

专家制定的营养餐单 孕瘦是可以实现的

怀孕吃对了 长胎不长肉



李宁◎主编
北京协和医院
营养科主管营养师

怀孕吃对了 长胎不长肉

李宁 / 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据


怀孕吃对了长胎不长肉 / 李宁主编. - 北京: 中国轻工业出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5184-1042-2

I. ①怀… II. ①李… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 174506 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 张乃柬 责任监印: 马金路

策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李靖 整体设计:  奥视创意工作室
Austion Creative Studio
Tel: 15901207431

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/20 印张: 9

字数: 200 千字

书号: ISBN 978-7-5184-1042-2 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160264S7X101ZBW

目录 CONTENTS



第一章

长胎不长肉的明星食材 / 27

番茄: 缓解妊娠呕吐的冠军	28
香菇: 增强孕妈妈免疫力的“蘑菇皇后”	29
苹果: 缓解各种妊娠反应的“健康果”	30
红枣: 为孕妈妈补血的“百果之王”	31
鲫鱼: 最优质的催奶“高手”	32
牛肉: 为孕妈妈补铁养血的“肉中骄子”	33
鸡蛋: 富含 DHA, 让胎宝宝更聪明	34
玉米: 营养最丰富的粗粮	35
牛奶: 孕妈妈理想的补钙“法宝”	36
核桃: 出类拔萃的“益智果”	37
豆浆: 提供优质蛋白质	38
西蓝花: 吃多不增重	39

第二章

孕前储备营养很必要 / 41

备孕女性, 排毒为主	42
1. 营养重点	42
2. 别忘了提前 3 个月服用叶酸	43
3. 巧补铁, 不贫血	43
4. 不要用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”	43

5. 控制咖啡因的摄入	43
6. 少吃甜食	44
7. 谨慎用药	44
8. 为备孕女性打造的排毒方案	44

备孕女性优生食谱推荐

★ 牛奶洋葱汤	45
★ 芦笋蛤蜊饭	45
★ 鲜奶炖木瓜雪梨	45

备孕男性, 调整饮食习惯

1. 营养重点	46
2. 从备孕前 3 个月补充营养	47
3. 要常吃富含镁的食物	47
4. 要多吃抗辐射的食物	47
5. 不能随意吃药	47
6. 提前半年戒烟戒酒	47
7. 健身前后注意营养的补充	48
8. 可乐、运动饮料都戒了吧	48
9. 不要偏好高蛋白肉类食物	48
10. 少喝或不喝咖啡	48

备孕男性优生食谱推荐

★ 糯米香菇饭	49
★ 牡蛎米粥	49
★ 炆胡萝卜丝	49

第三章

孕1月 提高孕妈妈抵抗力 / 51

孕1月饮食原则：清淡可口，不增重	52
长胎不长肉：看看孕期体重都长哪儿了	52
妈妈营养好宝宝快快长	52
孕妈妈一周营养食谱推荐	53
孕1月胚胎发育与需重点补充的营养素	53
孕1月健康饮食宜忌	54
1. 宜继续补充叶酸	54
2. 宜适量补充水分	54
3. 宜每天喝1杯牛奶	54
4. 宜适量食补	54
5. 宜培养好的孕期用餐习惯	55
6. 不宜多喝汽水、奶茶	55
7. 不宜乱吃大补食品	55
8. 不宜食用过敏性食物	55
9. 不宜过多食用热性香料	55
10. 不宜多吃高脂肪、油腻食物	55
适合孕1月的滋补粥	56
★ 核桃粥	56
★ 莲子芋头粥	56
★ 燕麦南瓜粥	56
适合孕1月的爽口凉菜	57
★ 冰糖藕片	57
★ 芹菜拌花生	57
★ 什锦西蓝花	57
适合孕1月的花样主食	58
★ 牛肉饼	58

★ 豆腐馅饼	58
★ 红枣鸡丝糯米饭	58

适合孕1月的美味汤羹

★ 乌鸡滋补汤	59
★ 菠菜鱼片汤	59
★ 鸭血豆腐汤	59

适合孕1月的营养热菜

★ 虾仁豆腐	60
★ 甜椒炒牛肉	60
★ 板栗烧仔鸡	60

适合孕1月的健康饮品

★ “早生贵子”蜜	61
★ 山药枸杞豆浆	61
★ 橙汁酸奶	61

第四章

孕2月 保证营养全面 / 63

孕2月饮食原则：克服妊娠反应

长胎不长肉：看看长多少斤合适	64
妈妈营养好宝宝快快长	64
孕妈妈一周营养食谱推荐	65
孕2月胚胎发育与需重点补充的营养素	65

孕2月健康饮食宜忌

1. 宜克服孕吐，能吃就吃	66
2. 宜饮食清淡，不必担心体重的暂时下降	66
3. 宜保质保量吃早餐	66
4. 宜及时补充水分	66

5. 孕妈妈宜多吃鱼, 宝宝更聪明	66
6. 宜随身备点小零食	67
7. 不宜过量喝骨头汤	67
8. 晚餐不宜吃太多	67
9. 不宜多吃加工食品	67
10. 全素食孕妈妈营养不宜太偏颇	67

适合孕 2 月的滋补粥

★ 糯米粥	68
★ 香菇肉粥	68
★ 苹果葡萄干粥	68

适合孕 2 月的爽口凉菜

★ 大丰收	69
★ 拌豆腐干丝	69
★ 黑芝麻拌菠菜	69

适合孕 2 月的花样主食

★ 黑豆饭	70
★ 蛋炒饭	70
★ 排骨汤面	70

适合孕 2 月的美味汤羹

★ 玉米牛蒡排骨汤	71
★ 番茄菠菜蛋花汤	71
★ 鱼头木耳汤	71

适合孕 2 月的营养热菜

★ 鲜蘑炒豌豆	72
★ 土豆烧牛肉	72
★ 芦笋炒肉	72

适合孕 2 月的健康饮品

★ 甘蔗姜汁	73
★ 生姜橘皮饮	73
★ 鲜柠檬汁	73

第五章

孕 3 月 饮食清淡, 提高食欲 / 75

孕 3 月饮食原则: 大脑发育靠吃好

长胎不长肉: 别担心胎宝宝营养不够	76
妈妈营养好宝宝快快长	76
孕妈妈一周营养食谱推荐	77
孕 3 月胚胎发育与需重点补充的营养素	77

孕 3 月健康饮食宜忌

1. 宜多补充“脑黄金”	78
2. 宜适量吃些抗辐射的食物	78
3. 宜增加粗粮比例	78
4. 不宜完全用豆浆代替牛奶	78
5. 少吃盐、少吃调料、不吃味精	79
6. 鸡蛋虽好不宜多吃	79
7. 不宜吃含汞高的鱼类	79
8. 不宜多吃罐头食品和加工食品	79
9. 不宜吃生食	79
10. 不宜多吃腌制食品	79

适合孕 3 月的滋补粥

★ 牛奶核桃粥	80
★ 红薯小米粥	80
★ 紫苋菜粥	80

适合孕3月的爽口凉菜..... 81

- ★ 凉拌素什锦..... 81
- ★ 银耳拌豆芽..... 81
- ★ 麻酱豇豆..... 81

适合孕3月的花样主食..... 82

- ★ 菠菜鸡蛋饼..... 82
- ★ 鸡丝凉面..... 82
- ★ 什锦果汁饭..... 82

适合孕3月的美味汤羹..... 83

- ★ 芥菜干贝汤..... 83
- ★ 鸡血豆腐汤..... 83
- ★ 鸭肉冬瓜汤..... 83

适合孕3月的营养热菜..... 84

- ★ 香菇炒油菜..... 84
- ★ 葱爆酸甜牛肉..... 84
- ★ 孜然鱿鱼..... 84

适合孕3月的健康饮品..... 85

- ★ 益血安胎饮..... 85
- ★ 蜂蜜茶..... 85
- ★ 阿胶枣豆浆..... 85



第六章

孕4月 胃口好起来,控制体重慢慢长 / 87

孕4月饮食原则:补钙进行时..... 88

- 长胎不长肉:快速发育,小心管理..... 88
- 妈妈营养好宝宝快快长..... 88
- 孕妈妈一周营养食谱推荐..... 89
- 孕4月胚胎发育与需重点补充的营养素..... 89

孕4月健康饮食宜忌..... 90

1. 宜多吃蔬果多喝水,预防胀气..... 90
2. 宜饮食有节制..... 90
3. 宜注意餐次安排..... 90
4. 小腿抽筋宜带皮吃虾..... 90
5. 宜通过食物巧防妊娠斑..... 91
6. 春夏季宜适当吃点野菜..... 91
7. 宜科学喝牛奶..... 91
8. 豆浆一定要煮开..... 91
9. 不宜多吃火锅..... 91
10. 不宜过量吃水果..... 91

适合孕4月的滋补粥..... 92

- ★ 小米红枣粥..... 92
- ★ 无花果粥..... 92
- ★ 百合粥..... 92

适合孕4月的爽口凉菜..... 93

- ★ 凉拌藕片..... 93
- ★ 凉拌空心菜..... 93
- ★ 凉拌苦瓜..... 93

适合孕4月的花样主食	94
★ 虾肉水饺	94
★ 猪肉酸菜包	94
★ 海鲜意大利面	94
适合孕4月的美味汤羹	95
★ 百合汤	95
★ 海参豆腐煲	95
★ 银耳花生仁汤	95
适合孕4月的营养热菜	96
★ 清炒蚕豆	96
★ 山药五彩虾仁	96
★ 蒜薹炒肉	96
适合孕4月的健康饮品	97
★ 荸荠红糖饮	97
★ 芒果西米露	97
★ 山药牛奶汁	97

第七章

孕5月 猛长期开始啦 / 99

孕5月饮食原则：注意补铁补血	100
长胎不长肉：主食太单一，体重增长快	100
妈妈营养好宝宝快快长	100
孕妈妈一周营养食谱推荐	101
孕5月胚胎发育与需重点补充的营养素	101
孕5月健康饮食宜忌	102
1. 宜适量吃点鱼头	102
2. 宜多晒太阳，补充维生素D	102

3. 工作餐宜“挑三拣四”	102
4. 宜喝新鲜的温开水	102
5. 宜适量吃海鲜，可缓解抑郁	102
6. 轻度失眠，宜食用芹菜来调节	103
7. 宜用蔬菜条解决嘴馋问题	103
8. 慎吃桂圆	103
9. 不宜严格限制脂肪摄入	103
10. 不宜摄入和接触铅	103

适合孕5月的滋补粥

★ 小米山药粥	104
★ 燕麦花豆粥	104
★ 猪肝粥	104

适合孕5月的爽口凉菜

★ 麻酱素什锦	105
★ 芝麻圆白菜	105
★ 盐水鸡肝	105

适合孕5月的花样主食

★ 西葫芦饼	106
★ 海鲜炒饭	106
★ 雪菜肉丝面	106

适合孕5月的美味汤羹

★ 鸡肝枸杞汤	107
★ 圆白菜牛奶羹	107
★ 猪血菠菜汤	107

适合孕5月的营养热菜

★ 香菇菜花	108
★ 番茄炖牛腩	108
★ 栗子扒白菜	108

适合孕 5 月的健康饮品	109
★ 枸杞红枣茶	109
★ 牛奶水果饮	109
★ 百合莲子桂花饮	109

第八章

孕 6 月 体重增长过快过慢都要重视 / 111

孕 6 月饮食原则：多样化，不偏食	112
长胎不长肉：长多少看曲线	112
妈妈营养好宝宝快快长	112
孕妈妈一周营养食谱推荐	113
孕 6 月胚胎发育与需重点补充的营养素	113
孕 6 月健康饮食宜忌	114
1. 早餐宜吃麦片，精力充沛	114
2. 宜吃新鲜蔬果，有助于淡化妊娠斑	114
3. 坚果每天 25~50 克即可	114
4. 体重偏轻的孕妈妈宜用孕妇奶粉补充营养	114
5. 体重增加过快的孕妈妈宜选用低脂奶	114
6. 宜重视加餐质量	115
7. 不宜多吃鱼肝油	115
8. 膳食补充剂不宜过量	115
9. 不宜多吃油炸食品	115
10. 不宜经常在外就餐	115
适合孕 6 月的滋补粥	116
★ 绿豆猪肝粥	116
★ 虾片粥	116
★ 小米鸡蛋粥	116

适合孕 6 月的爽口凉菜	117
★ 凉拌苦瓜	117
★ 双鲜拌金针菇	117
★ 醋渍樱桃萝卜	117
适合孕 6 月的花样主食	118
★ 鳗鱼青菜饭团	118
★ 糯米麦芽团子	118
★ 海带焖饭	118
适合孕 6 月的美味汤羹	119
★ 银耳羹	119
★ 鲤鱼冬瓜汤	119
★ 鲤鱼木耳汤	119
适合孕 6 月的营养热菜	120
★ 六合菜	120
★ 胡萝卜炖牛肉	120
★ 奶汁烩生菜	120
适合孕 6 月的健康饮品	121
★ 草莓汁	121
★ 芪枣枸杞茶	121
★ 黑豆红糖水	121



第九章

孕7月 迅猛增长,日益笨拙 / 123

孕7月饮食原则:保证维生素的摄取 124

长胎不长肉:手量吃法算热量 124

妈妈营养好宝宝快快长 124

孕妈妈一周营养食谱推荐 125

孕7月胚胎发育与需重点补充的营养素 125

孕7月健康饮食宜忌 126

1. 宜多吃有抗焦虑功效的食物 126

2. 宜多吃有护肤作用的食物 126

3. 宜通过饮食预防贫血 126

4. 宜吃些冬瓜防水肿 126

5. 宜多吃含钙食品防抽筋 126

6. 宜巧妙消除胃胀气 127

7. 咖啡、茶能利尿不宜喝 127

8. 不宜多吃甘蔗 127

9. 不宜吃发青或长芽的土豆 127

10. 不宜过多食用红枣 127

适合孕7月的滋补粥 128

★ 冰糖五彩玉米粥 128

★ 莴笋猪肉粥 128

★ 牡蛎粥 128

适合孕7月的爽口凉菜 129

★ 桂花糯米藕 129

★ 蜜汁南瓜 129

★ 凉拌萝卜丝 129

适合孕7月的花样主食 130

★ 鳗鱼饭 130

★ 南瓜牛腩饭 130

★ 南瓜包 130

适合孕7月的美味汤羹 131

★ 猪骨萝卜汤 131

★ 鱼头豆腐汤 131

★ 豆浆海鲜汤 131

适合孕7月的营养热菜 132

★ 鲈鱼炖茄子 132

★ 红烧鳝鱼 132

★ 熘肝尖 132

适合孕7月的健康饮品 133

★ 冬瓜蜂蜜汁 133

★ 桑葚枸杞茶 133

★ 猕猴桃酸奶 133

第十章

孕8月 不适来袭,饮食调理 / 135

孕8月饮食原则:预防消化不良,稳定体重... 136

长胎不长肉:午餐晚餐,荤素搭配 1:2 136

妈妈营养好宝宝快快长 136

孕妈妈一周营养食谱推荐 137

孕8月胚胎发育与需重点补充的营养素 137

孕8月健康饮食宜忌 138

1. 宜时刻预防营养过剩 138

2. 宜适量吃一些绿豆 138

3. 宜谨慎对待排胎毒.....	138
4. 过敏孕妈妈宜多补充维生素 C 和类黄酮.....	138
5. 宜使用铁炊具烹饪.....	139
6. 宜吃水果而不吃水果沙拉.....	139
7. 不宜过量食用荔枝.....	139
8. 不宜多吃柑橘.....	139
9. 不宜多吃爆炒的坚果.....	139
10. 睡前不宜吃胀气的食物.....	139

适合孕 8 月的滋补粥..... 140

★ 陈皮海带粥.....	140
★ 什锦甜粥.....	140
★ 胡萝卜小米粥.....	140

适合孕 8 月的爽口凉菜..... 141

★ 素火腿.....	141
★ 凉拌海蜇.....	141
★ 金针菇拌黄瓜.....	141

适合孕 8 月的花样主食..... 142

★ 韭菜盒子.....	142
★ 鸡蛋紫菜饼.....	142
★ 荞麦凉面.....	142

适合孕 8 月的美味汤羹..... 143

★ 冬瓜腰片汤.....	143
★ 老鸭汤.....	143
★ 松仁海带汤.....	143

适合孕 8 月的营养热菜..... 144

★ 清炒苋菜.....	144
★ 煮豆腐.....	144
★ 清蒸大虾.....	144

适合孕 8 月的健康饮品..... 145

★ 菠菜橙汁.....	145
★ 火龙果酸奶汁.....	145
★ 橙子胡萝卜汁.....	145

第十一章

孕 9 月 胃口变差 / 147

孕 9 月饮食原则：食欲不佳，少吃多餐..... 148

长胎不长肉：“斤斤计较”每一餐.....	148
妈妈营养好宝宝快快长.....	148
孕妈妈一周营养食谱推荐.....	149
孕 9 月胚胎发育与需重点补充的营养素.....	149

孕 9 月健康饮食宜忌..... 150

1. 宜多吃鱼防早产.....	150
2. 宜继续补锌.....	150
3. 宜常吃点紫色蔬菜.....	150
4. 宜通过食疗预防感冒.....	150
5. 不宜为了控制体重而拒绝吃荤.....	150
6. 不宜多吃果脯.....	151
7. 不宜吃煮得时间过长的鸡蛋.....	151
8. 不宜多吃高脂肪食物.....	151
9. 不宜单吃红薯.....	151
10. 不宜吃鲜黄花菜.....	151

适合孕 9 月的滋补粥..... 152

★ 苹果葡萄干粥.....	152
★ 红薯山药粥.....	152
★ 田园蔬菜粥.....	152

适合孕 9 月的爽口凉菜	153
★ 凉拌芹菜叶	153
★ 香菜拌黄豆	153
★ 芝麻酱拌苦菊	153
适合孕 9 月的花样主食	154
★ 玉米面发糕	154
★ 南瓜香菇包	154
★ 三鲜馄饨	154
适合孕 9 月的美味汤羹	155
★ 鱼头豆腐汤	155
★ 花生红薯汤	155
★ 鸡蛋玉米羹	155
适合孕 9 月的营养热菜	156
★ 韭菜炒虾仁	156
★ 炆炒胡萝卜丝	156
★ 洋葱炒鱿鱼	156
适合孕 9 月的健康饮品	157
★ 红豆西米露	157
★ 莲藕橙汁	157
★ 牛奶香蕉木瓜汁	157



第 十 二 章

孕 10 月 稳定情绪, 储存能量 / 159

孕 10 月饮食原则: 吃营养价值高的食物..	160
长胎不长肉: 不要盲目减主食, 动起来	160
妈妈营养好宝宝快快长	160

孕妈妈一周营养食谱推荐	161
孕 10 月胚胎发育与需重点补充的营养素	161
孕 10 月健康饮食宜忌	162
1. 宜调整饮食, 为临产储备能量	162
2. 宜适量吃木瓜	162
3. 宜多吃有稳定情绪作用的食物	162
4. 宜补充充足的维生素 B ₁	162
5. 宜适当多饮用些牛奶	163
6. 产前宜喝些蜂蜜水	163
7. 产前宜吃巧克力	163
8. 宜停止服用鱼肝油	163
9. 不宜大量饮水	163
10. 临产前不宜进补	163
适合孕 10 月的滋补粥	164
★ 绿豆薏米粥	164
★ 豆腐皮粥	164
★ 什锦燕麦粥	164
适合孕 10 月的爽口凉菜	165
★ 冬笋拌豆芽	165
★ 蒜蓉茼蒿	165
★ 香蕉哈密瓜沙拉	165
适合孕 10 月的花样主食	166
★ 椒盐小饼	166
★ 黑芝麻饭团	166
★ 风味卷饼	166
适合孕 10 月的美味汤羹	167
★ 鲜虾冬瓜汤	167
★ 木瓜鲜鱼汤	167
★ 滑嫩玉米羹	167

适合孕 10 月的营养热菜..... 168

- ★ 彩椒鸡丝..... 168
- ★ 芸豆烧荸荠..... 168
- ★ 里脊肉炒芦笋..... 168

适合孕 10 月的健康饮品..... 169

- ★ 番茄胡萝卜汁..... 169
- ★ 木瓜牛奶果汁..... 169
- ★ 白萝卜鲜藕汁..... 169

第十三章

新妈妈坐月子，哺乳瘦身两不误 / 171

新妈妈营养需求：先排毒后进补..... 172

- 第 1 周：新陈代谢周..... 172
- 第 2 周：调理气血周..... 172
- 第 3 周：滋养进补周..... 172
- 第 4 周：提升元气周..... 172

新妈妈饮食原则：让身体慢慢吸收营养..... 173

新妈妈一周科学食谱推荐..... 173

坐月子健康饮食宜忌..... 174

- 1. 宜喝清淡汤品..... 174
- 2. 进补宜低脂、低热量..... 174
- 3. 宜喝生化汤排恶露..... 174
- 4. 宜适量吃海鲜..... 174
- 5. 不宜吃辛辣食物..... 174
- 6. 产后不宜马上多喝汤..... 175
- 7. 不宜急着喝老母鸡汤..... 175

8. 不宜多吃酸咸食物..... 175

9. 产后喝红糖水不宜超过 10 天..... 175

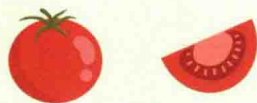
10. 不宜急于节食..... 175

适合坐月子的美味汤羹..... 176

- ★ 什菌一品煲..... 176
- ★ 姜枣枸杞乌鸡汤..... 176
- ★ 生化粥..... 176
- ★ 黄豆猪蹄汤..... 177
- ★ 乌鱼通草汤..... 177
- ★ 猪蹄茭白汤..... 177

适合坐月子的滋补粥..... 178

- ★ 红枣阿胶粥..... 178
- ★ 荔枝山药莲米粥..... 178
- ★ 牛奶麦片粥..... 178
- ★ 猪肚粥..... 179
- ★ 黄芪橘皮红糖粥..... 179
- ★ 绿豆粥..... 179

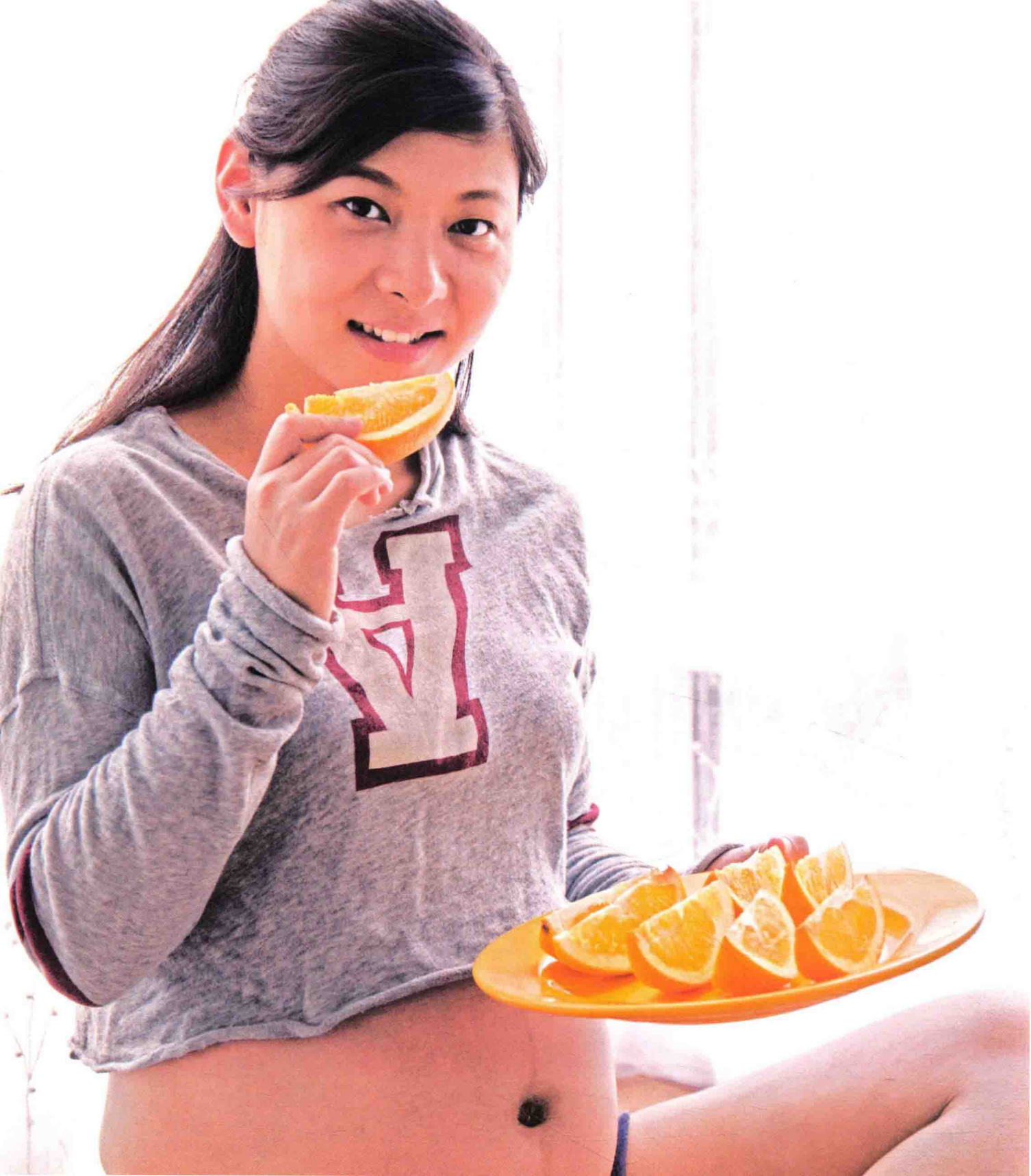


怀孕吃对了 长胎不长肉

李宁 / 主编



中国轻工业出版社



前 言

孕期是一个特殊的时期，孕妈妈的生理变化非常明显，每个人的反应各不相同，而胎宝宝每个时期的生长发育特点也不尽一致，因此，孕期不同时间段对营养要求变化很大，需要适时、适量地调整。由于传统观念影响和营养知识不足等多种原因，孕妈妈在 280 天强化营养的过程中，常常会不经意地走入误区，盲目地、一味地补充营养，最后的结果反而是得不偿失。

过多脂肪于“胎”无益。常常听到长辈苦口婆心地劝：“多吃点，你不吃孩子还要吃！”其实，这种“吃东西为孩子”的观念是不完全正确的。在绝大多数情况下，胎宝宝的营养是够的，孕妈妈营养不足损害的也只会是自身的健康。生育当然不能以牺牲孕妈妈的健康为代价，因而，孕妈妈需要注意营养的均衡摄取，体重需要合理增长，而不是盲目进补。盲目进补造成脂肪过度堆积，反而造成生育困难，造成妊高征、妊娠糖尿病等。

不久前，一份女明星孕期“长胎不长肉”的食谱在网上广泛传播，许多孕妈妈看后，纷纷表示要效仿。相比传统孕妈妈“每天大鱼大肉”地进补，该份食谱注意了平衡膳食，比较合理。其实只要孕妈妈学习一些孕期营养的知识，了解自己的身体状况，管理好饮食，积极运动，是可以做到像女明星那样“长胎不长肉”的！

本书就将为你逐月解读孕期如何合理进补、控制体重，让宝宝健康、妈妈美丽！

一定范围的体重增加对胎儿的健康是很重要的，但体重的增加并不是越多越好，过度的体重增加、胎儿过大，不利于分娩，对胎儿和孕妈妈都是有害的。

2000克

孕期体重的增长是一个渐进的过程，怀孕的前三个月，标准的体重增加为0~2000克左右。孕早期体重可以不增加，如增加最多不超过2000克。

孕1月关键宜忌

“十月怀胎”是从末次月经的第一天开始算起的，排卵前两周实际上是为卵子的受精做准备的两周。这两周夫妻两人身心都要维持最佳状态，这是孕育一个健康宝宝的基础。尤其是备孕的女性要身心放松、清淡饮食，从这一刻就要全面呵护自己的身体。营养、胎教、生活细节要全部重视起来，不要忽视体重管理，做到长胎不长肉是最好的，这是40周里很关键的一个问题。



Do

- 备孕女性别忘了补充叶酸，这有助于在怀孕后预防胎儿神经管缺陷。
- 多吃一些富含叶酸的食物，如菠菜、油菜等绿叶蔬菜以及动物肝脏，有益于未来胎宝宝神经系统和大脑发育。
- ★ 计算好自己的排卵期，在排卵日当天或提前1天同房，可以提高受孕的概率。
- 备孕男性注意摄取一些含锌及精氨酸的食物，如豆类、花生、牛肉、鸡肝、葡萄、番茄等，可以帮助精子提高活力。
- 为了避免电磁辐射的危害，提前为自己准备一件防辐射服，它能对日常生活中遇到的电脑、手机等电磁波辐射起到一定阻挡作用。
- 孕妈妈和胎宝宝之间有着微妙的精神联系，孕妈妈的情绪将影响胎宝宝的发育。因此从备孕阶段开始，就要努力调整好情绪。
- 工作中靠喝绿茶来提神的习惯恐怕要改一改了，尝试着喝些白开水、矿泉水或花草茶来补充水分。



Don't

- 芦荟、螃蟹等性味寒凉的食物，以及有活血祛瘀作用的食物，如甲鱼、山楂等，有可能导致流产，一旦受孕成功，就要尽量避免食用。
- 如果这个阶段出现类似感冒的症状，不要草率地去吃药，因为这可能是小宝宝到来的前兆。
- 刚刚怀孕，有些孕妈妈会容易犯困、嗜睡，不要以为是工作太累而用咖啡来激发身体的动力，而应考虑到可能是怀孕，看看最后一次月经的来临时间。
- ★ 大约有50%的孕妈妈在受精卵着床时会有轻微出血，常常会让人误以为是月经。不要忽视这种现象，如果出血量大，持续不断，就要及时就诊了。
- ★ 从备孕开始，就不要去做腹部和胸部的X线透视了，怀孕早期接触X线有可能引起胎宝宝畸形。