总主编　陈　超等

JIANGKANG MEISHI YIDIANTONG

健康美食一点通丛书

准妈妈膳食ABC

孔祥昕　编著

中国中医药出版社

健康美食一点通丛书

总主编　陈　超等

准妈妈膳食 ABC

孔祥昕　编著

中国中医药出版社

·北　京·

图书在版编目（CIP）数据

准妈妈膳食 ABC/孔祥昕编著．—北京：中国中医药出版社，2009.5
（健康美食一点通丛书）
ISBN 978-7-80231-640-9

Ⅰ．准…　Ⅱ．孔…　Ⅲ．①孕妇-妇幼保健-食谱②孕妇-营养卫生　Ⅳ．TS972.164　R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 061535 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码　100013
传真　010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销
*
开本 880×1230　1/24　印张 10.25　字数 196 千字
2009 年 5 月第 1 版　2009 年 5 月第 1 次印刷
书　号　ISBN 978-7-80231-640-9
*
定价　26.00 元
网址　www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有　侵权必究

社长热线　010 64405720
读者服务部电话　010 64065415　010 84042153
书店网址　csln.net/qksd/

《健康美食一点通丛书》编委会

策　划　戴皓宁　徐雯洁

主　编　陈　超　祖　丹　徐雯洁

副主编　陈　峰　陈　韵

编　委　（以姓氏笔画为序）

于丽丽　孔祥昕　刘　格

刘海全　辛　意　武　冰

高　芳

前　言

生命在于运动，生命在于营养。一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。而如何摄入饮食才是科学健康的？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套《健康美食一点通丛书》。针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

《健康美食一点通丛书》编委会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

怀孕前的准备 …… 1

一、怎样保证优生 …… 3

二、优生优育之孕前准备 …… 4

三、准备怀孕的营养指导 …… 5

四、有助提高精子质量的食品 …… 6

五、孕前物资准备 …… 7

六、准妈妈衣食住行全攻略 …… 7

1. 衣 …… 7

2. 食 …… 9

3. 住 …… 10

4. 行 …… 11

七、体验280天女人的脱胎换骨 …… 13

八、孕期种种危险先知晓 …… 16

九、准爸爸守则 …… 18
1. 怀孕早期守则 …… 19
2. 怀孕中期守则 …… 20
3. 怀孕晚期守则 …… 20
怀孕时期生理变化 …… 21
一、消化系统的改变 …… 23
二、泌尿系统的改变 …… 23
三、呼吸系统的改变 …… 24
四、心血管系统的改变 …… 24
五、子宫及乳房的改变 …… 25
孕期营养 …… 27
一、孕期的营养需要 …… 29
二、孕期的合理营养 …… 34
1. 孕期聪明进食原则 …… 34
2. 孕妈咪饮食禁忌 …… 35
怀胎的历程及膳食安排 …… 39
一、妊娠早期 …… 41
1. 怀孕第1个月(1~4周) …… 42
2. 怀孕第2个月(5~8周) …… 50
3. 怀孕第3个月(9~12周) …… 59
二、妊娠中期 …… 68

1. 怀孕第4个月(13~16周) …… 72
2. 怀孕第5个月(17~20周) …… 81
3. 怀孕第6个月(21~24周) …… 91
三、妊娠晚期 …… 101
1. 怀孕第7个月(25~28周) …… 102
2. 怀孕第8个月(29~32周) …… 111
3. 怀孕第9个月(33~36周) …… 119
4. 怀孕第10个月(37~40周) …… 125
营养缺乏的膳食安排 …… 133
一、补充钙和维生素D食谱 …… 135
二、预防贫血食谱 …… 137
三、补充维生素A食谱 …… 139
四、补充锌元素食谱 …… 142
五、补充碘元素食谱 …… 146
六、补充维生素B_1食谱 …… 148
七、补充维生素B_2食谱 …… 150
八、补充维生素C食谱 …… 153
产褥期与哺乳期 …… 157
一、产褥期特点 …… 159
二、产褥期膳食安排 …… 160
三、哺乳期膳食安排 …… 166

孕期问答 …… 171
Q1 怀孕的征兆有哪些？ …… 173
Q2 为什么怀孕后会有耳鸣？ …… 173
Q3 为什么要防止孕期牙齿感染？ …… 173
Q4 孕期为什么经常牙龈出血？ …… 174
Q5 孕妇为什么要补充叶酸？ …… 174
Q6 孕期一定要买保健品吗？ …… 174
Q7 补充营养也会过量吗？ …… 174
Q8 妊娠期吃糖易患糖尿病吗？ …… 175
Q9 呕吐厉害应该多吃零食？ …… 176
Q10 多吃菜、少吃饭更有营养？ …… 176
Q11 补钙就要多喝骨头汤？ …… 176
Q12 多吃西瓜容易流产吗？ …… 177
Q13 想安胎要多吃动物胎盘？ …… 177
Q14 要不要吃双倍的东西？ …… 177
Q15 是否需要吃更多的奶制品？ …… 178
Q16 要不要定期吃“补药”？ …… 178
Q17 素食者对婴儿有影响吗？ …… 179
Q18 为控制体重，是不是不吃脂肪？ …… 179
Q19 准妈妈一定不能吃冰淇淋吗？ …… 179
Q20 孕期可不可以喝酒？ …… 180
Q21 感冒可以吃药吗？ …… 180

Q22 可以从饮食上避免便秘吗？ …… 180
Q23 什么是垃圾食品？ …… 180
Q24 哪些食品可以避免胎儿畸形？ …… 181
Q25 哪些食品有助于胎儿大脑发育？ …… 181
Q26 哪些食品对宝宝视力有益？ …… 182
Q27 孕期检查应该多久一次？ …… 183
Q28 如何推算预产期？ …… 183
Q29 孕期可以有性生活吗？ …… 184
Q30 经常照超声波会不会对胎儿有影响？ …… 184
Q31 家用电器也有辐射？ …… 184
Q32 怀孕可以穿高跟鞋吗？ …… 185
Q33 怀孕可以染头发或者烫头发吗？ …… 185
Q34 准妈妈怎样洗头发？ …… 186
Q35 孕期个人卫生怎么办？ …… 186
Q36 孕期洗澡要注意哪些？ …… 186
Q37 哪些情况下不能洗澡？ …… 187
Q38 怀孕可以洗桑拿吗？ …… 187
Q39 羊水异常是怎么回事？ …… 187
Q40 偶尔腹痛是正常的吗？ …… 188
Q41 孕期乳房怎样保健？ …… 188
Q42 怎样为母乳喂养做准备？ …… 189
Q43 怎样进行胎教 …… 190

Q44 噪音对胎儿有哪些影响？ …… 191
Q45 孕妇心情不好对胎儿有影响吗？ …… 191
Q46 运动对胎儿有益吗？ …… 191
Q47 睡眠帮助胎儿成长？ …… 192
Q48 坐飞机也有辐射？ …… 192
Q49 孕期必须要拔牙，该选择什么时候？ …… 192
Q50 对孕期水肿有好的建议吗？ …… 193
Q51 孕期体重增加多少为宜？ …… 193
Q52 孕期皮肤油腻怎么办？ …… 193
Q53 孕期皮肤干燥怎么办？ …… 194
Q54 皮肤出现色斑怎么办？ …… 195
Q55 肌肤色素沉淀增加有对策吗？ …… 195
Q56 妊娠纹产生的原因是什么？ …… 196
Q57 妊娠纹何时会离去？ …… 196
Q58 如何减轻妊娠纹？ …… 197
Q59 妊娠后期要用腹式呼吸吗？ …… 197
Q60 临近预产期，是否应该服泻药提前清肠？ …… 198
Q61 待产前要做哪些准备工作？ …… 198
Q62 什么时候去医院待产？ …… 199
Q63 临产前担心破水，可否垫卫生巾？ …… 199
Q64 生完小孩一定要大补？ …… 200
Q65 月子中哪些食物不能吃？ …… 200

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Q66 母乳有哪些优点？ …… 201
Q67 产后缺乳怎么办？ …… 202
Q68 生产后要马上哺乳吗？ …… 203
Q69 哪些情况不宜母乳喂养？ …… 203
Q70 胸部太小，不能喂母乳吗？ …… 204
Q71 在喂母乳期间一定不会怀孕吗？ …… 204
Q72 产后如何回乳？ …… 204
Q73 产后饮食有哪些讲究？ …… 205
Q74 宝宝不吃奶怎么办？ …… 206
Q75 宝宝边吃奶边睡怎么办？ …… 207
Q76 宝宝吃奶时间长怎么办？ …… 207
Q77 怎样防止宝宝吐奶？ …… 207
Q78 哺乳期乳房怎样护理？ …… 208
Q79 什么是妈妈手？ …… 208
Q80 妈妈手是怎么形成的？ …… 208
Q81 我是妈妈手吗？ …… 209
Q82 怎样甩掉妈妈手？ …… 209

附　　表 …… 211

附表1　怀孕期间多注意 …… 213
附表2　胎儿各期生长对照表 …… 214
附表3　孕期常见疾病及危害 …… 215
附表4　什么食物要少吃 …… 216

附表 5　妊娠早期反应对策 …… 217
附表 6　妊娠后期反应对策 …… 220
附表 7　产前产后用品准备表 …… 221
附表 8　准妈妈的最佳食品 …… 222
附表 9　日常食物的钙含量 …… 222
附表 10　日常食物的维生素 D 含量 …… 223
附表 11　食物中铁与维生素 C 含量表 …… 224
附表 12　富含维生素 A 的食物 …… 226
附表 13　富含胡萝卜素的食物 …… 226
附表 14　食物中锌含量列表 …… 227
附表 15　食物中碘含量列表 …… 227
附表 16　食物中维生素 B_1 含量列表 …… 228
附表 17　食物中维生素 B_2 含量列表 …… 228
附表 18　食物中维生素 C 含量列表 …… 229

怀孕前的准备

科学研究结果表明，重视营养应从怀孕前开始。

■平衡膳食和合理营养　■停服避孕药数月

■预防微量营养素缺乏　■夫妻双方戒烟戒酒

一、怎样保证优生

★禁止患有某些严重遗传性疾病的患者结婚，如精神分裂症、痴呆患者等。

★避免近亲结婚，以防止后代出现隐性遗传病患者。

★坚持婚前检查，这是优生的重要措施。

★保证充足的营养和均衡的膳食。

★注意防病，谨慎用药。不要乱用抗生素、镇静剂和激素类药物，这是避免胎儿器官畸形的重要措施。

★保持情绪稳定、豁达开朗、家庭气氛和谐，以避免肾上腺皮质激素增高，造成胎儿畸形以及出生后智力发育迟缓和行为异常。

★应定期进行产前检查。通过产前检查可以对胎位不正及早矫治，避免难产。尤其是对曾经分娩过不正常胎儿或年过 35 岁的高龄产妇，以及有遗传病家族史的孕妇，更应做好产前检查。

二、优生优育之孕前准备

★养成好的饮食习惯，不妨选一些含有优质蛋白质、维生素及微量元素的食物，如豆类、蛋类、瘦肉、鱼、紫菜、海蜇、鸡肉、牛肉、羊肉以及芝麻、猪肝等；远离酒精，少饮咖啡、可乐等饮料，最好让它们从食谱中彻底消失，取而代之的是新鲜果汁或蔬菜汁。

★整个孕期，准妈妈都是不宜拜访牙科的，所以对牙齿的重视应该提到日程上来。

★TORCH 筛选可以检测准妈妈体内 5 种病毒的抗体水平，根据检测结果来估算胎儿可能发生宫内感染甚至畸形、发育异常的风险，最大限度保障生育一个健康的宝宝。

★精算出排卵日，也就是月经来潮当日加上 15 天。在这之前适当调整性生活频率，以保证精子的数量和质量。

★如果工作中经常接触化学物质、超强电磁波等，在准备受孕期间，要特别小心。

★与宠物也要谨慎相处，最好暂时远离这些可爱宝贝，以确保百分之百的安全。

★停用避孕药以及那些有致畸作用的药物。

★规律的运动可以促进体内激素的合理调配，确保受孕时受精卵顺利着床，并避

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com