

全国妇幼保健协会专家权威推荐

张家林/编著



健康

健康新家庭生活书系

孕产妇营养



JianKang YunChanFu
YingYang



钻石版



领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

全面打造幸福工程，
我们将告诉你怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿等。

我们还将提供给你最新、最科学的孕产信息，
总之相信我们，你将度过一个健康快乐的孕产期。



人民日报出版社



张家林/编著



健康 孕产妇营养

Jiankang
YunChanFuYingYang

钻石版

领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康孕产妇营养:钻石版/张家林主编. —北京:人民日报出版社, 2007. 4

(健康新家庭生活书系)

ISBN 978-7-80208-518-3

I. 健… II. 张… 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(2007)第 055873 号

健康孕产妇营养 (钻石版)

主 编: 张家林
责任编辑: 安 申
封面设计: 三重幻像

出版发行: 人民日报出版社
地 址: 北京金台西路 2 号(邮编: 100733)
发行热线: (010)65369529 65369527
编辑热线: (010)65363518
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京中印联印务有限公司

开	本: 787mm×1092mm	1/16
印	张: 156	字 数: 900 千字
印	数: 5000	
印	次: 2007 年 6 月第 1 版	2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-80208-518-3
定 价: 238.80 元

前言



孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程,虽然在孕育过程中,母体会有一种不适应,这同做母亲的那种幸福感比较起来,这点小小的不适实在是微不足道了。是啊,母爱是伟大的!母亲是无私的!我们向天下所有的母亲们和准母亲们致敬。

在这个充满生命的星球上,生儿育女是生命的延续,千百年来人类的繁衍生息与母亲们的无私奉献是分不开的。在孕育过程中,种种孕育的忌讳是前人通过实践总结出来的,有些比较合理,有些在今天看起来很荒谬。随着社会的发展和科技的进步,传统的生育理念越来越显现出它许多不科学的地方。从过去传统的单纯的养育,到现在的孕、养、教三位一体的新科学孕育模式转变,这就给我们的年轻的父母和新手父母们提出了更高的要求。

我们编辑的这套丛书,旨在为广大的新手爸爸、新手妈妈们提供全方位的科学孕育指导,以便在孕育过程中运用全新的理念,科学的方法,孕育出更加聪明健康的宝宝来,帮助您成为出色的好爸爸、好妈妈,使您的家庭更加和谐完美。

在孕育生命的过程当中,年轻的夫妻们肯定会遇到这样或那样的从未接触过的问题,相信您的所有疑问在本套丛书中都能找到相应的答案。

向伟大的生命的缔造者们致敬!

目 录



第一章 新手父母孕前营养早知必读

树立科学的营养理念	/ 003
注意营养摄取的均衡	/ 003
特殊人群应注意营养平衡摄取	/ 008
注重孕前营养的重要性	/ 010
孕前营养的补充	/ 012
孕前应适量补充叶酸	/ 014
新手父母孕前营养的贮备	/ 015
新手父母孕前饮食问题	/ 017
男性应忌的饮食	/ 018
夫妻做爱饮食的建议	/ 019
新婚不容忽视的食补	/ 020
丈夫孕前要注意补锌	/ 023
孕前要改掉不良的生活习惯	/ 024
新手妈咪体质虚弱的饮食调养	/ 026
怀孕的最佳年龄、季节	/ 027
各类体质的新手妈咪饮食调养	/ 028
各类型人都适宜的食谱	/ 036
新手父母的药膳助孕法	/ 064



调适心绪,适时怀孕	/ 068
-----------------	-------

第二章 新手父母孕期营养必读

孕期营养指导总方针	/ 073
孕期营养新理念	/ 073
重视孕期营养	/ 074
告诉您,孕期营养的原则	/ 075
新手妈咪孕期的营养要求	/ 077
新手妈咪孕期营养指南	/ 079
常见食物中营养素的含量(附表)	/ 096
孕早期营养必读	/ 115
新手父母孕早期营养原则	/ 115
新手父母孕早期对营养的要求	/ 116
注重孕早期的饮食安排	/ 117
孕早期每天必需食物品种列表	/ 118
孕早期要保持水、电解质平衡	/ 119
新手妈咪宜吃的益智健脑食品	/ 120
孕早期及时补充叶酸	/ 121
孕早期及时补充 B 族维生素	/ 122
孕早期怎样减轻不适反应	/ 122
新手妈咪营养问题早发现	/ 124
孕早期新手妈咪蛋白质的需要量	/ 125
新手妈咪宜吃的酸味食品	/ 126
丈夫应多关心妻子	/ 127
孕早期一日食谱	/ 128
新手妈咪孕早期营养食谱	/ 131
有利于新手妈咪安胎养胎的食谱	/ 176
新手父母孕中期营养必读	/ 179
新手父母孕中期营养原则	/ 179
新手父母孕中期对营养的要求	/ 179
新手妈咪孕中期的饮食安排	/ 182
新手妈咪补充营养的最佳时期	/ 183
注意补充适量的矿物质	/ 184





注意摄取优质蛋白质	/ 185
注意增加脂类食物	/ 186
注意维生素的补充	/ 186
新手妈咪宜吃芝麻酱	/ 187
不容忽视的妊娠合并症	/ 187
新手妈咪孕中期膳食安排	/ 189
新手妈咪孕中期宜多吃的食品	/ 190
新手妈咪孕中期不宜多吃的刺激性食物	/ 191
妊娠浮肿的饮食疗法	/ 213
新手父母孕晚期营必读	/ 216
新手父母孕晚期营养原则	/ 216
新手父母孕晚期对营养的要求	/ 217
新手妈咪应少吃菠菜为好	/ 221
新手妈咪应少吃油条为好	/ 222
新手妈咪孕晚期宜多吃的食品	/ 222
新手妈咪孕晚期营养食谱	/ 224
新手妈咪妊高症的食疗法	/ 246
孕期缺铁性贫血的食疗法	/ 251

第三章 新手父母分娩与产褥期营养必读

分娩与产褥期知识介绍	/ 261
分娩前的饮食调理	/ 263
分娩期各产程的饮食安排	/ 264
新手妈咪产前宜吃巧克力	/ 264
新手妈咪分娩后应及时补养	/ 265
新手妈咪产褥期对营养的要求	/ 269
新手妈咪产后忌多喝红糖水	/ 271
新手妈咪分娩后吃母鸡的时机	/ 272
新手妈咪分娩后吃鸡蛋要适量	/ 272
新手妈咪分娩后吃猪蹄可催奶	/ 273
新手妈咪产褥期忌辛辣食物	/ 274
新手妈咪分娩后吃芝麻好处多	/ 274
新手妈咪分娩后要注意饮食卫生	/ 275

新手妈咪分娩后不宜立即服人参	/ 275
新手妈咪分娩后 3~30 天食谱举例	/ 276
新手妈咪产褥期营养食谱	/ 277
新手妈咪恶露不净的食疗法	/ 297
新手妈咪分娩后便秘的食疗法	/ 301

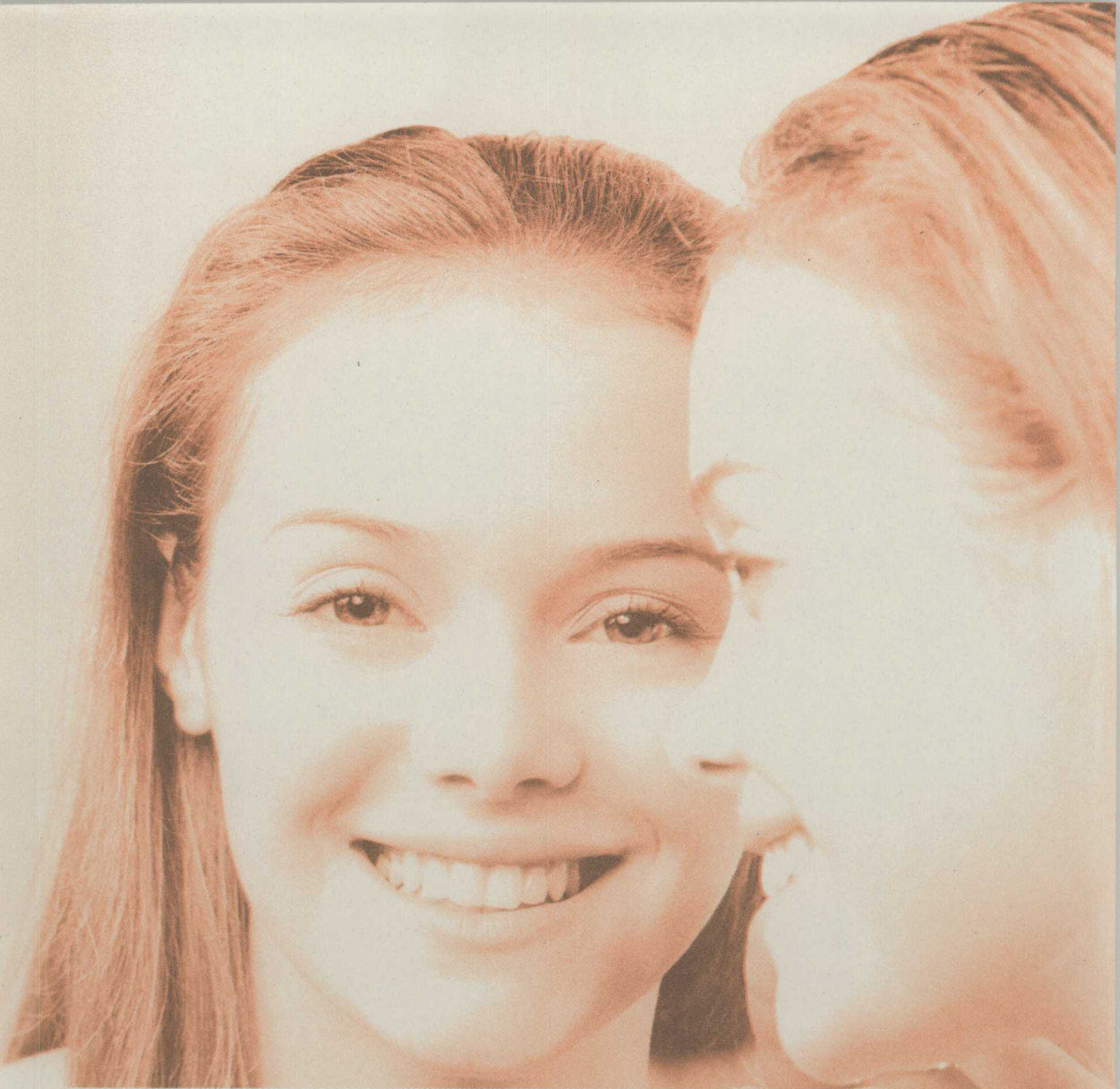
第四章 哺乳期营养必读

乳母哺乳期营养保健须知	/ 309
乳母的生理特点	/ 309
母乳的营养成分	/ 310
母乳喂养的益处	/ 312
切勿忽视初乳的作用	/ 313
乳母哺乳期对营养的要求	/ 314
哺乳期的饮食原则	/ 317
哺乳期的饮食要诀	/ 318
对乳房的保养	/ 319
哺乳期的科学用药	/ 321
分娩后的膳食安排	/ 323
哺乳期每日食物选择	/ 325
哺乳期的营养食谱	/ 326
乳母缺乳的食疗法	/ 344

第五章 0-6 月龄宝宝养护

新妈妈喂养宝宝须知	/ 355
新爸爸应知人工喂养知识	/ 361
宝宝第一月喂养	/ 365
宝宝第二月喂养	/ 373
宝宝第三月喂养	/ 381
宝宝第四月喂养	/ 390
宝宝第五月喂养	/ 397
宝宝第六月喂养	/ 401





年轻的夫妇们一定渴望要个小宝宝了吧！那么，孕前该补充哪些营养呢？不同体质的新手妈咪该怎样调剂呢？新手父母的助孕药膳又有哪些……所有这些本章将一一向你述叙！

新手父母孕前营养

早知必读

树立科学的营养理念

营养是人或其他有生命的机体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用。

营养对于任何人来说,都十分重要,特别是准妈妈,对营养的需求更为重要,从生命的开始一直到生命的结束,整个生命期间,与营养息息相关,离开了营养人都无法生存下去,这是人类生存的第一条件。

食物是能供给机体营养的重要物质,包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水等。这些物质中,能供给机体营养的成分。

从优生角度考虑,女性机体营养失衡会带来胎儿发育所需的某些营养素短缺或是过多,于优生不利,因此女性在怀孕前应当对自己的营养状况作一全面了解,必要时也可请医生帮助诊断,以有目的地调整饮食,积极贮存平时体内含量偏低的营养素。

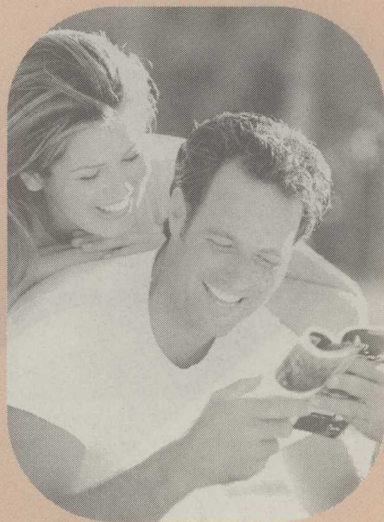
注意营养摄入的均衡

(一) 食物要多样化

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类:

第一类为谷类及薯类:谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。



第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

第三类为豆类及豆制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主

体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据 1992 年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。





(二) 应多食蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多,包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈藻等,不同品种所含营养成分不尽相同,甚至相差悬殊。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果,它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质(钙、磷、钾、镁、铁)膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜,但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维,以及多种维生素和矿物质。我国居民近 10 年来吃薯类较少,应当鼓励多吃些薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食,对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面,起着十分重



要的作用。

(三) 宜多吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也很高,是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低,平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多,这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究工作表明,给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度,从而延缓其发生骨质疏松的年龄;给老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度。因此,应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品,含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸,钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸



等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市居民过多食用肉类及其制品带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

(四) 宜常吃鱼、肉、禽、蛋类

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生

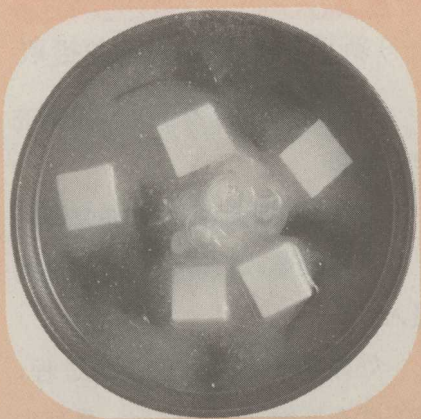
素A极为丰富，还富含维生素B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市居民和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，这对健康不利。

肥肉和荤油是高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。目前猪肉仍是我国人民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。



(五) 注意消耗与摄入量要保持均衡

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之则引起发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下



降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼,开展适宜的运动,如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入,以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现,会造成抵抗力下降,易患某些疾病,如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能,保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

(六) 新手父母不宜吃过咸的食物

吃清淡膳食有利于健康,即不要太油腻,不要太咸,不要过多的食用动物性食物和油炸、烟熏食物。目前,城市居民油脂的摄入量越来越高,这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多,平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明,钠的摄入量与高血压发病呈正相关,因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品,及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

(七) 新手父母限量饮酒

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒含能量高,不含其它营养素。无节制地饮酒,会使食欲下降,食物摄入减少,以致发生多种营养素缺乏,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险,并可导致事故及暴力的增加,对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒,若饮酒可少量饮用低度酒,青少年不应饮酒。

(八) 新手父母不宜吃过期

不洁净的食物

在选购食物时应当选择外观好,没有泥污、杂质,没有变色、变味并符合卫生标准的食物,严把“病从口入”关。进餐要注意卫生条件,包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制,减少疾病传染的机会。

《中国居民膳食指南》内容总结如下:

食物多样,谷类为主;
多吃蔬菜,果薯相辅;
奶类豆品,经常应有;
适量常吃,鱼禽蛋肉;
经常运动,进食适度;
清淡少盐,少吃肥肉;
如若饮酒,应当限量;
饮食卫生,防病益寿。



温馨小语:

爱情是灵魂的化学反应。真正相爱的两人之间有一个“亲和力”,不断地分解、化合更新。“亲和力”愈大,反应愈激烈持久,爱情就愈热烈巩固。

——周国平

特殊人群应注意 营养平衡摄取

(一) 新手妈咪孕期的营养摄取

1. 自妊娠第4个月起,保证充足的能量
2. 妊娠后期保持体重的正常增长
3. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入

妊娠是一个复杂的生理过程,准妈妈在妊娠期间需进行一系列生理调整,以适应胎儿在体内的生长发育和自身的生理变化。妊娠分为三期,每三个月为一期。怀孕头三个月为第一期,是胚胎发育的初期,此时准妈妈体重增长较慢,故所需营养与非孕时近似。至第二期即第4个月起体重增长迅速,母体开始贮存脂肪及部分蛋白质,此时胎儿、胎





盘、羊水、子宫、乳房、血容量等都迅速增长。第二期增加体重约 4~5 千克,第三期约增加 5 千克,总体重增加约 12 千克。因此,在怀孕第 4 个月起必须增加能量和各种营养素,以满足合成代谢的需要。我国推荐膳食营养素供给量中规定孕中期能量每日增加 200 千卡,蛋白质 4~6 个月时增加 15 克,7~9 个月时增加 25 克,钙增加至 1500 毫克,铁增加至 28 毫克,其他营养素如碘、锌、维生素 A、D、E、B₁、B₂、C 等也都相应增加。膳食中应增加鱼、肉、蛋等富含优质蛋白质的动物性食物,含钙丰富的奶类食物,含无机盐和维生素丰富的蔬菜、水果等。蔬菜、水果还富含膳食纤维,可促进肠蠕动,防止准妈妈便秘。准妈妈应以正常妊娠体重增长的规律合理调整膳食,并要做些有益的体力活动。孕期营养低下使准妈妈机体组织器官增长缓慢,营养物质贮存不良,胎儿的生长发育延缓,早产儿发生率增高。但准妈妈体重增长过度、营养过剩对母亲和胎儿也不利,一则易出现巨大儿,增加难产的危险性;二则准妈妈体内可能有大量水潴留和易发生糖尿病、慢性高血压及妊娠高血压综合征。



(二) 乳母期的营养摄取

1. 保证供给充足的能量
2. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的

摄入

乳母每天约分泌 600~800 毫升的乳汁来喂养孩子,当营养供应不足时,即会破坏本身的组织来满足婴儿对乳汁的需要,所以为了保护母亲和分泌乳汁的需要,必须供给乳母充足的营养。

乳母在妊娠期所增长的体重中约有 4 千克为脂肪,这些孕期贮存的脂肪可在哺乳期被消耗以提供能量。以哺乳期为 6 个月计算,则每日由贮存的脂肪提供的能量为 200 千卡。我国推荐膳食营养素供给量建议乳母能量每日增加 800 千卡,故每日还需从膳食中补充 600 千卡。