡片刻，沥干水分。

③起油锅，放入泡椒炒香，再把佛手瓜丝、荷兰豆丝、红辣椒丝放进来翻炒片刻，最后加食盐、味精调味即可。

【营养小提示】

脆嫩爽口，色泽鲜艳，胆固醇含量较低。





雪里蕻炒豆腐

【材料】

豆腐300克，雪里蕻100克，酱油、葱姜末、高汤、油、香油、水淀粉各少许。

【做法】

①把豆腐切成小方丁，用开水氽一下，沥水。

②炒锅内倒入油，先用葱姜末爆出香味，再加入雪里蕻煸炒。

③下入高汤，放进豆腐、酱油，烧开后移到小火上，再烧焖数分钟，用水淀粉勾芡收汁，淋入香油，出锅装盘即可。

【营养小提示】

含有大量食用纤维素，有明目与宽肠通便作用。

板栗炒白菜

【材料】

大白菜500克，板栗250克，熟胡萝卜丝10克，海带丝10克，植物油30毫升，高汤适量，食盐2克，料酒4毫升。

【做法】

①板栗去外壳，放入开水中煮熟去皮，切成两块。

②将白菜洗净，切块。

③将油放入锅内，油热后倒入白菜，翻炒，放入适量高汤，放入板栗、料酒、食盐烧熟，撒上红萝卜丝、海带丝即可装盘上桌。

【营养小提示】

白菜炒得不要太熟。

清炒木耳菜

【材料】

木耳菜350克，花生油15克，大蒜15克，香油5克，料酒3克，食盐5克。

【做法】

①将木耳菜洗净，捞出沥水，备用；大蒜去皮剁成末。

②炒锅放火上，倒入花生油烧热，然后放入蒜末炒香。

③烹入料酒，放入木耳菜和食盐，快速翻炒至熟，淋入香油，出锅即可。

【营养小提示】

此菜清香爽口，营养素含量极其丰富，而且热量低、脂肪少。木耳菜的钙含量很高，且草酸含量极低，是经济实惠的补钙佳品。





2. 补充蛋白质食谱

蛋白质是人类生命的物质基础。在人体内，除了水之外，蛋白质的重量占50%。在正常情况下，由蛋白质供给机体的热量占人体所需总热量的10%~20%。对于准备要小孩的夫妇，膳食中的蛋白质供应量应增加到18%~23%。对于一般成年人，每千克体重每天应提供蛋白质1~1.5克，准备要孩子的夫妇为1.5~2克，这样才能为怀孕做好准备。

如果女性在怀孕前的膳食中蛋白质供给不足，对未来胎儿的生长发育会产生多方面的

影响。首先，可使胎儿生长发育低下，体重偏轻；其次，会影响脑的发育，使胎儿智力发育不良。如果怀孕前蛋白质摄入量严重不足，可影响婴儿的神经和心理的发育，表现为表情淡漠、对环境刺激无反应或反应慢、不爱说话、不爱动及没有微笑等。

综上所述，为了使宝宝健康发育，准备怀孕的女性应该补充足够的优质蛋白质。

含蛋白质丰富的食物有：猪肉、鸡肉、兔肉、牛肉、蛋、肝类、鱼、牛奶、乳类及豆类制品。

山药百合炖兔肉

【材料】

山药30克，百合30克，兔肉200~300克，生姜、水、食盐各适量。

【做法】

①将兔肉洗净，切成小块；山药、百合洗净。

②将兔肉与山药、百合及适量调味品同放入炖盅内。

③上火加水炖1小时即成。

【营养小提示】

含有丰富的蛋白质及其他营养素，有润肺止咳、清心安神、补肾固精、润肠通便的作用。

