



徐方◎主编

ZHUNMAMA

准妈妈

每周健康方案

MEIZHOUIJIANKANGFANGAN



中国优生科学协会
是国家最高级别学术团体

中国优生科学协会倡导读物

1

妈妈的变化
变化



2

产前检查
状态应对



3

全程禁忌
心理导航



4

准爸爸
每周学道菜



5

膳食调养
每周食谱



6

健康食物
孕期运动



7

胎教
经验谈



吉林科学技术出版社



准妈妈

每周健康方案

随书附含

VCD

徐 方◎主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈每周健康方案/中国优生科学协会主编.—长春
吉林科学技术出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5384-1579-7

I.准… II.中… III.①优生优育—基本知识②妊娠期—
保健—基本知识 IV.R169.1 R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097872 号

准妈妈
每周健康方案

主编 徐 方
责任编辑 宛 霞 端金香
模特 及春晓
封面设计 崔 岩
内文设计 杨冠群 刘 曦 陶国立
董世凯 王 羽 李惠敏
摄影 许京鹭 周洪吉 江中晶
朱雪春 王思文 张秀红
王春艳 董瑞雪

吉林科学技术出版社出版、发行
社址 长春市人民大街 4646 号
邮编 130021
发行部电话 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
编辑部电话 0431-85674016 85635186
传真 0431-85635185
网址 www.jkstp.com
实名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

710×1000 16 开本 11.5 印张
2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
长春新华印刷厂
如有印装质量问题,可寄本社调换
ISBN 978-7-5384-1579-7
定价:29.80 元(含 VCD)

目录

CONTENTS. 准妈妈每周健康方案

PATR
2

18

孕早期



PATR
1

6

为好孕加油

了解营养素	8
碳水化合物	8
脂肪	9
蛋白质	10
维生素	11
叶酸	12
矿物质	13
水	15
中国人营养素概况	16
不缺的营养素	16
严重缺乏的营养	17
比较缺乏的营养素	17

怀孕第1周	20
怀孕第2周	24
怀孕第3周	28
怀孕第4周	32
怀孕第5周	36
怀孕第6周	40
怀孕第7周	44
怀孕第8周	48
怀孕第9周	52
怀孕第10周	56
怀孕第11周	60
怀孕第12周	64





PATR
4

134

孕晚期

怀孕第 29 周	136
怀孕第 30 周	140
怀孕第 31 周	144
怀孕第 32 周	148
怀孕第 33 周	152
怀孕第 34 周	156
怀孕第 35 周	160
怀孕第 36 周	164
怀孕第 37 周	168
怀孕第 38 周	172
怀孕第 39 周	176
怀孕第 40 周	180

PATR
3

68

孕中期

怀孕第 13 周	70
怀孕第 14 周	74
怀孕第 15 周	78
怀孕第 16 周	82
怀孕第 17 周	86
怀孕第 18 周	90
怀孕第 19 周	94
怀孕第 20 周	98
怀孕第 21 周	102
怀孕第 22 周	106
怀孕第 23 周	110
怀孕第 24 周	114
怀孕第 25 周	118
怀孕第 26 周	122
怀孕第 27 周	126
怀孕第 28 周	130





准妈妈

每周健康方案

随书附含

VCD

徐 方◎主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈每周健康方案/中国优生科学协会主编.—长春
吉林科学技术出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5384-1579-7

I.准… II.中… III.①优生优育—基本知识②妊娠期—保健—基本知识 IV.R169.1 R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097872 号

准妈妈
每周健康方案

主编 徐 方
责任编辑 宛 霞 端金香
模 特 及春晓
封面设计 崔 岩
内文设计 杨冠群 刘 曦 陶国立
董世凯 王 羽 李惠敏
摄影 许京鹭 周洪吉 江中晶
朱雪春 王思文 张秀红
王春艳 董瑞雪

吉林科学技术出版社出版、发行
社址 长春市人民大街 4646 号
邮编 130021
发行部电话 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
编辑部电话 0431-85674016 85635186
传真 0431-85635185
网址 www.jkstp.com
实名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

710×1000 16 开本 11.5 印张
2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
长春新华印刷厂
如有印装质量问题,可寄本社调换
ISBN 978-7-5384-1579-7
定价:29.80 元(含 VCD)

前言



孕产是生命中的一个奇迹,是爱和生命的延续,是每个家庭最期待、最渴盼的幸福时光。

孕育爱的结晶,需要按方案进行。作为准妈妈准爸爸,不能盲目、被动的等待孕期的到来,而应该有计划、有准备地预约一个可爱宝宝。

只有按照具体的方案进行,才能在最佳的准备下,使准爸爸准妈妈调整到最佳状态,种植爱情的种子,走好优生的第一步,得到最好的结果。

而有计划的孕育更是一种智慧。具有这种智慧的准父母懂得如何进行孕期保健,根据孕育中宝宝和准妈妈的需要进行科学饮食、起居,进行科学胎教,妥善安排一切有关宝宝健康发育的事项,用心呵护宝宝,关注宝宝每一天的成长。只有按照具体的方案,准妈妈在妊娠 10 个月中的每周都有一个合理性、科学性的指导,才不至于手忙脚乱,惊慌失措。而我们精心准备的准爸爸每周学道菜,更是使准爸爸们积极参与进来,成为准妈妈坚定的依靠,一同感受小生命成长的喜悦。

分娩和月子计划更是必不可少。产后虚弱的妈妈,娇嫩的新生儿,需要精心的调理和呵护。本书中详细介绍了如何科学分娩,如何科学护理等内容,为科学孕育、正常分娩提供必要的知识和技能,肯定能带给年轻的父母最大的帮助。

本书在每个时期都安排了一个孕期检查记录卡,列出这一时期需要完成的事项。相信在本书的方案安排下,使准爸爸准妈妈享受这一段奇妙的孕产之路,给幸福圆满的家庭留下一段人生中最美好的回忆。

本书是由中国优生科学协会组成的“中国优生科学协会倡导读物编委会”的专家执笔完成的,内容科学、健康,希望可以为准妈妈的孕期生活起到指导作用。有不尽之处希望广大的读者提出宝贵的意见。

编者

2007 年 6 月 25 日

目录

CONTENTS. 准妈妈每周健康方案

PATR
2

18

孕早期



PATR
1

6

为好孕加油

了解营养素	8
碳水化合物	8
脂肪	9
蛋白质	10
维生素	11
叶酸	12
矿物质	13
水	15
中国人营养素概况	16
不缺的营养素	16
严重缺乏的营养	17
比较缺乏的营养素	17

怀孕第1周	20
怀孕第2周	24
怀孕第3周	28
怀孕第4周	32
怀孕第5周	36
怀孕第6周	40
怀孕第7周	44
怀孕第8周	48
怀孕第9周	52
怀孕第10周	56
怀孕第11周	60
怀孕第12周	64





PATR
4

134

孕晚期

怀孕第 29 周	136
怀孕第 30 周	140
怀孕第 31 周	144
怀孕第 32 周	148
怀孕第 33 周	152
怀孕第 34 周	156
怀孕第 35 周	160
怀孕第 36 周	164
怀孕第 37 周	168
怀孕第 38 周	172
怀孕第 39 周	176
怀孕第 40 周	180

PATR
3

68

孕中期

怀孕第 13 周	70
怀孕第 14 周	74
怀孕第 15 周	78
怀孕第 16 周	82
怀孕第 17 周	86
怀孕第 18 周	90
怀孕第 19 周	94
怀孕第 20 周	98
怀孕第 21 周	102
怀孕第 22 周	106
怀孕第 23 周	110
怀孕第 24 周	114
怀孕第 25 周	118
怀孕第 26 周	122
怀孕第 27 周	126
怀孕第 28 周	130



 PART 1

为好孕加油

怀孕既是一件快乐的事，也是一件不容易的事。在你孕育小生命之前，你需要做好心理、生理和物质等各方面的准备。

本章介绍的营养素知识将为你好孕加油！

孕前记录卡

运动计划

运动种类 _____

运动时间 _____

向医生咨询的问题

问题 1 _____

答案 _____

问题 2 _____

答案 _____

要接受的检查

检查项目 _____

检查时间 _____

检查结果 _____

检查项目 _____

检查时间 _____

检查结果 _____

了解营养素

营养是指供给人类用于修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动所需要的合理食物。食物中可以被人体吸收利用的物质叫营养素。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水是人体所需的六大营养素,前三者在体内代谢后产生能量,故又称产能营养素。



碳水化合物

◆ 什么是碳水化合物

碳水化合物,通常称为糖,是人类获取能量的最经济 and 最主要的来源,人类膳食中约有40%~80%的能量来源于碳水化合物。所有碳水化合物在体内被消化后,主要以葡萄糖的形式被吸收,并能迅速氧化供给机体能量。碳水化合物也是构成人体的重要物质,参与细胞的多种活动,参与某些营养素的正常代谢过程;碳水化合物还具有解毒、增加胃充盈感和改善胃肠道功能的有益作用。碳水化合物就是每天所吃的主食,有米饭、面包、土豆、燕麦和早餐面片粥。

◆ 碳水化合物的特点

碳水化合物在体内经生物氧化为二氧化碳和水,同时释放出能量,每1克碳水化合物可释放4.10千卡热能,比蛋白质和脂肪的热卡值都低。体内碳水化合物的主要形式是糖原,其结构类似淀粉,但分子更长、侧链更多,亦被称为动物淀粉。其主要存在于肝脏和肌肉中,总量约为300~400克,是人体能量的仓库,并能保持血糖的恒定。

◆ 孕妇对碳水化合物的需求

妊娠期女性每天碳水化合物的需要量为400~500克,最好根据体重的增加情况调整每日热能的供给,妊娠全程应增加12.5千克左右,孕中晚期每周增重应为0.3~0.5千克。但还需按照她们平常每日进食副食品如蛋、鱼、肉类的多少来定,蛋、鱼、肉进食多点,谷类食物就相对少一些。

准妈妈膳食热能的主要来源应为碳水化合物,如各种粮谷食品,它在体内消耗吸收和利用较脂肪,蛋白质迅速而完全。碳水化合物是肌肉活动时最有效的燃料,特别可作心肌收缩时的应急能源,脑组织和红细胞也要靠碳水化合物分解产生的葡萄糖供给能量,因此,准妈妈应重视碳水化合物类能量的摄入。

食物中的碳水化合物

谷类:如大米、小米、玉米等。
薯类:如马铃薯、白薯、红薯等。
蔬菜类:如各种蔬菜和水果等。





脂肪

◆ 什么是脂肪

脂肪是构成脑组织的极其重要的营养物质,在大脑活动中起着不可替代的作用。脂肪占脑重的 50%~60%,其来源大多数要依靠从食物中摄取,体内只能制造一小部分,因此要想有一个聪慧的头脑,脂肪不可缺少。

◆ 孕妇对脂肪的需求

脂肪的热量最高,每克供给热能 9 千卡(每克蛋白质或糖仅产热 4 千卡)。脂肪的重要生理作用决定了准妈妈维持本身健康需要一定量的脂肪。从怀孕初期起,准妈妈的某些部位就有脂肪储存。妊娠过程中平均增重 2~4 千克的脂肪。孕后期要供给胎儿的脂肪储备,胎儿储备的脂肪可为其体重的 5%~15%,在妊娠的最后 1 个月中,胎儿皮下脂肪开始大量蓄积,从 20 克剧增至 350 克,体内深部的脂肪由 10 克增长到 80 克左右。足月新生儿体重的 13%~16% 为脂肪组织。显然胎儿越到妊娠晚期越需要充足的脂肪。这只有靠母亲在孕后期增加膳食脂肪的摄入,而不能认为脂肪越少越好。

脂肪是早期妊娠女性体内不可缺少的营养物质。它促进脂溶性维生素 E 的吸收,起着安胎的作用。脂肪可以帮助固定内脏器官的位置,使子宫恒定在盆腔中央,给胚胎发育提供一个安宁的环境。此外,脂肪还有保护皮肤、神经末梢、血管及脏器的作用。如果准妈妈缺乏脂肪,会影响免疫细胞的稳定性,导致免疫功能降低,引起食欲不振、情绪不宁、体重不增、皮肤干燥脱屑、容易患流感等多种传染病,还会导致维生素 A、D、E、K 缺乏症,使准妈妈缺钙而造成骨质疏松等疾患。因此,准妈妈膳食中应有适量脂肪,以保证胎儿不成熟的神经系统完成其成熟过程及脂溶性维生素的吸收。

1 千克核桃仁相当于 5 千克鸡蛋或者 9 千克鲜牛奶的营养,并有补气养血、温肺润肠的作用,其营养成分的结构对于胚胎的脑发育非常有利。因此,准妈妈每天宜吃 2~3 个核桃。此外,嚼核桃仁还能防治牙本质过敏。

准妈妈血脂较平时升高,脂肪摄入量不宜过多,一般认为脂肪提供的能量占总能量的 25%~30% 较为适宜。孕期要吃适量的动物、植物性脂肪。妊娠 30 周以前,母体内必须有脂肪蓄积,以便为妊娠晚期、分娩以及产褥期作必要的能量储备。虽说身体内的蛋白质和碳水化合物可以转化为脂肪,但是,仍有一部分脂肪体内不能合成,必须由食物供给。含动物性脂肪较多的食物有各种动物内脏、肉类、蛋黄及动物油,含植物性脂肪较多的有花生油、豆油、菜子油等。

如果早孕反应严重的女性实在不想吃肉类,可以食用核桃和芝麻。核桃富含不饱和脂肪酸、磷脂、蛋白质等多种营养素。





蛋白质

◆ 什么是蛋白质

蛋白质约占人体重量的 16%，用来制造肌肉、血液、皮肤和许多其他的身体器官。每一克蛋白质提供 4 千卡的热量，每日摄取的蛋白质应该相当于全天热量摄入总量的 10%~12%。蛋白质由各种不同的氨基酸组成，而人体组织存在着 22 种不同的氨基酸，其不同的组合可制成各种蛋白质，在人体发挥不同的功效。在这 22 种氨基酸中，有 9 种是“必需氨基酸”，不能由人体自行制造，而必须从饮食中取得。



◆ 蛋白质的特点

从人体来说，蛋白质的含量占脑干的总重量的 30%~35%，我们的皮肤、肌肉、内脏、毛发、韧带、血液等都是蛋白质为主要成分，更为重要的是，蛋白质是人的大脑复杂智力活动中不可缺少的基本物质，如果在胎儿期蛋白质供应严重不足会引起胎儿大脑发育障碍，将严重影响出生后的智能水平。

◆ 孕妇对蛋白质的需求

为了满足母体、胎盘和胎儿生长的需要，孕期对蛋白质的需要量增加。如果在孕期蛋白质供给不足则容易影响胎儿的身体和大脑的发育，也会增加妊娠期贫血、营养不良性水肿、妊娠高血压综合征的发病率。

食物中的蛋白质

野生动物及鲜贝类：野兔、野鸡、野鸭、野鹿、甲鱼、海龟、牡蛎、墨斗鱼、章鱼、带鱼及虾等。

家禽类：牛肉、猪肉、羊肉、兔肉、鸭肉及蛋类等。

果实类：花生仁、南瓜子、西瓜子、杏仁、核桃仁、葵花子等。

水产类：鲫鱼、鳙鱼、鲤鱼、鳊鱼等。

奶类：牛奶、羊奶、豆奶等。

根据母体和胎儿发育所需，整个怀孕期在体内约保留 1000 克蛋白质，其中一半留在胎儿，其余分布于胎盘、子宫、羊水、乳腺和母体血液中。1000 克蛋白质按照 280 天的孕期，约在前 3 个月每天增加 1 克、孕中期 3 个月增加 4 克、后期 3 个月为 6 克。如果将个体差异估计在内，再加上尿中排出的氨基酸量和体内代谢的消耗，建议每天准妈妈在孕中期每日增加蛋白质 15 克，孕后期每日增加 25 克。

优质蛋白质是构造胎儿器官组织的重要成分，食物中含有大量必需氨基酸的蛋白质为优质蛋白质。



维生素

◆ 什么是维生素

维生素也称维他命，在本世纪初才发现的营养素，是维持人的生命与健康所必需的有机化合物，人体对它的需要量很少，一天总共不超过 200 毫克。维生素的家族很庞大，到目前为止，已经发现的维生素有几十种，其中可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者包括维生素 A、D、E、K 等，后者包括维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂、维生素 C、烟酸、叶酸、泛酸等。

◆ 维生素的特点

人体内不能合成维生素或合成量很少，因此必须从膳食中获得。人体如缺乏某种维生素，就会引起代谢紊乱，发生维生素缺乏症，影响身体健康。维生素对人体的作用十分重要，但并不是越多越好，如维生素 A、D 过多，也会严重影响身体健康。

◆ 孕妇对维生素的需求

准妈妈对各种维生素的需要量较非准妈妈多，因为准妈妈要承担供应自己和胎儿的需要量。在早期妊娠缺乏维生素 A、B 族、C、D、E，可引起流产和死胎，妊娠晚期可引起胎儿窘迫或胎儿死亡。妊娠期间，切不要忽视维生素的摄入。

准妈妈体内的新生命，须依赖准妈妈的血液循环来摄取氧及营养物质，进而完成代谢。换句话说，准妈妈的营养，就是新生命的营养，孕妇缺乏营养，新生命的代谢物质资源不足，生长就要受到影响。提到营养物质，人们总是想到鸡、肉鱼、糖及高蛋白、高热量食品，殊不知，还有一种十分重要的物质，虽然要求数量不多，但却是维持生命不可缺少的必备物质，这种物质就叫维生素。

孕妇要多吃富含维生素的蔬菜、水果和动物内脏等，适当晒晒太阳。鱼肝油、动物肝脏、乳、蛋等含大量维生素 A 和 D；维生素 B 族和 C 等水溶性维生素大量存在于五谷杂粮、蔬菜水果中，但在去皮、精磨、烹饪过程中会损失过半。因此，要讲究烧菜技术和兼吃粗粮。生吃的水果是水溶性维生素的重要来源。阳光中的紫外线，不仅有杀菌消毒的作用，还能在人体内产生维生素 D，所以，在冬天，尤其是北方，孕妇要到户外适当晒晒太阳，是无偿获得维生素 D 的好方法。

维生素 A：主要来源于动物肝脏、鱼类、乳类和禽蛋类。

维生素 B 族：（以维生素 B₁、B₂ 为主）主要来源于各种谷类、豆类、动物内脏、瘦肉及蛋类。

维生素 C：来源于新鲜蔬菜和水果。





叶酸

◆ 什么是叶酸

叶酸又叫叶精,虽然只是一种水溶性的维生素,可它却是蛋白质和核酸合成的必需因子,血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生、氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸如 DNA 的代谢等都少不了它,在人体内具有不可或缺的作用。

◆ 叶酸的特点

叶酸是维生素B族的一种,是细胞制造过程中不可缺少的营养素,对于孕期营养和健康极为重要,尤其在孕早期。因为叶酸会影响胎儿脑部和脊髓的发育,摄取不足将会导致胎儿神经管畸形(如脊柱裂)。准妈妈在孕早期摄取足够的叶酸可有效地降低神经管畸形的发

生。孕中晚期叶酸缺乏,准妈妈易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征、巨幼红细胞性贫血等;而胎儿易发生宫内发育迟缓、早产和出生低体重,可影响胎儿的智力发育,还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。

叶酸还是红细胞形成所必需的物质。怀孕期间身体对叶酸的需要量也因红细胞的迅速增殖而大量增加。叶酸缺乏将导致贫血,增加了流产机会,胎儿亦可能营养不良。

◆ 孕妇对叶酸的需求

人体是不能自己合成叶酸,来源要靠从食物摄取,准妈妈每天需补充 600~800 微克叶酸才能满足胎儿生长需求和自身需要。叶酸主要存在于植物,尤其是绿色植物类及全麦制品。因为叶酸遇光、遇热就不稳定,容易失去活性。除此之外,叶酸还易被紫外线破坏,因此,新鲜蔬菜在室温下贮藏 2~3 天其叶酸量会损失 50%~70%。食物中 50%~95% 的叶酸在烹调时被破坏。所以准妈妈应多吃新鲜的蔬菜、水果,在烹制食物时需要注意方法,避免过熟,尽可能减少叶酸流失。

对于有不良妊娠史、高龄及家族中有生育过畸形胎儿史等高危因素的准妈妈,最好在医生的指导下,每天口服叶酸片 0.4 毫克。

莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、花椰菜、小白菜、大麦、小麦胚芽等,动物的肝和豆类、坚果类食品中叶酸含量较丰富。

由于准妈妈 6 周左右常常有程度不等的恶心、呕吐、偏食、食欲不振等早孕反应,一般在孕 8~10 周前后反应最剧烈,至孕 12 周后多自行好转,在这个时候单靠饮食叶酸的摄入量是不够的,建议准妈妈服用叶酸制剂、叶酸片、多维元素片等,以达到补充的效果。

女性在服用叶酸后要经过 4 周的时间,体内叶酸缺乏的状态才能得以纠正。这样在怀孕早期胎儿神经管形成的敏感期中,足够的叶酸才能满足神经系统发育的需要,而且要在怀孕后的前 3 个月敏感期中坚持服用才能起到最好的预防效果。

