



营养医生[★]的 孕产日记

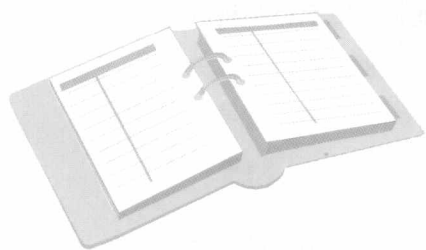
金 焱 编著

- 怀孕 280 天营养与饮食细节
- 从备孕到月子必备知识
- 100 道准妈妈营养食谱

DE YUNCHAN RILI

中国福利会国际和平妇幼保健院
营养专家亲身体验

上海科学技术出版社



营养 医生的 孕产日记



金屹 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养医生的孕产日记/金焱编著. —上海:上海科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978—7—5323—9688—7

I. 营... II. 金... III. 孕妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185808 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 710×980 1/16 印张 13

字数:250 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—12 000

ISBN 978—7—5323—9688—7/R·2599

定价:25.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

序

在人生大舞台中，每个人都在经历角色的转变。一个非常重要的角色转变，莫过于从一个年轻的妻子转变为一名年轻的妈妈。孕妇是这一旅程中的重要角色。可以讲，对绝大多数年轻妻子而言，这是一条激动人心的、未知的、漫长的道路。在十月怀胎的过程中，有喜悦、有担忧、有困难，同时也缺帮手、缺知己、缺经验。自己妈妈的经验固然好，但一些老的知识可能跟不上时代的变迁。找一个旅途的贴心朋友与你同行，与你一起分享你的喜悦，也与你一起分担你的忧虑。让你一路走好，陪伴你顺利走到成功的彼岸。要我推荐这样一位能胜任如此重要任务的女同胞，非国际和平妇幼保健医院营养科的金焱医师莫属了。

认识金焱医师已经很多年了，她是一位非常敬业、具有丰富实践经验的临床营养师。她把怀孕期间的点点滴滴体会与经验，以及与宝宝二位一体的生动美妙感受，用活灵活现的语言，绘声绘色地写成了《营养医生的孕产日记》一书。你可以轻松地跟随着这位知心朋友有说有笑地走过这一段美妙的人生旅途。尤其重要的是她把营养学知识融会在实际生活中，使你在怀孕期间获得极大的好处。一个即将来临世界的宝宝的健康将获得全程的呵护与保障。展示在你们面前的，将会是你与自己先生俩伟大爱情结晶的可爱小天使。而你自己的健康也同样获得了合理的科学指导，

孕期也不至于过度发福，避免为产后如何恢复轻盈体态而发愁。如果你不仅想在书本上与金医师同行，而且也愿意当面去听一听她的金玉良言，获得具有个性化的指点与帮助，只要到她就职的医院即可轻松完成。

我作为一名资深儿童健康工作者，最大的心愿就是让孩子们开开心心、健健康康地成长。为了所有准妈妈的健康，也为了所有即将出生孩子的健康，遂为此书写序。

蒋一方 上海交通大学附属儿童医院主任医师，
营养学研究员

前言

一眨眼，女儿已经1岁多了，从咿咿呀呀，到会说：“妈妈，我要尿尿，喷泉要从灵灵的屁股上出来了”这样的趣语；从抓个小馒头，到自己吃饭，剥橘子，剥瓜子壳……小人儿长得真快……有时真有种惊讶的感觉，这么可爱的一个东西居然是从我肚子里爬出来的！当然，有时她大哭不止我却没明白为什么时，或是她弄坏家里要紧的器具时（外公的眼镜已经被拉断两副了），真是有点恨恨的，说妈妈真想把您塞回肚子里去省事啊，不惹是生非，带到哪儿都方便……当然，快乐肯定远远多于烦恼，天伦之乐是什么感觉终于有了切身的体会，也知道了要体会这种快乐，必须放弃很多原来一人、两人世界的自由。不过，值得！真的。

回想怀孕期间为宝宝记录下的点点滴滴也许会有更多孕妈妈们需要，快点吧，营养医生终于在指导上万孕妇饮食后，自己实践各种理论了，现在，是把这些经验和感受，以及经过实践检验后的专业知识，缤纷地展开，和准妈妈、新妈妈们一起分享的时候了。

感谢上帝的恩赐！让我有了超乎自己想象的可爱宝贝，让我有工作的能力、帮助他人的能力、照顾家人的能力。

希望这本书，对想快乐、安心地度过孕产期的准妈妈有所帮助。



目录

写在日记之前:怀孕了,你更需要营养	1
孕期必需的营养素	8

孕早期日记



孕早期准妈妈要了解的营养与饮食知识	15
孕早期胚胎发育需要的重要营养素	16
孕早期逐月营养	16
孕早期相关检查列表	17

孕早期知识索引

1. 全日营养分析 / 18
2. 叶酸 / 19
3. 孕期用药指南 / 20
4. 怎样看待电脑辐射 / 21
5. HCG(绒毛膜促性腺激素) / 22
- 专题讲座:如何选择合适的孕妇奶粉 / 23
6. 准妈妈要根据体质选择食物 / 25
7. 中西医保胎的选择 / 26
- 专题讲座:孕期先兆流产的饮食对治 / 27
8. 30岁以上孕妇要加强饮食营养 / 30
9. 别让铅损伤了胎儿健康 / 31
- 专题讲座:如何应对孕期呕吐 / 32
10. 孕期补锌 / 36
11. B超 / 37
12. 准妈妈要少吃冷饮 / 38
13. 孕期看电视时应选择适宜的内容 / 39
14. 胎儿太大并不好 / 40
15. 孕期补铁 / 41
16. 孕期乳房改变(一) / 42
17. 孕期服中药有禁忌 / 43

18. 孕期多维元素片的选择 / 44
19. DHA及不饱和脂肪酸 / 45
20. 不要强迫自己吃非常不喜欢吃的东西 / 46
- 专题讲座:孕妇应节制和禁忌的食物 / 47
21. 蛋的营养价值 / 51
22. 准妈妈不能以果汁代替饮水 / 52
23. 夏季准妈妈饮食要点 / 53
24. 孕期补钙 / 54
25. 孕妇饮食与母儿肤色 / 55
- 专题讲座:孕期食用油的选择 / 56
26. 准妈妈注意办公室抗污染 / 58
27. 胎心 / 59
28. 孕妇是否适合喝运动型饮料 / 60
29. 上班族准妈妈饮食注意事项 / 61

孕早期营养美食索引

1. 补血养颜的银耳红枣羹 / 18
2. 易消化吸收的肉汤菜泡饭 / 19
3. 补血味鲜的黑豆鱼头汤 / 20
4. 居家便利的芹菜猪肉水饺 / 21
5. 富含叶酸的酸奶四蔬 / 22
6. 补虚安胎的莲藕乌鸡汤 / 25

7. 保胎佳肴黄芩炖腰花、杜仲煲猪腰 / 26
8. 气血双补阿胶鸡蛋羹 / 30
9. 健胃消食的麻油萝卜丝 / 31
10. 解馋的肉粽 / 36
11. 洁白鲜嫩的清蒸白水鱼 / 37
12. 温中补血的黄芪葡萄黑豆粥 / 38
13. 清香止呕的藿香粥 / 39
14. 中和胃酸的刀切小馒头 / 40
15. 补锌补铁的柠檬鸭肝 / 41
16. 健脾和胃的姜汁糯米糊 / 42
17. 酸酸甜甜的水果小圆子蛋羹 / 43
18. 开胃防吐的茄汁西芹鸡片 / 44
19. 用亚麻籽油炒的蛋炒饭 / 45
20. 口味别致的酒酿蒸鱼 / 46
21. 理气健脾的陈皮炒鸡蛋 / 51
22. 美白清火的番茄柠檬汁 / 52
23. 补充膳食纤维的荷兰豆拌海带 / 53
24. 富含钙质的芝麻甜橙豆腐 / 54
25. 低胆固醇的红烧鲳鱼 / 55
26. 清暑凉血的丝瓜炒培根 / 58
27. 营养早餐鸡蛋牛奶五谷粥 / 59
28. 腹泻时吃的苹果茶 / 60
29. 高叶酸的香蕉奶昔 / 61

孕中期日记



孕中期准妈妈要了解的营养与饮食知识	65
孕中期应注意限制的食物	66
孕中期逐月营养	67
孕中期相关检查列表	67

孕中期知识索引

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 适当活动有利分娩 / 69 | 12. 准妈妈吃鱼补充DHA / 84 |
| 专题讲座: 适合宝宝大脑发育的食物 / 70 | 13. 孕期旅行安全第一 / 85 |
| 2. 怀孕也应适当控制进食量 / 72 | 14. 羊水穿刺的最佳时间 / 86 |
| 3. 骨头汤补钙吗 / 73 | 15. 羊水穿刺的意义 / 87 |
| 4. 节气与孕产妇饮食 / 74 | 16. 孕妇可以美容吗 / 88 |
| 5. 如何办孕妇联系手册 / 75 | 17. 孕妇感冒的防治 / 89 |
| 6. 如何测量宫底高、腹围 / 76 | 18. 孕妇咳嗽的食疗 / 90 |
| 7. 胎儿宫内发育迟缓 / 77 | 19. 准妈妈饭店就餐注意事项 / 91 |
| 专题讲座: 准妈妈的汤汤水水 / 78 | 20. 怎样使宝宝的体重最理想 / 92 |
| 8. 关于过敏体质 / 80 | 21. 妊娠期糖耐量异常的饮食控制 / 93 |
| 9. 孕期缺铁性贫血的对治 / 81 | 22. 孕妇鞋的选择 / 94 |
| 10. 唐氏综合征产前筛查 / 82 | 23. 准妈妈定期产科检查的好处 / 95 |
| 11. 高危孕妇的心理调节 / 83 | 24. ABO溶血(母子血型不合) / 96 |
| | 25. 孕期乳房改变(二) / 97 |

26. 孕妇内裤的选择 / 98
- 专题讲座: 孕期水肿饮食宜忌 / 99
27. 大畸形筛查 / 103
28. 孕期耻骨分离疼痛 / 104
29. 孕期贫血的饮食注意 / 105
30. 别让孕期忧郁导致不良妊娠 / 106
31. 血小板减少症的饮食对治 / 107
32. 孕期正常的体重增加 / 108
33. 怎样对付妊娠纹 / 109
34. 妊娠期高血压疾病患者的饮食注意 / 110
35. 孕后期乳房的护养 / 111
36. 妊娠期糖尿病 / 112
37. 胎教 / 113
- 专题讲座: 孕妇便秘的饮食对治 / 114
38. 准妈妈的饮水量 / 116
39. 菠菜的营养 / 117

孕中期营养美食索引

1. 帮助宝宝大脑发育的鱼子拌饭 / 69
2. 补脑食物剁椒鱼头 / 72
3. 可以补钙的冷饮柑橘鲜奶冰 / 73
4. 药膳土鸡汤 / 74
5. 皇帝也吃的肉末蒸茄子 / 75
6. 营养全面的白灼西兰花 / 76
7. 无味精也鲜美的苦瓜排骨靓汤 / 77
8. 富含DHA又开胃的青柠煎鳕鱼 / 80
9. 补铁的火爆腰花 / 81
10. 可爱的京葱橡皮鱼 / 82
11. 滋阴润肺的杏仁淮山药干煲龙骨 / 83
12. 益智补脑的鳗鱼饭 / 84

13. 天下名菜龙井虾仁 / 85
14. 辣味泉水鸡 / 86
15. 异国风味茄汁意大利面 / 87
16. 排除铅的高手魔芋奶冻 / 88
17. 对付风寒感冒的葱白粥 / 89
18. 能治咳嗽的冰糖蒸梨 / 90
19. 氨基酸比例均衡的瑶柱鲜芦笋 / 91
20. 加了蛋的麻婆豆腐 / 92
21. 不油的鸡毛菜老鸭汤 / 93
22. 菌菇类美食蘑菇炒茭白 / 94
23. 越吃越聪明的豆豉蛤蜊 / 95
24. 色彩斑斓的菠萝海鲜饭 / 96
25. 美肤的杏薏双仁茶 / 97
26. 利水消肿的西瓜皮炒肉丝 / 98
27. 清热润燥的杏仁西洋菜陈肾生鱼汤 / 103
28. 好吃又营养的蔬果色拉 / 104
29. 能量低营养高的牛肉金菇卷 / 105
30. 清补的冬瓜煲老鸭汤 / 106
31. 同时适合宝宝和妈妈的荤素肉丸子 / 107
32. 品种多样的猪肚胡萝卜汤、目鱼仔烧小排 / 108
33. 养人的牛奶大米饭 / 109
34. 秋季养生的山药蛋黄粥 / 110
35. 有益皮肤的黄豆猪手煲 / 111
36. 降血糖清火的苦瓜炒肉片 / 112
37. 江南人参苕荠粟米炒肉片 / 113
38. 清热利尿的竹蔗茅根马蹄瘦肉汤 / 116
39. 无铅更营养的豆腐杂菜皮蛋煲 / 117

孕晚期日记



孕晚期准妈妈要了解的营养与饮食知识	121
孕晚期饮食禁忌	122

孕晚期逐月营养 123

孕晚期相关检查列表 124

孕晚期知识索引

1. 孕晚期宜用少食多餐的饮食方式 / 125
2. 假性宫缩 / 126
3. 准妈妈文胸的选择 / 127
4. 孕期坐骨神经痛 / 128
5. 高营养的香菇 / 129
6. 孕期可以吃火锅吗 / 130
7. 孕期沐浴注意事项 / 131
8. 准妈妈不宜多食味精 / 132
9. 孕期父爱也很重要 / 133

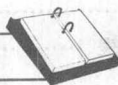
专题讲座：冬季准妈妈要合理进补 / 134

10. 孕晚期要特别重视补钙 / 137
11. 孕妇吃粗粮的注意事项 / 138
12. 孕期的运动方式和运动量 / 139
13. 孕妇如何食用含DHA的营养品 / 140
14. 妊娠期鼻炎 / 141
15. 妊娠期失眠 / 142
16. 胎动 / 143
17. 分娩方式的选择 / 144
18. 妊娠期牙龈炎 / 145
19. 准妈妈感冒的饮食对治 / 146
20. 脐带绕颈 / 147
21. 我的入院准备清单和宝宝用品清单 / 148
22. 胎儿监护仪与胎心监护 / 150
23. 孕期正确的睡眠姿势 / 151
24. 准妈妈秋冬润燥 / 152
25. 关于“舒喘灵” / 153
26. 羊水 / 154
27. 孕晚期尿频 / 155
28. 孕晚期要有充足睡眠 / 156
29. 孕妇何时停止工作好 / 157
30. 新生儿衣物的要求 / 158
31. 待产准备事项 / 159
32. 临产征兆有哪些 / 160
33. 胎头入盆 / 161

孕晚期营养美食索引

1. 低脂高蛋白质的鸡茸蘑菇汤 / 125
2. 通乳抗毒的干烧明虾 / 126
3. 清火美容的菊花豆腐蛋汤 / 127
4. 补钙的芝麻肉蛋卷 / 128
5. 富含氨基酸的香菇鲫鱼汤 / 129
6. 品种丰富的鸡汤火锅 / 130
7. 美白的苹果番茄黄瓜泥 / 131
8. 口味清爽的菊花蒸茄子 / 132
9. 预防感冒的红薯姜粥 / 133
10. 预防妊娠高血压的香菇养麦粥 / 137
11. 高营养价值的冬笋蘑菇炖豆腐 / 138
12. 益脾养胃的芡实炖鸭 / 139
13. 补充神经营养的银鳕鱼菜饼 / 140
14. 解鼻塞的陈皮茶 / 141
15. 帮助睡眠又补血的菊花猪肝汤 / 142
16. 肝肾双补的当归猪骨粥 / 143
17. DHA美食烤三文鱼 / 144
18. 感冒良方鸡汁粥 / 145
19. 富含维生素C与维生素K的青椒塞肉 / 146
20. 可降低胆固醇的甜浆粥 / 147
21. 增加力气的核桃酪 / 148
22. 增强抵抗力的京葱炒海参 / 150
23. 帮助免疫系统发育的酸奶三文鱼 / 151
24. 润燥的芝麻核桃奶 / 152
25. 又香又健康的干锅鸡 / 153
26. 配上白菜均衡维生素的虾饺 / 154
27. 有大米缺乏的赖氨酸的红薯苹果羹 / 155
28. 美味点心核桃红枣糯米糕 / 156
29. 改善贫血的珍珠丸子 / 157
30. 以碳水化合物为主的葱香蛋饼 / 158
31. 舒缓疲劳的红豆汤 / 159
32. 平肝降压的芹菜炒目鱼 / 160
33. 鱼中人参做的银鱼杜仲肉丝汤 / 161

临产及分娩日记



临产及分娩时的饮食原则 165

临产及分娩相关检查 166

临产及分娩知识索引

1. 分娩前后要吃人参、桂圆长力气吗 / 167
2. 早产征兆 / 168
3. 准妈妈剖宫产的饮食禁忌 / 169

1. 奶香四溢的奶香蔬丁 / 167
2. 补中益气生津的南瓜红枣汤 / 168
3. 抗疲劳的章鱼土豆泥 / 169

住院期间浓缩日记 / 171

临产及分娩营养美食索引

月子日记



产褥期(坐月子)饮食原则 175

产后饮食原则 175

产妇重点要补的营养素 176

坐月子知识索引

1. 如何给新生儿洗澡 / 179
2. 产后饮食推荐量 / 180
- 专题讲座: 产后便秘的饮食对治 / 181
3. 产后洗澡 / 184
4. 哺乳妈妈怎么吃 / 185
5. 胀奶的原因和预防 / 186
- 专题讲座: 产后酒酿怎么吃 / 187
6. 产后新妈妈喝汤 / 189
7. 恶露 / 190
8. 如何判断母乳量是否充足 / 191
9. 月子里的中医食补 / 192
10. 如何选择婴儿配方奶粉 / 193
11. 拍嗝 / 194
12. 月子中禁忌的食物 / 195
13. 奶疖 / 196

14. 要重视产后检查 / 197

坐月子营养美食索引

1. 补肾养血的黑芝麻粥 / 179
2. 促排恶露的红糖姜汤 / 180
3. 有利子宫收缩的麻油香菇鸡块 / 184
4. 补血活血的麻油猪肝青椒 / 185
5. 发奶的酒酿烧蛋 / 186
6. 低雌激素的童子鸡汤 / 189
7. 有益子宫复原的栗子鸡块 / 190
8. 有益血管和皮肤弹性的清蒸中翅 / 191
9. 促进乳汁分泌的花生鸡脚汤 / 192
10. 健脾补虚助消化的猪肚木耳莲子汤 / 193
11. 助产后康复的醋蛋 / 194
12. 补血生发的何首乌粥 / 195
13. 解乳房胀痛的猪蹄葱白煮豆腐 / 196
14. 利水通乳的鲫鱼通草汤 / 197

写在日记之前:

怀孕了,你更需要营养

“一人吃两人补”,怀孕了,当然需要增加营养,可是和我一样孕育着一个新生命的准妈妈们,你知道究竟为什么怀孕以后我们需要增加营养,又如何科学地增加营养吗?每天有这么多的准妈妈来营养门诊咨询各种问题,我也将在这本书里把这些问题的答案和大家分享。在这之前,让我们一起系统地认识营养对于孕妇和胎儿的重要作用吧!

☺ 从准妈妈的角度来说

怀孕期间,准妈妈的身体为了提供足够的养料来供给胎儿生长发育,并为分娩的体力消耗和产后的哺育后代作准备,全身各个系统和器官都会发生系列变化:

最明显的是母亲体内生殖器官的变化:组织增生、肥大、充血、水肿、松软。其中子宫的变化最大,肌纤维肥大、变长、增生,子宫体于是逐渐增大。到了妊娠末期时,子宫由怀孕前的 40~50 克增加到约 1 000 克,容量增加了大约 500 倍。血流量逐渐增加,足月妊娠时达到每分钟 500~700 毫升。孕 3 个月 after,子宫峡部不断伸展,至妊娠末期可达 7~10 厘米。峡部的肌肉纤维增生不如宫体明显,到分

娩时,峡部继续伸展,成为软产道的一部分,称“子宫下段”。子宫颈由于血管及淋巴管的增加及结缔组织的增生水肿等,导致宫颈会变得肥大柔软,内膜增厚,腺体增生,黏液分泌量增多,在颈管内形成黏液塞,可防止细菌进入宫腔。阴道的肌肉纤维及弹力纤维也同时增生,易于扩张。黏膜变厚,充血,分泌物增多,呈酸性,可抑制致病菌生长。输卵管血运增加,组织变软,黏膜可呈蜕膜样变。卵巢也稍稍增大了一些,排卵停止了。在一侧卵巢中有妊娠黄体继续生长并分泌雌激素和孕激素。妊娠黄体一般在妊娠3个月后开始萎缩,由胎盘替代卵巢分泌激素。会阴的血管增多、充血,淋巴管扩张,结缔组织变软,故伸展性增大,有利于分娩时胎儿娩出。怀孕8周后乳房明显增大。由于雌激素及孕激素的增加,乳房腺管与腺体皆增生,脂肪沉积,乳头很快增大、着色,乳晕着色,出现散在的皮脂腺肥大隆起。妊娠后期可由乳头挤出少量黄色液体,称“初乳”。

这些体内组织器官的生长、变大,都需要大量的营养物质为基础。

母体的血容量在怀孕期也不断增加,最多约增加35%,平均增加约1500毫升。其中的血浆及红细胞、白细胞数均有所增加,而血浆增加多于红细胞增加,血浆约增加1000毫升,红细胞容量约增加500毫升,出现血液稀释。妊娠期间体内的骨髓不断制造出红细胞,由于血液稀释,红细胞计数约为 3.6×10^{12} 个/升(360万个/立方毫米),血红蛋白值为110克/升(11克/分升),血细胞比容降至0.31~0.34。一般成年妇女体内的铁储备仅有500毫升左右,为适应红细胞增生及胎儿成长和孕妇各器官生理变化的需要,孕妇的铁需求在孕期大大增加,尤其在孕晚期应注意补充铁,防止血红蛋白下降造成贫血。钙和维生素的需要量增加,缺钙易出现脚抽筋、手发麻、失眠等症状,并易发生妊娠期高血压疾病(妊娠高血压综合征)。蛋白质不够易出现低蛋白性水肿。

由于体重的增加和多了宝宝的新陈代谢,母体的心脏负担加重。每分钟心搏出量自妊娠第10周开始增加,至妊娠28周左右达最高峰,较正常增加30%~50%。心率逐渐增加,最高较未孕时约增加10次/分。有些孕妇可以出现非病理性的窦性心动过速。正常心脏具有代偿功能,故能胜任孕期的负担。心脏负担的增加、心跳搏动的增加,使得准妈妈们的基础代谢率、能量消耗有所上升,营养需要量也就随之增加了。

除了上述这些,准妈妈们的身体改变还有:

早孕期大多孕妇会出现恶心、呕吐、食欲不振、挑食、偏食及唾液分泌增多等现象,大多到三个月之后开始减轻,到五个月左右完全消失,也有部分孕妇自始至终都不会出现恶心不适等妊娠反应。胃肠道蠕动减弱,易引起胃肠胀气与便秘。妊娠后期子宫压迫直肠,可加重便秘,并可因静脉血流郁滞而出现痔疮。这个时期如果B族维生素缺乏会加重恶心、呕吐、厌食等妊娠反应。

妊娠时,由于母子代谢产物的排泄量增多,增加了肾脏的负担,子宫增大及妊娠末期下降的胎头,会压迫膀胱而引起小便频急。

孕妇皮肤常会有色素沉着,有些人会在面部出现“蝴蝶斑”,在脐下正中线、乳头、乳晕及外阴等处也会有。皮肤汗腺功能亢进,孕妇常会出现多汗的情况。部分孕妇由于皮下的弹力纤维断裂出现“妊娠纹”。但这并非妊娠所特有,任何胖得过快的人都可能出现。在体内维生素C、维生素E、胶原蛋白缺乏的孕妇身上,更易出现这些皮肤问题。

准妈妈自身的身体变化需要大量的营养补充,但任何营养物质都不能过多,合理均衡非常重要,否则过量的营养素也会对身体造成危害。例如脂肪摄入过多会引起孕妇本人的肥胖、高脂血症、胆囊炎、妊娠高血压等疾病的出现。

☺ 从胎儿生长发育的角度来说

孕早期:从怀孕开始到孕12周末称为孕早期,是新生命从胚胎分化发育成为胎儿的重要时期。4周时,着床后的胚胎慢慢长大,大脑的发育也开始了。8周时胚胎长约2厘米,已初具人形,头的大小占整个胎体的一半。可以看出眼、耳、口、鼻;四肢已有了基本的形状。B超可见到心脏搏动。胚胎的各个器官都积极发育着,器官特征开始明显。从孕第9周开始可以称为“胎儿”了。到孕10周末,胎儿的身长会达到4厘米,体重大约10克。胎儿的眼皮开始粘合在一起,直到孕中晚期才能睁开。小东西的手腕已经成形,脚踝开始发育完成。第12周,胎儿约长9厘米,体重约20克。手指和脚趾已经完全分开,并出现关节雏形。所有的内脏器官已经形成,并开始工作。外生殖器已发育,多可辨别男女。

前三个月是胎儿变化最大的阶段,它从一个肉眼几乎看不见的受精卵,快速

地成长为一个有人样子的小东西了。这个时期是对环境中各种因素最敏感的时期,一些生物、化学、物理因素,都会对胚胎的分化发育产生影响。这个时期,如果母亲体质不好,经常生病,或是营养状态不佳,不能为胎儿提供良好的生长环境和生长所需的养料,就可能会让胎儿出现生长缺陷或是一些较为严重的畸形情况。例如早孕期缺乏叶酸就可能造成胎儿的脑神经管畸形,维生素 A 缺乏会造成胎儿的小眼、无眼畸形。

怀孕 4~7 个月(13 周至 27 周末)是怀孕中期。这时胎儿长什么样了? 孕 13 周,胎儿的眼睛在头的额部,两眼之间的距离拉近了,肝开始生产胆汁,肾脏开始向膀胱分泌尿液。14 周开始,胎儿手指上已经出现独一无二的指纹了。16 周时胎儿已有 16 厘米长,体重约 100 克。皮肤很薄,上面长出一层细密绒毛,这些绒毛在出生时基本已经消失。开始长眉毛、头发了。胎儿会在羊水中做呼吸运动了。他还会在妈妈看不见的子宫里打嗝、握拳、眯眼、皱眉、吸手指,还会做鬼脸呢。20 周时,胎儿长 25 厘米,约 300 克。开始能吞咽羊水,而且肾脏已能够制造尿液。味觉、嗅觉、听觉、视觉和触觉都开始发育形成,神经元数量的增长开始减慢,但是神经元之间的相互联通开始增多。母亲可以明显地感觉到胎动。22 周时,胎儿的眉毛和眼睑已清晰可见,手指头上也已长出了薄薄的指甲。他开始可以听到妈妈的说话和外面世界的一些声音了。24 周时,胎儿长 30 厘米,头的直径约 6 厘米,体重约 700 克。舌头开始长味蕾了。脑细胞分化迅速,大脑体积增大,是胎儿大脑发育的一个高峰期。此时孕妈妈对 DHA(俗称脑黄金)、亚油酸、亚麻酸、卵磷脂等不饱和脂肪酸的需要量较孕前大大增加,这时注意补充这类营养素,可以为宝宝将来的智力打好更牢固的物质基础。

孕 7 个月(28 周)到出生前的阶段就是孕晚期了。28 周的胎儿约长 35 厘米,体重 1 000 克左右。粉红色的皮肤上开始出现白腻的胎脂覆盖,皮下脂肪很少,皮肤皱皱的,像个小老头。很多胎儿已睁开了眼睛并开始长出了头发。胎儿对外界的声音听得更清楚了,是做胎教的好时机了。虽然他的气管和肺部还未成熟,却已在羊水中学着做呼吸运动,为将来在空气中呼吸做锻炼了。到 32 周时,胎儿约长 40 厘米,体重 1 700 克左右。全身的皮下脂肪开始增多,皱纹减少。头与身体的比例接近出生时的样子了。到 36 周时,胎儿身长约为 45 厘米,体重约



2 500 克。皮下脂肪的增加使得胎儿看上去较为丰满了,这些皮下脂肪可以为胎儿在出生时保持体温、对抗出生后数小时甚至数天的母亲奶水不足等问题起到重要的保护作用。身上的毳毛减少,额头上没什么皱纹了,指甲长过了指尖。肝、肾脏等器官基本发育完善,可以起到代谢体内废物的作用了。37 周起,胎儿就足月了,虽然还没到出生的时候,但身体的各个部分已基本发育完善,他的头部多已固定在妈妈的骨盆中,胎动适当减少了。孕 40 周时,胎儿身长 50 厘米左右,体重约 3 300 克(上海地区的最新统计结果)。身体看上去已经较为丰满。男宝宝的睾丸已下降,女宝宝大小阴唇发育良好,到应该出生的时候了。但如果早些时候或晚些时候也是正常的,妈妈们不要太着急,37~42 周之间分娩都是正常的情况,真正在预产期这天准时出生的宝宝并不多。

在孕中晚阶段,母亲体内几乎所有的营养素需要都较孕前明显增加,尤其是铁,因为它是血红蛋白及多种氧化酶的组成部分,与血氧运输和细胞内氧化过程关系密切。胎儿不停地用妈妈血中的铁、叶酸、蛋白质作原料造自己的血,随着它血容量的扩大,准妈妈如果体内储存的铁不够,平时又不注意补充,就可能发生缺铁性贫血。轻度贫血就可能有头晕眼花的感觉,如果是严重的贫血,过少的红细胞会影响到胎儿的营养和氧气的运输,影响胎儿的发育,并可能使胎儿出生后的抵抗力较弱,在分娩时母亲更是可能比别的产妇更易出现大出血,严重的产时或产后出血可能致命!

另一方面,胎儿骨骼及胎盘生长需大量钙质,孕末期体内含钙 25 克、磷 14 克。因此,准妈妈在孕末期需补充钙及维生素 D。如果准妈妈体内钙质不够,除了母亲会出现下肢抽搐、手发麻等症状外,严重时还会造成胎儿骨骼发育畸形,如佝偻病、鸡胸、罗圈腿、方颅等,女性到更年期后更易出现骨质疏松等疾病。

蛋白质、锌、脂肪不足会影响胎儿的生长速度,让胎儿长得小、长得慢,易得“胎儿宫内发育迟缓”等疾病。严重的维生素 A 缺乏会造成胎儿的小眼、无眼畸形。

☺ 从分娩的角度来说

分娩是一个消耗大量体力的艰险过程,孕期注意营养结构的均衡,补充足够的蛋白质,配合适当的孕期体操或是产前运动,除了可以让胎儿长得壮壮的外,还有

助于增强准妈妈的子宫肌肉、腹肌、腰背肌和盆底肌、肛提肌等与分娩有关肌肉的力量,以利于正常分娩。过于羸弱的女性,顺产的难度会大于身体健壮的。如果体力很差,宫缩无力,就算胎位正,胎儿不大,也有难产的可能。此外,国外研究认为,锌对于正常分娩有重要的作用,锌可以增强子宫有关酶的活性,促进宫缩,加速子宫将胎儿推出体外,体内缺锌的产妇,分娩的产程可能延长,吃的苦头也更多一些。

在分娩的过程中,产妇也应该注意尽量在阵痛的间隙吃一些高热量、易于吸收的食物,补充体内由于用力、出汗、流血和紧张消耗的大量能量,以避免由于体力消耗而出现眩晕、全力无力、出冷汗等低血糖症状,这种情况尤其易出现在妊娠期糖尿病和糖耐量异常的产妇身上。

但孕期的营养要吃得_好,而不是多。过剩的营养可能造成体内脂肪过度积累,也会影响分娩的体力;可能促使胎儿长得过大,增加难产、产伤的可能性。

☺ 从产后哺乳营养贮备的角度来说

孕期的营养状况对产后母亲的哺乳至关重要,因为:为了为产后哺乳做准备,准妈妈的乳房会比平时丰满长大很多,乳腺在青春期后再次发育,乳腺管也进一步增生,为分娩后哺喂乳汁铺好道路。乳房中脂肪沉积,乳头很快增大、颜色变深。这些都是从形态上为产后的哺乳做好了准备。如果乳房发育不良,如乳头内陷的母亲,在哺喂婴儿时会非常困难。

除了形态上的准备外,孕期充足的营养有助于提高初产妇的免疫能力和分娩时受伤的子宫、阴道或是腹部伤口等受伤组织的修复。如果母亲自己都生病了,或是伤口愈合不良,怎么会有足够的精力和体力来好好哺喂宝宝呢?

众所周知,母乳是新生儿最好的食物。产后提供营养的乳汁来哺乳新生儿,对于促进婴儿的生长发育,提供足够的免疫力保护都有着极其重要的意义。一个小婴儿在出生后的数月内,可以只靠母乳中的营养,达到体重翻倍增长的速度,这是因为母乳中的蛋白质是完全蛋白,也就是几乎可以完全被宝宝吸收的蛋白质。这些蛋白质中含有的免疫球蛋白等免疫物质是再昂贵的配方奶粉也无法代替的。此外,母乳含有婴儿生长发育所需要的其他各种营养物质。母乳中所含乳糖对婴儿脑发育有促进作用,其中的乙型乳糖有间接抑制大肠杆菌生长、帮助钙