



怀孕了 吃什么养胎

速查

史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员

吃对了，
妈妈不长赘肉 宝宝健康聪明

怀孕每个阶段的营养需求都不同，
哪些该多吃？哪些该少吃？
孕吐、便秘、高血糖，怎么吃更安胎？
专业的营养医师来指导！

附赠全彩拉页

孕期运动
让妈妈胎儿都健康

中国工信出版集团



电子工业出版社
THE CHINA HOUSE OF ELECTRONICS PRESS
<http://www.phei.com.cn>



怀孕了 吃什么养胎

速查 

史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕了吃什么养胎速查 / 史文丽主编. — 北京: 电子工业出版社, 2018. 4
(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-33560-0

I. ①怀… II. ①史… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第018022号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 218千字 彩插: 1

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

怀孕 40 周，胎宝宝的发育过程	10
以讹传讹的孕期饮食误区	12



孕期关键营养素宜忌

把握好补充时机，给孕妈妈、胎宝宝最好的营养

怀孕 10 个月营养素需求变化	18
胎宝宝各器官生长发育关键期的营养需求	20

宜

蛋白质：构成胎宝宝的主体组织	22
DHA：宝宝聪明要靠它	24
叶酸：最大限度避免畸形儿的发生	26
B 族维生素：缓解孕吐的“明星”营养素	29
维生素 A：胎宝宝眼睛和皮肤的“保护伞”	30
铁：造血输氧必不可少	31
钙：决定胎宝宝牙齿和骨骼状况的关键元素	33

忌

高钠：容易升高孕妈妈的血压	35
饱和脂肪酸：容易升高孕妈妈的血脂	35
高糖：容易升高孕妈妈的血糖	36
辣椒素、酒精：对胎宝宝不利	36



孕早期（孕 1~3 月）饮食宜忌

补充叶酸，保证受精卵正常发育

孕早期每日膳食推荐	38
体重变化：不会明显增加，甚至会降低	40
营养策略：能量和孕前保持一致	40

孕 1 月（1~4 周）：保证受精卵顺利着床

宜

不挑食、不偏食的孕妈妈，该吃什么吃什么	43
油、盐、调味料都比孕前少用点	43
坚果、瘦肉还有鱼，蛋白质和脂肪同补	43
每天喝水 1000~1500 毫升	43
合理烹调，摒弃“垃圾吃法”	44
三餐定时定量，不突然多吃或突然少吃	44

忌

过量服用叶酸	45
贪享酸食无节制	45
刺激性食物	45
吸烟、饮酒	45
不健康食物	46

孕 1 月 营养食谱

桃仁菠菜 / 通便、补叶酸	47
莲子红豆粥 / 清心安神	47
专题 先“生”一瓶绿豆芽	48

孕 2 月（5~8 周）：减轻早孕反应怎么吃

宜

吃了就吐，也要该吃就吃	51
少食多餐	51
喝些姜汤	51
适当吃点凉拌菜	51
常备一些苏打饼干	51
适当吃新鲜蔬菜、水果，喝点蔬果汁	51
适量补充维生素 B ₆ 预防孕吐	52
吃黑色食物防治贫血	52
补充 DHA，促进胎宝宝脑部早期发育	53
买食品，先看标签	53
吃点缓解孕早期疲劳的食物	53

忌

油腻食物	54
易致流产的食物	54
频繁吃猪肝补血	54
吃油条	54

孕 2 月 营养食谱

姜汁莼笋 / 缓解孕吐	55
-------------	----

香菇滑鸡粥 / 缓解疲惫感	55
专题 自制一杯鲜豆浆	56

孕 3 月 (9~12 周): 开胃止呕, 保证营养 57

宜	
✓ 重营养均衡, 不一味加量	59
✓ 主食中要多点儿粗粮	59
✓ 细嚼慢咽能避免吃撑	60
✓ 体重增长过快要减少能量摄入	60
✓ 体重增长过慢要适当加餐	60
✓ 健康小零食, 赶走孕期饥饿	60
✓ 远离妊娠纹的“明星”食物	61
✓ 多吃“快乐”食物, 减轻孕期抑郁	61

忌	
✗ 水果营养好, 大吃特吃	62
✗ 主食吃得少	62
✗ 生吃食物	62

孕 3 月 营养食谱

香椿豆 / 提高免疫力	63
红烧带鱼 / 促进胎宝宝大脑发育	63
专题 烤一块美味可口的蛋糕	64



孕中期 (孕 4~7 月) 饮食宜忌

补钙、DHA, 促进胎宝宝大脑发育

孕中期每日膳食推荐	66
体重变化: 标准体型的孕妈妈体重	
增长控制在 4 千克	68
营养策略: 每天增加 400 千卡	68
孕 4 月 (13~16 周): 补钙, 促进	
胎宝宝骨骼发育	69

宜	
✓ 多食富含钙的食物, 坚固胎宝宝的骨骼	
和牙齿	71

✓ 胎宝宝甲状腺开始发育, 适量吃些海产品	
补碘	71
✓ 吃点深色水果, 摄取植物化学物	71
✓ 限盐, 避免中晚期水肿	72
✓ 宜重视早餐, 晚餐不宜进食太多	73
✓ 每天的主食应不低于 400 克	73
✓ 孕中期需要增加蛋白质的摄入量	73

忌	
✗ 偏爱吃甜食	74
✗ 喝有害健康的水	74
✗ 火锅涮涮就吃	74

孕 4 月 营养食谱

家常豆腐 / 补钙 增进食欲	75
牡蛎萝卜丝汤 / 预防孕期便秘	75
专题 自制一杯可口蔬果汁	76

孕 5 月 (17~20 周): 补铁, 防止缺铁性贫血 77

宜	
✓ 多吃红肉, 有助补铁	79
✓ 适当多吃各种萝卜, 钙、铁、维生素同补	79
✓ 适当多吃富含维生素 C 的蔬果, 促进	
铁质吸收	79
✓ 荤素搭配, 预防妊娠期贫血	80
✓ 保证足够的能量供应	80
✓ 补充 B 族维生素, 维持正常能量代谢	80
✓ 多喝粥, 有助营养消化吸收	80
✓ 加班的孕妈妈宜用全麦面包代替泡面	80

忌	
✗ 食用影响铁质吸收的食物	81
✗ 以植物性食物补铁为主	81
✗ 喝含咖啡因的饮品	81
✗ 吃热性调料	81
✗ 食用“无铅”松花蛋	82
✗ 大量进补	82
✗ 吃工作餐时降低营养要求	82

孕5月 营养食谱

肉丝炒胡萝卜 / 促进视力发育 83

莲藕炖牛腩 / 预防贫血 83

专题 养一盆喜欢的花 84

孕6月(21~24周): 预防妊娠糖尿病 85

宜

✓多吃中、低GI和低GL食物 87

✓注重钙的补充,促进胰岛素正常分泌 87

✓多吃富含膳食纤维的食物,有助于降低
血糖 88

✓继续补铁,促进胎宝宝血液红细胞生成 88

✓上班的孕妈妈早餐宜吃燕麦片,控制
血糖、胆固醇水平 88

✓水果首选低糖的,每天200~300克 88

忌

✗用无糖饮料当水喝 89

✗为了控糖,对碳水化合物摄入过于苛刻 89

✗只吃粗粮不吃细粮 89

✗晚餐厚味 90

✗钠摄入过量 90

✗轻视加餐 90

✗吃零食无节制 90

孕6月 营养食谱

薏米红豆糙米饭 / 预防血糖升高 91

双耳炆苦瓜 / 平稳血糖 91

专题 自家阳台种小番茄 92

孕7月(25~28周): 保证胎宝宝 大脑正常发育 93

宜

✓每周吃1~2次海鱼,为胎宝宝补充
“脑黄金” 95

✓每天吃25~30克坚果,增强胎宝宝记忆力 95

✓补充含碘高的食物,促进胎宝宝脑发育 95

✓每天至少吃4种五谷杂粮,营养全面、
均衡 96

✓多吃含钙食物,预防孕妈妈腿抽筋 96

✓吃些苦味食物,降降火 97

✓吃些含硒的食物,维持孕妈妈心脏功能
正常 97

忌

✗吃海鱼时,将鱼皮也吃掉 98

✗盲目服用DHA制品 98

✗膳食纤维摄入过量 98

✗“糖妈妈”一次进食太多或空腹时间
太久 98

孕7月 营养食谱

海带牡蛎汤 / 促进脑神经发育 99

豌豆牛肉粒 / 提高抵抗力 99

专题 波浪运动促进肠道蠕动,防便秘 100



孕晚期(孕8~10月) 饮食宜忌

控制体重疯长,为分娩做准备

孕晚期每日膳食推荐 102

体重变化: 标准体型的孕妈妈体重

增长控制在6千克 104

营养策略: 避免营养过剩 104

孕8月(29~32周): 缓解妊娠水肿 105

宜

✓摄入充足的碳水化合物、优质脂肪,
有助于胎宝宝储存糖原、脂肪 107

✓每日摄入蛋白质85克,避免妊娠
高血压综合征 107

✓适当吃猪血补铁及各种营养,保证胎宝宝
正常发育 107

✓注意控制盐分和水分的摄入,预防水肿 107

✓补充亚油酸,促进胎宝宝的大脑发育 108

✓适当多吃一些紫色食物,促进孕妈妈
体内水代谢平衡 108

✔ 补充铜元素能预防早产 108

忌

✘ 营养过剩 109

✘ 经常吃夜宵 109

✘ 硒摄入不足 109

✘ 用豆浆替换牛奶 109

✘ 喝糯米甜酒 109

✘ 饭后马上吃水果 110

✘ 蛋白质以动物性蛋白质为主要来源 110

✘ 常吃生的凉拌菜 110

✘ 吃致敏食物 110

孕 8 月 营养食谱

紫米红豆桂花粥 / 利尿消肿 防治便秘 111

四喜黄豆 / 补充优质蛋白质 111

专题 去公园散步，录点自然界的聲音 112

孕 9 月 (33~36 周): 控制胎宝宝 体重增长过快 113

宜

✔ 饮食以量少、丰富、多样为主 115

✔ 要少食多餐，减轻胃部不适 115

✔ 荤素菜搭配吃，兼顾各种营养 115

✔ 补充维生素 C，降低分娩危险 116

✔ 适当吃些富含维生素 B₁ 的食物 116

✔ 保证维生素 K 的摄入，预防新生儿
颅内出血 116

✔ 多吃高锌食物有助于分娩 116

✔ 吃些缓解产前焦虑的食物 117

✔ 粗细搭配，补充膳食纤维 117

忌

✘ 大补人参 118

✘ 盲目大量滥补维生素 118

✘ 患妊娠糖尿病的孕妈妈吃香蕉 118

孕 9 月 营养食谱

莲藕排骨汤 / 益气养血又补钙 119

番茄炒菜花 / 增强抵抗力 119

专题 孕妈妈 DIY 天然面膜 120

孕 10 月 (37~40 周): 为分娩做准备 121

宜

✔ 正常饮食，避免胎宝宝成为巨大儿 123

✔ 清淡饮食，预防水肿，避免妊娠高血压 123

✔ 吃易消化的食物，防止腹胀 123

✔ 产前吃些巧克力，保证足够体力 123

✔ 喝些蜂蜜水，可缩短产程 123

✔ 待产期间适当进食 124

✔ 第一产程：半流质食物 124

✔ 第二产程：流质食物 124

忌

✘ 临产前一周暴饮暴食 125

✘ 顺产孕妈妈空着肚子进产房 125

✘ 剖宫产前进补 125

✘ 吃难以消化的食物 125

✘ 剖宫产孕妈妈产前 12 小时内吃东西 126

✘ 剖宫产前吃易产气的食物 126

✘ 剖宫产手术前 6 小时喝水 126

✘ 药物催生前吃东西 126

孕 10 月 营养食谱

牛肉拉面 / 提高产力 127

鸡肉虾仁馄饨 / 补充体力 127

专题 做张漂亮的卡片 128





坐月子饮食宜忌

月子吃对，妈妈奶水足，宝宝身体棒

坐月子饮食红绿灯 130

宜

- ✓ 饮食宜杂 130
- ✓ 饮食宜稀 130
- ✓ 饮食宜软 130
- ✓ 饮食宜精 131
- ✓ 烹调方式要少油 131
- ✓ 少量多餐 131
- ✓ 保证蛋白质的摄入 131
- ✓ 适当吃蔬菜 131

忌

- ✗ 产后立即大补 132
- ✗ 完全忌盐 132
- ✗ 吃生冷、寒凉的食物 132
- ✗ 完全不吃水果 132
- ✗ 过分限制脂肪的摄入 132
- ✗ 对浓茶、咖啡不忌口 132
- ✗ 红糖水喝得越多越好 132

产后必吃的经典月子餐 133

- 产后第1天：没有食欲，也要进食 133
- 糖水煮荷包蛋 / 补充体力 133
- 产后第2天：生化汤促排恶露，注意补铁 134
- 生化汤 / 排除恶露 134
- 产后第3天：妈妈保证营养摄入，争当合格的“奶牛” 135
- 红枣莲子粥 / 宁心安神 135
- 产后第4天：侧重促泌乳食物补充，保证乳汁充足 136
- 花生鸡脚汤 / 催乳美容 136
- 木瓜鲫鱼汤 / 补虚下乳 136

产后第5天：多吃安心养神抗抑郁的食物，平缓情绪 137

冰糖莲子羹 / 安神补虚 137

香蕉粥 / 缓解抑郁 137

产后第6天：多吃健脾开胃的食物，促进身体恢复 138

玉米面发糕 / 开胃排毒 138

蛋香萝卜丝 / 健胃消食 138

产后第7天：补充能量，强健筋骨 139

生滚鱼片粥 / 补血催乳 139

三丁豆腐羹 / 强健骨骼 139

产后第2周：强筋骨，补肾气 140

鸡肉山药粥 / 温中益气 140

栗香黑米黑豆浆 / 补肾强身 140

产后第3周：药食同补，促进身体恢复 141

板栗蒸土鸡 / 补血补虚 141

小米红枣粥 / 滋阴养血 141

产后第4周：膳食多样，补充宝宝的“粮仓” 142

什锦鸡翅粥 / 提高免疫力 142

土豆烧牛肉 / 补充体力 142



孕期不适调养宜忌

吃对不吃错，摆脱孕期困扰

孕期呕吐 144

- ✓ 吃些减轻孕吐的食物 144
- ✓ 坚持少吃多餐，避免因空腹加重呕吐 144
- ✓ 每天1.2~1.5毫克的维生素B₂，防治呕吐过度 144
- ✓ 吃点凉拌菜，打开胃口 144
- ✗ 少食或不食 145
- ✗ 猛喝水 145
- 柠檬姜汁 / 安胎止呕 145

孕期便秘	146	牛奶蒸蛋 / 补钙强身	153
✓ 清晨空腹喝杯温水，促进排便	146	孕期水肿	154
✓ 吃些富含膳食纤维和 B 族维生素的食物， 加速肠道蠕动	146	✓ 摄入充足蛋白质，有效缓解水肿	154
✓ 每天 250 毫升酸奶，增强肠胃消化功能	146	✓ 增加富含钾的食物摄入，减轻水肿	154
✗ 补充膳食纤维后没多喝水	147	✓ 注意碘的摄入，有助于水钠代谢	154
✗ 用红薯当主食单一食用	147	✗ 盐摄入过多	155
✗ 食用没熟透的香蕉	147	✗ 摄入甜食过多	155
红薯牛奶汁 / 润肠通便	147	✗ 常吃难消化、易胀气的食物	155
孕期腹泻	148	红烧冬瓜 / 消肿利尿	155
✓ 少渣饮食，减少对肠道的刺激	148	妊娠糖尿病	156
✓ 及时补充水分，补充因腹泻丢失的水分	148	✓ 合理控制能量	156
✓ 多吃富含 B 族维生素和维生素 C 的 蔬果，增强体质、补充矿物质	148	✓ 增加蛋白质的摄入量	156
✓ 清淡饮食，减少肠胃负担	148	✓ 牛奶含饱和脂肪酸，妊娠糖尿病患者 要选低脂、脱脂奶	156
✓ 苹果隔水蒸食，有效缓解腹泻	148	✓ 灵活加餐，不让血糖大起大落	157
✗ 贪食冷饮	149	✓ 食用富含膳食纤维的食物	157
✗ 一点荤菜都不吃	149	✓ 限制盐的摄入量	157
✗ 吃通便功能强的水果	149	番茄苦瓜汁 / 平稳血糖	157
✗ 腹泻好了之后，立即恢复正常饮食	149	✗ 不限制脂肪摄入	158
鸡蛋羹 / 缓解腹泻	149	✗ 过分吃甜食，引起血糖波动	158
孕期感冒	150	✗ 只要是甜的东西就不吃	158
✓ 多喝温开水，保持呼吸道湿润	150	✗ 水果含糖量高，不能吃	158
✓ 多吃能发汗、散热的食物，有助于退烧	150	✗ 植物油敞开吃	158
✓ 补充维生素 C，增强抵抗力、抗病毒	150	✗ 控制饮水量	158
✓ 清淡饮食，促进感冒好转	150	专题 孕期用药指南	159
✗ 喜爱咸食	151	附录 坐月子需要准备的用品	160
✗ 多吃鸡蛋	151		
✗ 多食蜂蜜	151		
✗ 强迫进食	151		
✗ 多吃粗纤维的食物	151		
生姜红枣红糖饮 / 驱寒补气	151		
孕期腿抽筋	152		
✓ 多摄入钙质丰富的食物，有效缓解腿抽筋	152		
✓ 维生素 D 与钙一定要同补，利于钙质吸收	152		
✓ 适量增加蛋白质摄入，促进钙吸收	152		
✗ 补钙过量	153		
✗ 饭后立即吃钙片	153		
✗ 肉类食用过多	153		





怀孕了 吃什么养胎

速查 

史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕了吃什么养胎速查 / 史文丽主编. — 北京: 电子工业出版社, 2018. 4
(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-33560-0

I. ①怀… II. ①史… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第018022号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 218千字 彩插: 1

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。



怀孕了就得讲究吃

怀孕是一件大事，而孕期饮食又是大事中的大事。不同的孕月，胎宝宝的发育程度不一样，所需要的营养素当然也不一样。所以，怎样合理安排孕期的饮食是孕妈妈和准爸爸以及全家人都很重视的一个问题。

现代年轻的准父母有很多的信息来源，已经不再单单认为“一人吃两人补”了，都明白“吃得多≠吃得好”，孕期营养更需要科学合理的膳食结构和均衡的营养补充。而且，很多孕妈妈都懂得怀孕了也得控制饮食、控制体重增长，这不仅仅是为了美、为了产后瘦身，更是为了避免胎宝宝过大、为了顺利分娩、为了减少孕期疾病。

即便如此，具体到孕期吃什么、怎么吃、吃多少，孕妈妈也会有很多困惑：

哪些食物不能吃？

恶心、呕吐，没有胃口，怎么保证营养？

吃什么可以让胎宝宝更聪明？

孕期增重多少比较合适？

孕期有便秘，吃什么能缓解，应避开什么饮食？

.....

别担心，翻开此书，你就会找到答案。孕妈妈在孕期的不同阶段和坐月子时期要重点吃什么、怎么吃、有何宜忌，一目了然。检索方便快捷，让孕妈妈吃好喝好，饮食无忧，孕育最棒的宝宝。

这本书会帮助孕妈妈顺利度过孕期，让胎宝宝健康、聪明。

前言

PREFACE

怀孕 40 周，胎宝宝的发育过程	10
以讹传讹的孕期饮食误区	12



孕期关键营养素宜忌

把握好补充时机，给孕妈妈、胎宝宝最好的营养

怀孕 10 个月营养素需求变化	18
胎宝宝各器官生长发育关键期的营养需求	20

宜

蛋白质：构成胎宝宝的主体组织	22
DHA：宝宝聪明要靠它	24
叶酸：最大限度避免畸形儿的发生	26
B 族维生素：缓解孕吐的“明星”营养素	29
维生素 A：胎宝宝眼睛和皮肤的“保护伞”	30
铁：造血输氧必不可少	31
钙：决定胎宝宝牙齿和骨骼状况的关键元素	33

忌

高钠：容易升高孕妈妈的血压	35
饱和脂肪酸：容易升高孕妈妈的血脂	35
高糖：容易升高孕妈妈的血糖	36
辣椒素、酒精：对胎宝宝不利	36



孕早期（孕 1~3 月）饮食宜忌

补充叶酸，保证受精卵正常发育

孕早期每日膳食推荐	38
体重变化：不会明显增加，甚至会降低	40
营养策略：能量和孕前保持一致	40

孕 1 月（1~4 周）：保证受精卵顺利着床

宜

✔ 不挑食、不偏食的孕妈妈，该吃什么吃什么	43
✔ 油、盐、调味料都比孕前少用点	43
✔ 坚果、瘦肉还有鱼，蛋白质和脂肪同补	43
✔ 每天喝水 1000~1500 毫升	43
✔ 合理烹调，摒弃“垃圾吃法”	44
✔ 三餐定时定量，不突然多吃或突然少吃	44

忌

✘ 过量服用叶酸	45
✘ 贪享酸食无节制	45
✘ 刺激性食物	45
✘ 吸烟、饮酒	45
✘ 不健康食物	46

孕 1 月 营养食谱

桃仁菠菜 / 通便、补叶酸	47
莲子红豆粥 / 清心安神	47
专题 先“生”一瓶绿豆芽	48

孕 2 月（5~8 周）：减轻早孕反应怎么吃

宜

✔ 吃了就吐，也要该吃就吃	51
✔ 少食多餐	51
✔ 喝些姜汤	51
✔ 适当吃点凉拌菜	51
✔ 常备一些苏打饼干	51
✔ 适当吃新鲜蔬菜、水果，喝点蔬果汁	51
✔ 适量补充维生素 B ₆ 预防孕吐	52
✔ 吃黑色食物防治贫血	52
✔ 补充 DHA，促进胎宝宝脑部早期发育	53
✔ 买食品，先看标签	53
✔ 吃点缓解孕早期疲劳的食物	53

忌

✘ 油腻食物	54
✘ 易致流产的食物	54
✘ 频繁吃猪肝补血	54
✘ 吃油条	54

孕 2 月 营养食谱

姜汁莼笋 / 缓解孕吐	55
-------------	----

香菇滑鸡粥 / 缓解疲惫感 55

专题 自制一杯鲜豆浆 56

孕 3 月 (9~12 周): 开胃止呕, 保证营养 57

宜

✓ 重营养均衡, 不一味加量 59

✓ 主食中要多点儿粗粮 59

✓ 细嚼慢咽能避免吃撑 60

✓ 体重增长过快要减少能量摄入 60

✓ 体重增长过慢要适当加餐 60

✓ 健康小零食, 赶走孕期饥饿 60

✓ 远离妊娠纹的“明星”食物 61

✓ 多吃“快乐”食物, 减轻孕期抑郁 61

忌

✗ 水果营养好, 大吃特吃 62

✗ 主食吃得少 62

✗ 生吃食物 62

孕 3 月 营养食谱

香椿豆 / 提高免疫力 63

红烧带鱼 / 促进胎宝宝大脑发育 63

专题 烤一块美味可口的蛋糕 64



孕中期 (孕 4~7 月) 饮食宜忌

补钙、DHA, 促进胎宝宝大脑发育

孕中期每日膳食推荐 66

体重变化: 标准体型的孕妈妈体重

增长控制在 4 千克 68

营养策略: 每天增加 400 千卡 68

孕 4 月 (13~16 周): 补钙, 促进

胎宝宝骨骼发育 69

宜

✓ 多食富含钙的食物, 坚固胎宝宝的骨骼
和牙齿 71

✓ 胎宝宝甲状腺开始发育, 适量吃些海产品
补碘 71

✓ 吃点深色水果, 摄取植物化学物 71

✓ 限盐, 避免中晚期水肿 72

✓ 宜重视早餐, 晚餐不宜进食太多 73

✓ 每天的主食应不低于 400 克 73

✓ 孕中期需要增加蛋白质的摄入量 73

忌

✗ 偏爱吃甜食 74

✗ 喝有害健康的水 74

✗ 火锅涮涮就吃 74

孕 4 月 营养食谱

家常豆腐 / 补钙 增进食欲 75

牡蛎萝卜丝汤 / 预防孕期便秘 75

专题 自制一杯可口蔬果汁 76

孕 5 月 (17~20 周): 补铁, 防止
缺铁性贫血 77

宜

✓ 多吃红肉, 有助补铁 79

✓ 适当多吃各种萝卜, 钙、铁、维生素同补 79

✓ 适当多吃富含维生素 C 的蔬果, 促进
铁质吸收 79

✓ 荤素搭配, 预防妊娠期贫血 80

✓ 保证足够的能量供应 80

✓ 补充 B 族维生素, 维持正常能量代谢 80

✓ 多喝粥, 有助营养消化吸收 80

✓ 加班的孕妈妈宜用全麦面包代替泡面 80

忌

✗ 食用影响铁质吸收的食物 81

✗ 以植物性食物补铁为主 81

✗ 喝含咖啡因的饮品 81

✗ 吃热性调料 81

✗ 食用“无铅”松花蛋 82

✗ 大量进补 82

✗ 吃工作餐时降低营养要求 82

孕5月 营养食谱

肉丝炒胡萝卜 / 促进视力发育 83

莲藕炖牛腩 / 预防贫血 83

专题 养一盆喜欢的花 84

孕6月(21~24周): 预防妊娠糖尿病 85

宜

✓ 多吃中、低 GI 和低 GL 食物 87

✓ 注重钙的补充, 促进胰岛素正常分泌 87

✓ 多吃富含膳食纤维的食物, 有助于降低
血糖 88

✓ 继续补铁, 促进胎宝宝血液红细胞生成 88

✓ 上班的孕妈妈早餐宜吃燕麦片, 控制
血糖、胆固醇水平 88

✓ 水果首选低糖的, 每天 200~300 克 88

忌

✗ 用无糖饮料当水喝 89

✗ 为了控糖, 对碳水化合物摄入过于苛刻 89

✗ 只吃粗粮不吃细粮 89

✗ 晚餐厚味 90

✗ 钠摄入过量 90

✗ 轻视加餐 90

✗ 吃零食无节制 90

孕6月 营养食谱

薏米红豆糙米饭 / 预防血糖升高 91

双耳炆苦瓜 / 平稳血糖 91

专题 自家阳台种小番茄 92

孕7月(25~28周): 保证胎宝宝 大脑正常发育 93

宜

✓ 每周吃 1~2 次海鱼, 为胎宝宝补充
“脑黄金” 95

✓ 每天吃 25~30 克坚果, 增强胎宝宝记忆力 95

✓ 补充含碘高的食物, 促进胎宝宝脑发育 95

✓ 每天至少吃 4 种五谷杂粮, 营养全面、
均衡 96

✓ 多吃含钙食物, 预防孕妈妈腿抽筋 96

✓ 吃些苦味食物, 降降火 97

✓ 吃些含硒的食物, 维持孕妈妈心脏功能
正常 97

忌

✗ 吃海鱼时, 将鱼皮也吃掉 98

✗ 盲目服用 DHA 制品 98

✗ 膳食纤维摄入过量 98

✗ “糖妈妈” 一次进食太多或空腹时间
太久 98

孕7月 营养食谱

海带牡蛎汤 / 促进脑神经发育 99

豌豆牛肉粒 / 提高抵抗力 99

专题 波浪运动促进肠道蠕动, 防便秘 100



孕晚期(孕8~10月) 饮食宜忌

控制体重疯长, 为分娩做准备

孕晚期每日膳食推荐 102

体重变化: 标准体型的孕妈妈体重

增长控制在 6 千克 104

营养策略: 避免营养过剩 104

孕8月(29~32周): 缓解妊娠水肿 105

宜

✓ 摄入充足的碳水化合物、优质脂肪,
有助于胎宝宝储存糖原、脂肪 107

✓ 每日摄入蛋白质 85 克, 避免妊娠
高血压综合征 107

✓ 适当吃猪血补铁及各种营养, 保证胎宝宝
正常发育 107

✓ 注意控制盐分和水分的摄入, 预防水肿 107

✓ 补充亚油酸, 促进胎宝宝的大脑发育 108

✓ 适当多吃一些紫色食物, 促进孕妈妈
体内水代谢平衡 108

✔ 补充铜元素能预防早产 108

忌

✘ 营养过剩 109

✘ 经常吃夜宵 109

✘ 硒摄入不足 109

✘ 用豆浆替换牛奶 109

✘ 喝糯米甜酒 109

✘ 饭后马上吃水果 110

✘ 蛋白质以动物性蛋白质为主要来源 110

✘ 常吃生的凉拌菜 110

✘ 吃致敏食物 110

孕 8 月 营养食谱

紫米红豆桂花粥 / 利尿消肿 防治便秘 111

四喜黄豆 / 补充优质蛋白质 111

专题 去公园散步，录点自然界的声音 112

孕 9 月 (33~36 周): 控制胎宝宝 体重增长过快 113

宜

✔ 饮食以量少、丰富、多样为主 115

✔ 要少食多餐，减轻胃部不适 115

✔ 荤素菜搭配吃，兼顾各种营养 115

✔ 补充维生素 C，降低分娩危险 116

✔ 适当吃些富含维生素 B₁ 的食物 116

✔ 保证维生素 K 的摄入，预防新生儿
颅内出血 116

✔ 多吃高锌食物有助于分娩 116

✔ 吃些缓解产前焦虑的食物 117

✔ 粗细搭配，补充膳食纤维 117

忌

✘ 大补人参 118

✘ 盲目大量滥补维生素 118

✘ 患妊娠糖尿病的孕妈妈吃香蕉 118

孕 9 月 营养食谱

莲藕排骨汤 / 益气养血又补钙 119

番茄炒菜花 / 增强抵抗力 119

专题 孕妈妈 DIY 天然面膜 120

孕 10 月 (37~40 周): 为分娩做准备 121

宜

✔ 正常饮食，避免胎宝宝成为巨大儿 123

✔ 清淡饮食，预防水肿，避免妊娠高血压 123

✔ 吃易消化的食物，防止腹胀 123

✔ 产前吃些巧克力，保证足够体力 123

✔ 喝些蜂蜜水，可缩短产程 123

✔ 待产期间适当进食 124

✔ 第一产程：半流质食物 124

✔ 第二产程：流质食物 124

忌

✘ 临产前一周暴饮暴食 125

✘ 顺产孕妈妈空着肚子进产房 125

✘ 剖宫产前进补 125

✘ 吃难以消化的食物 125

✘ 剖宫产孕妈妈产前 12 小时内吃东西 126

✘ 剖宫产前吃易产气的食物 126

✘ 剖宫产手术前 6 小时喝水 126

✘ 药物催生前吃东西 126

孕 10 月 营养食谱

牛肉拉面 / 提高产力 127

鸡肉虾仁馄饨 / 补充体力 127

专题 做张漂亮的卡片 128





坐月子饮食宜忌

月子吃对，妈妈奶水足，宝宝身体棒

坐月子饮食红绿灯 130

宜

- ✓ 饮食宜杂 130
- ✓ 饮食宜稀 130
- ✓ 饮食宜软 130
- ✓ 饮食宜精 131
- ✓ 烹调方式要少油 131
- ✓ 少量多餐 131
- ✓ 保证蛋白质的摄入 131
- ✓ 适当吃蔬菜 131

忌

- ✗ 产后立即大补 132
- ✗ 完全忌盐 132
- ✗ 吃生冷、寒凉的食物 132
- ✗ 完全不吃水果 132
- ✗ 过分限制脂肪的摄入 132
- ✗ 对浓茶、咖啡不忌口 132
- ✗ 红糖水喝得越多越好 132

产后必吃的经典月子餐 133

- 产后第1天：没有食欲，也要进食 133
- 糖水煮荷包蛋 / 补充体力 133
- 产后第2天：生化汤促排恶露，注意补铁 134
- 生化汤 / 排除恶露 134
- 产后第3天：妈妈保证营养摄入，争当合格的“奶牛” 135
- 红枣莲子粥 / 宁心安神 135
- 产后第4天：侧重促泌乳食物补充，保证乳汁充足 136
- 花生鸡脚汤 / 催乳美容 136
- 木瓜鲫鱼汤 / 补虚下乳 136

- 产后第5天：多吃安心养神抗抑郁的食物，平缓情绪 137
- 冰糖莲子羹 / 安神补虚 137
- 香蕉粥 / 缓解抑郁 137
- 产后第6天：多吃健脾开胃的食物，促进身体恢复 138
- 玉米面发糕 / 开胃排毒 138
- 蛋香萝卜丝 / 健胃消食 138
- 产后第7天：补充能量，强健筋骨 139
- 生滚鱼片粥 / 补血催乳 139
- 三丁豆腐羹 / 强健骨骼 139
- 产后第2周：强筋骨，补肾气 140
- 鸡肉山药粥 / 温中益气 140
- 栗香黑米黑豆浆 / 补肾强身 140
- 产后第3周：药食同补，促进身体恢复 141
- 板栗蒸土鸡 / 补血补虚 141
- 小米红枣粥 / 滋阴养血 141
- 产后第4周：膳食多样，补充宝宝的“粮仓” 142
- 什锦鸡翅粥 / 提高免疫力 142
- 土豆烧牛肉 / 补充体力 142



孕期不适调养宜忌

吃对不吃错，摆脱孕期困扰

- 孕期呕吐 144
- ✓ 吃些减轻孕吐的食物 144
- ✓ 坚持少吃多餐，避免因空腹加重呕吐 144
- ✓ 每天1.2~1.5毫克的维生素B₂，防治呕吐过度 144
- ✓ 吃点凉拌菜，打开胃口 144
- ✗ 少食或不食 145
- ✗ 猛喝水 145
- 柠檬姜汁 / 安胎止呕 145