

首都权威孕育专家联合打造

Pregnant

孕产期



饮食营养

全程指导

Guide

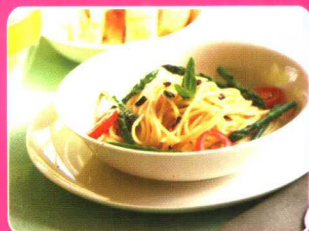
孕前注意营养储备

孕妇要养成健康的饮水习惯

孕妇饮食宜少盐

孕妇要养成“少量多餐”的习惯

孙锦婷/编著



中国人口出版社

Guide



孕产期 Pregnant



饮食营养
全程指导

孙锦婷/编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期饮食营养全程指导/孙锦婷编著. - 北京:中国人口出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 554 - 7

I. 孕… II. 孙… 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(2006)第 149864 号

孕产期饮食营养全程指导 孙锦婷 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	787 × 960 1/16
印 张	26.5 插 页 1
字 数	250 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 554 - 7/R · 578
定 价	35.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



孕产期饮食营养 全程指导

孕妇不宜饮水过多：

孕妇饮水量要有一定限度，否则多余的水分滞留在体内，引起或加重水肿。因此，孕妇应适时饮水，要在既不缺少，又不过多时饮水为宜。

Guide



Pregnancy

孕早期营养原则：

合理而全面的营养；保证优质蛋白质的供给；适当增加热能的摄入，确保无机盐的供给。

孕中期注意事项：

孕妇不宜饮水过多，不宜用饮料代替白开水，同时孕妇着装要宽松舒适。

孕晚期专家提醒：

孕妇在这时期很容易患妊娠高血压综合征，因此要及早发现，及早治疗。

月子期间的饮食原则：

多食营养丰富的食品，多吃易消化及刺激性小的食物，不要偏食、挑食。



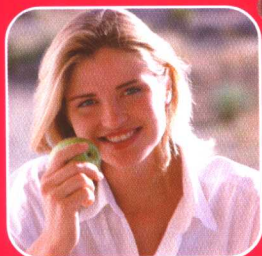




Diet and nutrition

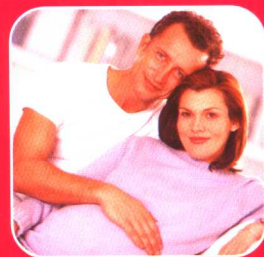


饮食营养



Diet

Nutriton



孕妇忌营养不良：

孕妇在妊娠期间，必须有足够的营养物质供应，避免营养不足或营养缺乏，使孕妇处于最佳的生理状态，才能为胎儿的生长发育提供良好的条件。

Guide





目录 Contents



孕产期饮食营养全程指导

第一篇 孕前营养指导 / 001

第一章 孕前必备常识 / 001

很多妇女都是知道自己怀孕后,才开始注意饮食的选择和营养的补充,希望吃的好些,母亲健康,胎儿正常发育,这当然是必要的。但只重视怀孕后的饮食是不够的,对于孕前的饮食也不可忽视。

孕前营养储备的重要性 / 001

孕前如何储备营养 / 003

准确选择排卵期 / 004

最佳生育年龄 / 006

最佳怀孕时机 / 007

受孕的最佳季节 / 009

预产期计算方法 / 010

最易忽视的营养素——水、新鲜空气和阳光 / 010

孕前膳食的营养需求 / 011



目录 Contents

孕产期饮食营养全程指导

第二章 孕前注意事项 / 015

宝宝的生命起源于精子与卵子的结合,怀孕是夫妻双方的义务和责任。忽视任何一方的因素,都有可能使另一方所做的努力成为无用功。因此,夫妻在计划要孩子时,一定要注意各方面的事项,这样才能使后代健康成长,发育正常。

孕前夫妇需戒酒 / 015

孕前夫妇应戒烟 / 016

孕前夫妻双方都要慎用药物 / 016

不宜在停服避孕药后立即怀孕 / 017

孕前丈夫也需要补充营养 / 018

孕前夫妇不宜吃腌熏食品 / 019

孕前夫妇不宜服用安眠药 / 019

孕前妇女宜吃的食物 / 020



目录 Contents



孕产期饮食营养全程指导

第三章 孕前推荐食谱 / 022

妇女体质差,往往不易承受妊娠和分娩期间大量的体内消耗,致使分娩时产力弱,子宫收缩无力,产程延长,甚至造成难产,给产妇、新生儿带来危险。所以,为了能生育一个健康聪明的宝宝,夫妻在想要孩子的适当的时候,就必须做好准备,提前加强营养。

- 蛋白质含量丰富的食谱 / 022
- 维生素A含量丰富的食谱 / 024
- 维生素B₁含量丰富的食谱 / 026
- 维生素B₂含量丰富的食谱 / 027
- 维生素C含量丰富的食谱 / 028
- 碘含量丰富的食谱 / 030
- 钙含量丰富的食谱 / 031
- 铁含量丰富的食谱 / 032
- 锌含量丰富的食谱 / 033
- 可以改善排卵障碍的食谱 / 035
- 可以改善输卵管障碍的食谱 / 036
- 能改善宫颈障碍的食谱 / 037
- 能改善孕卵着床障碍的食谱 / 038
- 特别推荐食谱 / 040



目录 Contents

孕 产 期 饮 食 营 养 全 程 指 导

第二篇 孕早期营养指导 / 057

孕期膳食平衡 / 057

第一章 妈妈与宝宝 / 083

成熟女性每个月有1个卵细胞发育成成熟的卵,并释放出来,准备与精子受精,称之为排卵。卵子在输卵管中的寿命仅为12~36小时,所以一般在卵子排出后15~18小时内受精效果最好。

怀孕第一个月 / 083

怀孕第二个月 / 085

怀孕第三个月 / 088

第二章 孕早期营养要求 / 091

孕早期是指怀孕期的前三个月。在此期间,胚胎生长发育速度缓慢,胎盘及母体的有关组织变化不明显,母体和胎盘对各种营养素的需要量大体和未怀孕时相同。但是,孕早期是胎儿发育的最重要时期,同时,绝大部分孕妇会有不同程度的早期妊娠反应,这往往会改变孕妇的饮食习惯,影响营养素的摄入。

目录 Contents



孕 产 期 饮 食 营 养 全 程 指 导

孕早期营养原则 / 091

第三章 孕早期注意事项 / 094

孕早期正处于胚胎细胞的分化增殖和主要器官系统的形成阶段，是胎儿发育的最重要时期。尤其是怀孕的第3周至第9周，会有很多不利因素使胎儿发育不良或先天缺陷。另外，某些食品添加剂、食品污染物对胚胎也具有毒性，因此，孕早期一定要注意各方面事项。

孕妇忌营养不良 / 094

孕妇忌吃山楂 / 095

孕妇忌吃的不良蔬菜 / 095

孕妇不宜食用的几种食物 / 096

孕妇不宜多吃盐 / 097

孕妇不宜多食酸性食物 / 098

孕妇不宜长期食用高脂肪食物 / 098

孕妇不宜长期食用高糖饮食 / 099

孕妇不宜多吃罐头食品 / 099

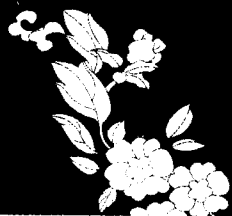
孕妇不宜多吃动物的肝脏 / 100

孕妇不宜贪吃冷饮 / 101

忌吃人工腌制酸味食物 / 102

孕妇要多吃些粗粮 / 102

孕妇要多吃鱼 / 103



目录 Contents

孕 产 期 饮 食 营 养 全 程 指 导

孕妇可多吃黑色食品 / 104

减轻孕吐有方法 / 107

孕早期服饰与美容 / 107

第四章 孕早期推荐食谱 / 109

根据孕早期的生理特点,在制订食谱时要注意以下几点:一是合理而全面的营养;二是保证优质蛋白质的供给;三是适当增加热能的摄入;四是确保无机盐、维生素的供给;五是禁止或者尽可能少喝含酒精的饮料;六是防止发生腹泻和便秘。

开胃小菜 / 109

美味佳肴 / 115

鲜味靓汤 / 123

营养主食 / 130

第五章 孕早期常见现象的食疗 / 136

有些孕妇在怀孕初期常感到恶心,甚至呕吐大作。有的还会出现腹痛、心烦、失眠等症,这些都是怀孕早期常见到的一些现象。为了使这些现象有所好转,本章针对不同现象推荐了不同的食疗方案,希望对孕早期的孕妇有所帮助。

孕吐 / 136

腹痛 / 142