

越孕越美丽

我的孕期体重管理书

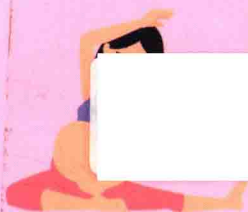
魏巍 马一金 谢菲/著



根据不同的体质类型，
打造有效的
体重管理方案



不同体质孕妈妈
真实的体重管理案例，
科学长胎不长肉



知名艺人

李小璐 刘孜 关凌 谢楠 弦子

中央电视台主持人 李思思

北京电视台主持人 雅琪

共同选择

Yue Yun Yue Meili Wo De Yunki Tizhong Guanli Shu

中国妇女出版社

越孕越美丽

我的孕期体重管理书

魏巍 马一金 谢菲/著

Yue Yun Yue Meili ♡ Wo De Yunki Tizhong Guanli Shu

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的孕期体重管理书：越孕越美丽 / 魏巍，马一金，
谢菲著. — 北京：中国妇女出版社，2016.10
ISBN 978-7-5127-1338-3

I. ①我… II. ①魏… ②马… ③谢… III. ①孕妇—
妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210862 号

我的孕期体重管理书：越孕越美丽

作 者：魏 巍 马一金 谢 菲 著

责任编辑：魏 可

插图绘制：殷 为

责任印刷：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160(发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司

开 本：185x235 1/12

印 张：17.5

字 数：220 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次

书 号：ISBN978-7-5127-1338-3

定 价：39.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



序言一

可以说之前我都在为成为一个好医生而努力，但有趣的是，那些初次见面的朋友，当听说我是医生时，都是一脸的不相信。再听说我是妇产科医生，都会摇头说：“不像，一点儿都不像，你更像个老师。”结果我就真的来知妈堂当老师了！当然，真正促使我转行的理由并不是如此，而是对于孕产这件事情的理解。在我工作的那段时间，正是没有人关注孕期体重，巨大儿特别多，剖宫产率居高不下的一段时间。人们对于自然分娩的抵触和毫无依据地大补特补造成了产科太多的危险和无奈。人们都说新生儿的第一声啼哭是美妙的，能够给全家带来喜悦，能够让人感受生命的热情。但是在现实中，我看到太多的妈妈因为不情愿，因为疲惫和疼痛，看到自己的新生宝宝时，她们的脸上几乎没有表情。还有的妈妈因为孩子太大了不能顺产，那么疼的宫缩都忍得住，却在手术室门口放声大哭……那个时候，我就经常想，如果孕期她们能不吃那么多，妈妈不用长那么多体重，宝宝也不要这么大，能顺产多好啊！但是在当时，我甚至不知道该怎么用语言劝慰她们，更多的时候，因为忙得不可开交也没有时间去劝慰她们。那种无奈至今仍然清晰地留在我的记忆里，怀着救死扶伤的牺牲精神去学医，治病却治不了心。

后来，随着对心理学和营养学的学习，我对孕育的理解已经不再限于医疗了。孕育是一个自然过程，更是一个充满了爱和神奇的过程。医院所做的是其中的一部分，更多的准备却无法在医院里完成。这些包括生理的、心理的、营养的、运动的、母乳喂养的、育儿的知识的完备程度，直接决定分娩以及后来的诸多事项是否顺利。特别是在我自己有了宝宝之后，作为一名合格的妇产科医生，我却不会应对母乳喂养中的一些关键问题。虽然抱着坚定的母乳喂养信念，却因为没有专门地学习母乳喂养的技术，甚至没能做到母乳亲喂，也没有坚持到宝宝一岁。到了知妈堂工作以后才知道母乳喂养有那么多学问，如果当时知道正确的方法，是完全能够避免那些问题的。遗憾之余我更加明白孕产育儿是一个系统工程，没有人因为天生是个女人就可以成为一个好妈妈。而医疗检查在绝大多数情况下是客观的指标，医疗检查是否正常并不取决于检查的那一刻，宝宝能否经由自然分娩而出生也不取决于分娩的那一刻，而是在 280 天的孕期中，甚至是备孕时就要开始准备了。

作为多元文化时代的女性，我们必须学习。无论你的家人如何支持你，有很多东西你是必须独自去面对的。独自一人的时候，什么是最好的支持？我要顺产，我要喂母乳到孩子2岁，我要把孩子带好……当你脑海里只有这几句话的时候，你的内心更多的纠结和茫然，因为不知道为什么要这样做，如何才能做到，也不知道自己做对了没有。在这个时候，系统的知识才是最有力的支撑。对流传已久的老观念，你明知道不对，却也说不出反对的理由，比如吃饭，人人都告诉你要吃两个人的饭，你不想吃那么多，可是又不知道该吃多少，那怎么办呢？

6年来，知妈堂一直都在引进国外的孕产理念。我们共同的认识是：孕妈妈不是病人，孕育是一件自然的事情，母婴健康更多的是由孕期的生活决定的，而不是靠医疗。我所专注的体重管理，在西方国家和日本已经实行了四十多年且卓有成效，但是在中国依然有很大的差距。令人高兴的是，来知妈堂的很多孕妈妈都接受了健康饮食的理念，更让我佩服的是，有的孕妈妈真的一下子改掉了以前的许多习惯。要知道，饮食习惯是自小养成的，吃了二三十年的口味突然变化，这不是一件容易的事。特别是那些自己在家做饭，或者自己吃饭的妈妈，真的很需要很强大的意志力啊。在字里行间，你会看到孕妈妈们不断地学习和坚持，为了宝宝更加完善自己的努力过程。世上没有完美的人，但孕妈妈为了宝宝所付出的努力都是最棒的。

感恩命运让我来到知妈堂，让我拥有这群可爱的队友。这是一群自称为女神经+女汉子+文青+逗比的高颜值、高智商的女神，我们在欢笑、期待、争论、学习中一路携手前行，在淬炼中成长。感谢谢菲老师和马一金老师在百忙之中为这本书撰写了精彩的篇章。感谢我的恩师黄醒华教授，她的博学、和蔼、孜孜不倦永远是我学习的榜样。希望这本书是一份比毕业论文更让老师满意的答卷。感谢每一位伟大的、智慧的、美丽的、勇敢的孕妈妈！穿越亿万年生命的长河，永远不变的是母爱的光辉！每当我看到她们自信和挺拔的身影，都会感到由衷地赞叹，女性经由孕育的过程竟然可以蜕变得如此美丽，孕育也不再是纠结和痛苦的代名词。

感谢知妈堂每一位小伙伴的关爱和支持！愿所有的妈妈健康美丽，愿每一个宝宝都被这世界温柔以待。愿知妈堂这份传承爱的事业如繁花遍野，温暖而绚烂！

魏魏



序言二

四年，三个女人，一个娃

自2013年与魏巍老师共同研发并推出了针对孕期女性的“孕期体重管理”项目之后，我就跟魏老师说：“我们一定要做出中国孕产行业理念最超前、方法最专业、效果最美好的孕期体重管理系统。然后，我们要一起生个“娃”，做本国内孕产领域里既有阅读价值又有实践参考的孕期体重管理专业书，你负责跟踪积累案例，我负责策划和配合撰写。”

这件事情，一做就是四年。

在这过程中，魏老师也有灰心沮丧的时候，很多孕妈妈坚持了几天就放弃了，虽然原因五花八门，但结果都是半途而废……每个当下，我就各种糖衣蜜弹伺候着，安抚她低落的情绪。她可能是会自产“鸡血”的一种人，隔天就立刻又进入一个个孕妈妈体重管理的跟踪工作中。我实在很为有这样一个战友而骄傲！

如果我不说，你一定不会相信，在当下这个地球成一村，癌症都被攻克的2016年，大部分怀孕女性及其家人对于“孕期体重管理”竟然都处在一个懵懂甚至是无知的状态：她们不知道孕期体重应控制在25斤，不理解孕期肥胖导致的糖尿病可能终身携带，更不知道孕期过量运动会令胎儿有生命危险……

实在不希望这些遗憾每天都上演在我们身边！

因此，我与魏巍老师、马一金老师三个女人最终一起生了这个孕育了4年的“娃”，我们从体重管理细节、孕期运动方法和科学胎教的角度共同阐述了孕期体重管理对孕妈妈和胎宝宝的深远影响与价值。

在此，特别感谢我们的 24 位辣妈深度分享自己孕期体重管理的过程与心得，相信她们的收获会令更多的孕妈妈们在孕期加入体重管理的行列，以健康的身体孕育更加健康的宝贝！

深深期待这个“娃”成为每个孕妈妈健康孕期生活最亲密和有价值的陪伴者。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to a representative of the organization or a participating mom.

目录 CONTENTS

第一章 你的孕期体重管理观该刷新了	1
营养饮食管理是一次身体力行的胎教	2
产后体重恢复快慢取决于正确的孕期体重管理	4
孕期体重管理不等于多运动或体重长得少	6
科学的体重管理还需涉及作息模块	8
月子里的体重管理莫放松	9
体重管理是自我健康管理的一部分	12
孕期体重对宝宝及其子代的健康有决定意义	13
体重管理的结局并非百分百顺产	15
妈妈的饮食习惯决定一个民族的素质	16
第二章 孕期体重控制四大秘诀 V.S. 五大误区	19
秘诀一：学会管住嘴、科学迈腿	20
误区 1：不吃主食能控制好体重——“米饭君”很冤	20
误区 2：不吃甜食能控制好体重——“青菜君”能否胜任	22
误区 3：不吃晚饭能控制好体重——“挨饿君”你能坚持多久	23
误区 4：日行一万步能控制好体重——“关节君”会提前退休	25
误区 5：吃撑多运动能控制好体重——脑细胞伤不起	25
秘诀二：均衡为王，每天 30 种	28
秘诀三：定时定量，一举两得	31
秘诀四：始于孕早期，受益产后	33
第三章 26 位孕妈妈孕期体重管理秀	35
孕前消瘦型孕妈妈	36
消瘦型孕妈妈备孕注意事项	36



董思珩: 为宝宝我做出了世界上最伟大的改变	37
高菲: 健康生活才是对自己和宝宝负责	40
韩颖颖: 不胖自己只胖宝宝	43
苏菲: 标准的妈妈体重, 标准的宝宝体重	45
祝新玲: 孕育是爱与知识的传承	48
孕前超重型孕妈妈	51
超重型孕妈妈备孕注意事项	51
潘晓羽: 我的体重控制得好是因为我的他下厨做饭	52
韩戴男: 我再也不放松自己的体重了	55
孕前体重正常的孕妈妈	58
体重正常的孕妈妈备孕注意事项	58
周艳丽: 苹果妈妈的“长胎不肥人”真经	59
冀营: 信念 + 方法 + 坚持, 我终于顺产了	62
田依泽: 体重终于恢复了, 心情真好	66
陈丹: 赤橙黄绿青蓝紫	69
徐子瑶: 25 斤, 我达到了自己的目标	72
王丽梅: 吃对了, 体重无须刻意控制	75
孕期高血糖的孕妈妈	78
高血糖孕妈妈备孕注意事项	78
孟文琦: 孕育应该是一个科学的过程	79
齐辰: 为宝宝创造健康环境的第一步	82
田洪君: 知识让我体会到快乐育儿	85
孕期高龄的孕妈妈	88
高龄孕妈妈备孕注意事项	88
卿丽娟: 三高妈妈也有美丽孕期	89
李南: 生命中最深切的需要和满足	91
孟黎: 把学习模式进行到底	94

饮食搭配明星妈妈	98
孟孟: 我的明星食谱 DIY, 一餐吃 20 种食物	98
徐希: 饮食多样化冠军妈妈	101
追奶的妈妈	104
朱雪研: 我愿意继续累并幸福下去	104
漏斗骨盆顺产的孕妈妈	107
张薇: 骨盆小引发的美好	107
不能运动的孕妈妈	111
白易: 吃得均衡才是对宝宝最好	111
哺乳 2 年的妈妈	115
郭欣睿: 妈妈就意味着爱与坚持	115
邓惠丹: 你是爱, 你是光, 感恩我的天使	119

第四章 孕期体重家庭管理十大计 125

第 1 计: 准备 1 个体重秤和 1 个小电子秤	126
第 2 计: 准备小盐勺和油壶	126
第 3 计: 学会看食物标签	127
第 4 计: 设计一个合适自己的饮食时间表	128
第 5 计: 学会调配丰富的加餐小点	129
第 6 计: 让先生一起来进入你的体重管理计划	130
第 7 计: 在外吃饭的技巧	131
第 8 计: 了解各类家务活儿以及运动的能量消耗值	132
第 9 计: 学习适宜家庭操作的简单运动	133
第 10 计: 学习营养知识, 不道听途说	153

第五章 全孕期体重管理之运动篇 155

孕期运动的原则与禁忌	156
------------------	-----





孕早期：瘦身营养两不误	158
孕妈妈与胎宝宝的身体特点	158
孕早期营养建议：轻松舒适为先	159
孕早期运动原则：缓慢为主	160
孕中期：管理体重最佳时期	163
孕妈妈与胎宝宝的身体特点	163
孕中期营养建议：习惯养成为先	164
孕中期运动原则：舒服为主	164
孕晚期：体重管理的攻坚战	168
孕妈妈与胎宝宝的身体特点	168
孕晚期营养建议：坚持就好	169
孕晚期运动原则：柔和为主	170
全孕期十类安全运动利弊大揭秘	172
第六章 孕期体重管理 Q&A.....	183
饮食篇	184
运动篇	187
保健篇	193



Chapter 1

第一章

你的孕期体重管理观
该刷新了



营养饮食管理是一次身体力行的胎教

孕妈妈在怀孕期间要“补”是天经地义的，孕妈妈吃下去的是营养，用来给宝宝长身体，跟胎教有什么关系呢？

营养胎教早知道

身边有没有同事或亲友家的小孩，三四岁了不爱吃饭，一到吃饭的时候爸妈追着满地跑？一说起吃饭的事儿，家人都愁得不得了。有没有？肯定有！宝宝怎么不爱吃饭呢？这个习惯是怎么来的？宝宝的饮食习惯是什么时候定型的？一岁左右！没想到吧？你或许会说，一岁不刚开始吃饭吗？怎么就成了习惯？可是你别忘了，胎宝宝在妈妈肚子里就“吃”了一年“饭”，出生以后又吃了一 year，养成习惯两年足够了。宝宝不爱吃饭的习惯是谁教出来的呢？

吃饭也是胎教，这叫作营养胎教。

营养胎教有充分的科学依据。

第一，胎宝宝有味觉，胎宝宝的味蕾在孕早期就发育了。在孕中期发育基本完全了，味蕾已经可以感受不同的味道，胎宝宝更喜欢甜味，而对苦味表现出反感的表情。同时其嗅觉感受器也已经开始发挥作用，可以将羊水里的味道都牢牢锁定在自己的味觉系统中，一出生将派上用场：识别妈妈、找到乳头，以及判断食物安全性。如果是从来没有在妈妈肚子里感受到的味道，那么他将拒绝接受。

第二，胎宝宝在母体中，与妈妈的血液循环是联通的，胎宝宝的营养通过胎盘的血液交换从妈妈这里得来。妈妈血液中营养素的成分和含量，血糖变化的水平和节律，也是随着血液流动传递给宝宝的。因此，妈妈吃的饭就是胎宝宝“吃”的“饭”，妈妈在孕期吃饭的同时也就是在“教”宝宝如何吃饭。营养胎教的内容包括食物的搭配、口味的选择、进食的节律。科学研究已经证明，胎儿的味觉在孕期是不断地受妈妈影响的，也就是说，宝宝的口味天生随妈妈。妈妈们如果希望宝宝不挑食，在孕期就要管理好自己的饮食，这跟给宝宝听音乐、讲故事一样都是“教”啊！

古老又新鲜的营养胎教

营养胎教自古以来有之，北齐医生徐之才所著《胎产书》中叙述了胎儿在母体中每个月发育的特点和需要，提出了孕妇每个月所需的食物和营养，奠定了营养胎教的基础。唐代孙思邈的《千金方》中有《养胎》一篇，系统地阐述了妊娠饮食、居处的禁忌。元代儿科学逐步发展完善，朱丹溪在《格致余论·慈幼论》中指出，胎儿在母体中“母饥亦饥，母饱亦饱”，过饥过饱对胎儿发育均不利。明代医生徐春甫则说，“饮食清淡，饥饱适中，自然妊娠气清，身不受病”。古人养胎并不像电视剧里演的那样天天吃阿胶、燕窝，天天熬药，饮食起居都要随着季节气候不同而变化，不同体质的孕妈妈保养的方法也不同。古老的中医理论自《黄帝内经》起，就特别强调天人合一、阴阳和合，健康与疾病处于动态变化的过程中。一个症状的出现绝不仅仅是单一的，而是和其他的脏腑经络相连，中医称之为“症候”。有的西药的成分单一，一种成分对应一种症状。而中药方包含十几味甚至几十味药材，郎中开一服药至多吃五天，然后要根据病情的变化重新改方子，治病的同时还要调理。现代人经常认为一个中医古方或是某种食物吃了就会有奇效，而忽视了自身的体质和生活习惯。这其实是对中医最大的误解。

还有一点非常重要，那就是中医认为防病大于治病。《扁鹊见蔡桓公》的故事人人都知道，现代人的通病“亚健康”基本上算是“君有疾在腠理”。大家都不认为这是病或者觉得就是点小毛病，而真正得病的时候，回头想想，大病都是由这些“小毛病”日积月累而来的。

好习惯从胎宝宝开始

健康的道理如此，习惯养成亦如此。大多做胎教的孕妈妈都有着长远的想法，希望能够尽早地开发宝宝的智力。出生后的早期智力开发就是胎教的延续。在胎儿时期，胎宝宝并没建立起主动的思维，胎宝宝的身体更多的是接受信息。孕妈妈摄入的营养素和血糖水平的变化，在遍布胎宝宝身体的血管中流淌，日复一日，胎宝宝会记住它。出生后宝宝依然会延续这个记忆，因为宝宝吃的是母乳，母乳的成分依然来自妈妈的身体。当某一天你突然发现宝宝“不爱吃饭”或是偏食的时候，你是否会想到，宝宝的习惯早已养成，而“始作俑者”就是你自己。好多妈妈会抱怨“宝宝不爱吃饭”，甚至为此求医问药，焦虑不安，这种焦虑会大大地影响亲子关系和日常的生活。妈妈自己都不知道什么是正确的饮食方式，你如何去纠正宝宝呢？宝宝真的很无辜！所以不要再去羡慕“别人家”的孩子吃嘛嘛香了，你也可以做到，从孕期开始吧！



产后体重恢复快慢取决于正确的孕期体重管理

很多妈妈控诉生娃的不容易，其中有一大半的原因就是产后傲人的身材不再有了。孕期补，月子补，补得太多回不去了。有位苗条的妈妈是模特，她很紧张地跟我说：“我孕期只能长 20 斤！”我问为什么，她说：“因为要保持身材啊，生完宝宝差不多就减下去 10 斤了，剩下 10 斤我好恢复啊！”像这位妈妈一样疑惑的人不在少数，而除了胎宝宝、胎盘、羊水之外的重量并不全是脂肪。如果你知道孕期体重该长多少，都长到哪里去了，你会发现产后恢复其实是一件简单的事。

不可不知的 BMI 指数

定义：BMI 指数（身体质量指数，简称体质指数，又称体重指数，英文为 Body Mass Index，简称 BMI）是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。在分析人的胖瘦是否会对健康造成影响时，BMI 指数是一个中立而可靠的指标。

$\text{BMI 指数} = \text{孕前体重 (千克)} / \text{身高}^2 \text{ (米)}$ ，比如孕前 55 千克，身高 165 厘米， $55 \div 1.65 \div 1.65 = 20.2$ ，BMI 指数就是 20.2。大家可以对照下表，根据自己的 BMI 指数看看自己孕期增重的范围。

孕前 BMI 指数	孕期全程适宜增重范围（千克）	孕中、晚期每周适宜增重（千克）
< 18.5	14 ~ 15	0.51
18.5 ~ 23.9	12 ~ 12.5	0.42
24 ~ 27.9	9 ~ 11	< 0.3
≥ 28	7 ~ 8	< 0.22

孕期体重涨多少

我们以正常体重指数（BMI 指数为 18.5 ~ 23.9）的孕妈妈为例，假设胎宝宝 3400 克，那么孕妈妈孕期的体重会有如下的增长：

胎儿	3400 克
胎盘	650 克
羊水	800 克
子宫	970 克
乳房	405 克
血液	1450 克
组织间液	1480 克
脂肪	3345 克
共计	12.5 千克

数字告诉我们，真正长的“肉”不过三千多克，而其他的重量都是因为胎宝宝的发育和孕期激素水平的变化而增加的。大家不容易想到的是子宫的重量增加、血容量的增加，以及由于孕激素水平高而导致的组织间液的增加，但这些都是每一个孕妈妈都会增长的重量。宝宝出生后，胎儿、胎盘、羊水的重量就没有了，子宫会在产后 2 个月恢复到孕前的状态，血液和组织间液也会在月子里排出，那么剩下的重量就是增大的乳房和 6 斤多的脂肪。人类经过数百万年的进化，孕育的过程已经十分的精准和完美，这五六斤的脂肪实际上是给妈妈和胎宝宝储备的，妈妈在分娩的过程中要消耗能量，母乳喂养也要消耗大量的营养，适当的储备有助于新妈妈的恢复和哺乳。

如果新妈妈在月子没有大补特补营养过剩的话，加上母乳喂养，体重会在产后 2 个月左右自然恢复到孕前的水平。再加上一些针对局部的运动，恢复以前的身材并不困难。如果孕期和月子里体重过度地增长，积累了几十斤的脂肪，产后恢复的道路自然难上加难。



孕期体重管理不等于多运动或体重长得少

纠正错误的体重观

在这里要特别提醒的是，有的妈妈太在乎自己的体重，认为体重管理等于多运动或者体重长得少，产后立刻恢复到孕前的重量才是控制得好。也有的妈妈会觉得，宝宝的出生体重只要在5斤以上就行了，出生以后再长也不迟，宝宝小点儿好生嘛。这些想法也都是片面的、不合理的。

试想如果你生完宝宝马上就恢复了孕前的体重，按照孕期体重增长的规律，那就意味着你在孕期不但没有一点儿储备，体重反而还下降了2.5千克。不少孕早期的准妈妈因为掉了几斤体重，都会十分担心是不是影响胎宝宝的发育。客观地说，孕早期末的胎宝宝只有14克~15克，对于营养物质的需求也小，即使准妈妈掉了几斤的体重，体内的储备也仍然能够供应胎宝宝的需求。而在孕中晚期，胎宝宝的体重会从十四五克长到三四千克，这样快速增长的阶段，作为胎宝宝所有营养唯一的来源，孕妈妈却少了5千克的体重，你不担心胎宝宝缺营养吗？你不担心产后恢复慢吗？没有足够的储备，生完宝宝没有奶或是奶量少，你还不知道原因吗？

孕期体重增长在10千克以下的孕妈妈，宝宝的出生体重多数都不到3千克。因为宝宝比较小，出生一般都很顺利，妈妈也会因为做到了顺产无侧切而高兴。但是宝宝出生以后，妈妈们要面对一个很大的压力，叫作“别人家的宝宝”。很多人习惯性地认为小孩子就胖嘟嘟圆滚滚的才好。宝宝出生即使按照正常的速度长大了，到了体重该翻倍的时候，你家宝贝3个月翻一倍到了11斤，但别人家的孩子已经长到14斤了。产后四五个月妈妈上班后背奶本来就很难，一旦有一两周宝宝没长体重，再加上哪个多嘴的咕噜几句“孩子瘦啊”，你觉得你的母乳战线够牢固吗？离全线崩溃还有多远？好不容易到了6个月你家宝宝追到14斤了，人家的宝宝又长了……母乳不够的结果有两个，一是加奶粉，二是加辅食，你又要担心奶粉对宝宝好不好，辅食会不会过敏。大自然给宝宝最好的粮食就是母乳，但是你想要把最好的给宝宝，就要提前去储备，宝宝出生以后还要不断地储备！

所以，体重管理不是减肥，适度地控制热量但不能缺少营养素的摄入。这是一个科学的体系，绝不是一句“少吃多运动”就能解决的问题。

