

# 养胎 不养肉

Nourishing the fetus

聪明地吃、安全地动，怀孕也可以美美的！



扫一扫看视频  
学习孕期养生

孕产既是身材走样的危险时期，也是调整身材的转机。

超实用养胎不养肉

技巧大公开

- 1 孕期体重增长合理规划
- 2 不用吃得少，只要吃得巧
- 3 适度运动，谨防脂肪堆积
- 4 关注胎教，科学养胎

吃出健康

强力关注

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

孕期所产生的脂肪，绝对不会自动消失，在产后也有可能继续积存下来，孕期重视运动与饮食生活是顺利生产的重要保障，也是有效遏止产后肥胖的关键。

杨静  
◎ 主编

# 养胎 不养肉



杨静◎主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养胎不养肉 / 杨静主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2016. 11  
ISBN 978-7-5388-9011-2

I. ①养… II. ①杨… III. ①妊娠期—营养卫生②产褥期—营养卫生③妊娠期—妇幼保健—食谱④产褥期—妇幼保健—食谱 IV. ①R715.3 ②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231962 号

## 养胎不养肉

YANGTAI BU YANGROU

---

主 编 杨静  
责任编辑 王嘉英 王 研  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001  
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143  
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司  
开 本 723 mm×1020 mm 1/16  
印 张 12  
字 数 160 千字  
版 次 2017 年 2 月第 1 版  
印 次 2017 年 2 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-9011-2  
定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# Chapter 1

## 养胎不养肉 技巧大公开

怀孕是一个女人幸福人生必经的过程，  
养胎不养肉是孕妈妈们的共同目标。  
只有补对营养，合理“孕”动，  
才能孕育健康宝宝，找回完美身姿！

## Chapter 1 养胎不养肉技巧大公开

### 002 准妈妈养胎须知

002 科学养胎很重要

002 孕期不同阶段的养胎关键

### 004 养胎不养肉须关注的体重问题

004 容易被孕妈妈忽视的体重问题

005 孕期增长体重≠胎儿体重

006 计算自己体重增长是否超标

009 关于孕期体重的问与答

### 012 补对营养是养胎不养肉的关键

012 准妈妈必知的营养观念

013 孕期不可缺少的黄金营养素

015 3个基本原则，合理调配孕期食谱

015 偏食孕妈妈如何补充营养？

018 素食孕妈妈着重调整饮食结构

018 胖妈妈如何均衡营养？

### 019 适度运动帮你控制孕期体重

019 孕期适度运动好处多

020 孕期身体变化对运动的影响

020 孕期安全运动指导

## Chapter 2 0 ~ 12 周养胎不养肉计划

### 024 妈咪宝贝共同成长记录

### 026 体重管理计划

### 027 营养补充计划

029 松子粥

030 鸡肝粥

031 嫩南瓜核桃沙拉

032 三色骨汤面

034 胡萝卜黑豆饭

035 鸡汁上海青



036 松仁玉米

037 糊南瓜

038 红枣蒸冬瓜

039 什锦菌菇

040 牛肉菠菜粥

041 肉末炒菠菜

043 烤土豆小肉饼

044 蒸海带肉卷

045 西葫芦炒肉末

046 水蛋爆蛤仁

048 鸡蛋肉墩卷儿

049 干贝茶树菇蒸豆腐

050 青椒炒鸡肉丁

051 酸梅蒸烧鸭

053 葱油蒸大黄鱼

054 浇汁鲈鱼

055 猪血豆腐青菜汤

056 鲫鱼豆腐汤

057 清炖牛肉汤

058 骨头汤

059 冬瓜黑豆饮

060 菠菜黑芝麻牛奶饮

061 生活照护计划

062 运动计划

063 胎教计划

## Chapter 3 13 ~ 24 周养胎不养肉计划

066 妈咪宝贝共同成长记录

068 体重管理计划

069 营养补充计划

071 鱼丸清汤面

072 甜南瓜胡萝卜粥

073 鸡肝圣女果米粥

074 蔬菜三文鱼粥

075 牛奶玉米鸡蛋羹

076 花生黄豆红枣汤

077 蔬菜蒸盘

078 蒜香鱼露红薯叶

- 080 玉米粉蒸木耳菜
- 081 四喜鲜蔬
- 082 糯米肉丸子
- 083 肉末青茄子
- 084 蒸豆腐苹果
- 085 苹果鸡丁
- 086 牛肉炒菠菜
- 087 滑蛋牛肉
- 088 珍珠南瓜
- 089 蒸蛋小白菜
- 090 香菇肉末蒸鸭蛋
- 091 蒜香西蓝花炒虾
- 093 南瓜焖虾

- 094 豉油清蒸武昌鱼
- 095 西蓝花豆酥鳕鱼
- 096 清炖猪蹄
- 098 香菇胡萝卜排骨汤
- 099 牛奶红枣炖乌鸡
- 100 花生鲫鱼汤
- 101 核桃虾仁汤
- 103 椰子油热奶昔
- 104 胡萝卜葡萄柚汁
- 105 生活照护计划
- 106 运动计划
- 107 胎教计划





## Chapter 4 25 ~ 40 周养胎不养肉计划

- 110 妈咪宝贝共同成长记录
- 112 体重管理计划
- 113 营养补充计划
- 115 小白菜焖饭
- 116 紫米核桃红枣粥
- 118 鸡汤豆角叶
- 119 胡萝卜瘦肉粥
- 121 双椒玉米沙拉
- 122 西红柿酸奶沙拉
- 123 南瓜燕麦粥
- 124 海带丝拌菠菜
- 125 荷兰豆炒腰果
- 126 白菜炖豆腐
- 127 西红柿奶酪豆腐
- 128 胡萝卜炒牛肉
- 129 平菇蒸土鸡
- 130 芦笋彩椒鸡柳
- 132 酸菜鸭血冻豆腐
- 133 干贝蒸白菜
- 135 七星鱼丸
- 136 大眼鱼西红柿汤
- 137 肉松鸡蛋羹
- 138 香菇猪肉丸汤
- 139 瘦肉笋片鹌鹑蛋汤
- 140 猪血蘑菇汤
- 141 银耳猪肝汤
- 142 红枣煮鸡肝
- 143 虾菇油菜心
- 144 紫菜蛋花汤
- 145 芹菜胡萝卜酸奶浓汤
- 146 香蕉牛奶椰子油汁
- 147 生活照护计划
- 148 运动计划
- 149 胎教计划





## Chapter 5 轻松应对孕期不适与疾病

### 152 孕期呕吐

153 姜汁豆浆

154 香蕉拌桃片

155 鸡蛋包豆腐

### 156 孕期水肿

157 红豆山药羹

158 冬瓜鲤鱼汤

159 冬菇玉米须汤

### 160 孕期便秘

161 红薯烧口蘑

162 酸奶玉米茸

163 清炒紫甘蓝

### 164 孕期失眠

165 牛奶麦片粥

166 蒸红袍莲子

167 杂酱茼笋丝

### 168 妊娠纹

169 鲜奶猪蹄汤

170 猕猴桃炒虾球

171 柠檬汁



### 172 孕期贫血

173 菠菜猪肝汤

174 时蔬鸭血

175 红枣补血粥

### 176 妊娠高血压综合征

177 芹菜豆皮干

178 珍珠彩椒炒芦笋

179 茭白炒荷兰豆

### 180 妊娠糖尿病

181 蒜香蒸南瓜

182 小白菜炒黄豆芽

184 双椒炒鳝丝



# 准妈妈养胎须知

对于准妈妈来说，怀孕是一件喜忧参半的事，在期待新生命到来之余，往往担心胎宝宝是否会正常发育，以及自身的身材是否会走样等，这时候，科学养胎，能让你享受幸福孕期，越孕越美。

## 科学养胎很重要

所谓“养胎”，就是指妇女在怀孕期间注意饮食起居、护养胎儿的方法。怀孕期间，准妈妈的一举一动都牵涉到自身以及宝宝的健康和幸福，尤其是孕妇的饮食管理，因为母体是胎儿成长所需要养分的唯一来源。所以，在孕期坚持科学合理的饮食就显得尤为重要了。

## 孕期不同阶段的养胎关键

怀胎十月，一朝分娩。长达 280 天的孕期，对妈妈的一生来说并不算长，但对于宝宝来说却至关重要。在怀孕的不同阶段，有不同的养胎关键，接下来我们将为你——揭秘。

### 孕早期

孕早期是每位孕妇最要小心的时候，因为这个时期是胎儿最不稳定的时期，因此，凡是生活起居、休闲娱乐、饮食作息都要在舒适安全的情况下进行。

#### 保胎

怀孕早期，由于胚胎在子宫内的发育还不健全，对各种有害或不良因素十分敏感，孕妈妈生活的环境又存在着很多不利于胚胎发育的安全隐患，所以容易诱发自然流产。怀孕早期孕妈妈应该多加注意，防止流产的发生，一切以保胎为要。

#### 规律作息

无论在孕前生活是否规律，一旦怀孕，就要尽量调整自己的生活作息。工作量大的也要及时调整工作内容，不宜过于劳累。



## 孕中期

孕中期，孕妈妈对于怀孕的各种状况已经基本适应了，随着胎盘的形成，胎儿进入一个相对比较安全的阶段，此时，养胎又有不同的侧重点。

### 注重营养

孕中期是胎儿迅速发育的时期，处于孕中期的准妈妈体重迅速增加。这时，准妈妈要补充足够的营养，才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。当然，孕妇也不能不加限制地过多进食，否则会造成身体负担过重。

### 加强胎教

孕中期，胎儿的视、听等神经系统开始陆续发育，这也是脑细胞增殖的关键时期，此时给胎儿适当刺激，可促进胎儿大脑、感觉、运动等功能的发育及成熟。所以，孕后4个月开始进行胎教是最合适的，准爸爸参与效果会更好。



## 孕晚期

孕晚期，孕妇基本进入了怀孕的稳定阶段，可以适度进行轻松的活动了，但此时也不可放松警惕，不能掉以轻心。

### 预防早产

随着胎宝宝越来越大，准妈妈的身体也越来越笨重，此时长途旅行、负重、性生活、剧烈运动等都会导致孕妇发生早产。孕妈妈除了要主动避免这些导致早产的因素外，还要知晓早产的征兆，以便及时应对。

### 调节情绪

处在孕晚期的孕妈妈随着产期的临近，可能会出现紧张、焦虑、心烦意乱的情绪。但是，要知道此时胎宝宝的大脑已经能够将复杂的感情和情绪进行潜在记忆，孕妈妈为了宝宝，要时刻保持好心情哦！



# 养胎不养肉须关注的体重问题

孕妇在怀孕期间，既要保证母体和胎儿的营养，又要保持自身体重的合理增加，以免因为肆意增长的体重带来一些不良后果，如出现孕期综合征、胎儿过大等。因此，必须重视体重管理，以达到真正的养胎不养肉的目的。

## 容易被孕妈妈忽视的体重问题

很多孕妈妈发现自己怀孕之后，误以为要多吃多补，为了宝宝大吃特吃，结果一不小心体重就超标了。还有的孕妈妈担心怀孕会使自己长出许多赘肉，所以一直控制饮食。其实，这两种做法都是不对的。专家指出，在整个孕期，孕妈妈的理想体重是增加 10 ~ 14 千克，孕期体重超标或不达标，体重增加过快或过慢都对孕妈妈的身体不利，还会影响腹中宝宝的健康。

### 孕期体重增长异常对母子的影响

孕期体重超标的危险。怀孕期间孕妈妈如果大吃特吃，使得体重增加迅速，超过了正常值，就容易发生妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病、产后肥胖，甚至导致难产，十分危险。

孕期体重增长过慢的危害。如果孕妈妈在怀孕期间缺乏健康的饮食，营养摄取不足，体重增长过慢，可能引起自身贫血，并可使得胎儿在宫内发育迟缓，甚至导致宝宝出生后免疫力低下等危害。

### 孕妈妈称体重需注意

称体重是每次产检时必检的项目之一，但由于每次产检需要间隔十几天或二十天，所以孕妈妈不能仅靠产检来监测体重，在日常生活中也要做好对孕期体重的管理。不过，体重增加也是因人而异的，不可一概而论。

孕妈妈要想正确地监测体重，需要注意以下两点。第一，要用同一台体重秤，且每次称重时的身体状态相同，比如都是空腹或者晚餐后两小时；第二，称重时要脱掉外衣、厚内衣和鞋帽等，只穿较为轻薄的内衣或者称裸重。因此，建议孕妈妈在家中准备一台简易精准的体重秤，以便及时做好体重管理，呵护自身和胎儿健康。

## 孕期增长体重 ≠ 胎儿体重

很多孕妈妈误以为，孕期增长的体重就是腹中胎儿的体重，其实不然。在整个孕期中，孕妈妈体重的增长包含了很多方面。

### 孕期体重都长在哪儿了

随着胎宝宝月份的一天天增大，孕妈妈的体重也悄悄地变化着，到底是哪些部位的增重与胎儿一起构成孕妈妈孕期体重的增长呢？下面我们一起来看看吧。

孕期子宫的肌肉层迅速增长，会让孕妈妈增重	约 0.9 千克
孕妈妈的胎盘	约 0.6 千克
孕妈妈的乳房在整个孕期会增加	约 0.4 千克
孕妈妈的血容量会增加	约 1.2 千克
孕妈妈的体液会增加	约 2.6 千克
孕妈妈会储备一些脂肪以供哺乳	约 2.5 千克
出生时宝宝的体重	约 3.3 千克
整个孕期，孕妈妈增加的重量	约 11.5 千克

## 胎儿的体重怎么算

胎儿的体重是评估胎儿成长的重要依据,也是衡量宝宝生长发育情况的一个重要指标。胎儿体重的计算方法有很多,一般来说,在怀孕末期,医生会安排孕妈妈进行B超检查,以评估胎儿的体重。接下来介绍两种简单的计算方法,以满足孕妈妈的好奇心和求知欲。

1. 胎儿体重 = 宫高 × 腹围 + 200

2. 胎儿体重 =  $1.07 \times \text{BDP} \times \text{BDP} \times \text{BDP} + 0.3 \times \text{AC} \times \text{AC} \times \text{FL}$  (其中, BDP为双顶径, AC为腹围, FL为股骨长)

以上公式中输入的单位都是厘米,可以保留小数点。

## 计算自己体重增长是否超标

“不知不觉体重就超标了”,这几乎是所有孕妈妈都比较头疼的问题。孕妈妈如何控制自己的体重呢?首先要学会计算自己的体重及体重增长速率。

### 认识 BMI

BMI (Body Mass Index) 即体重指数,是目前常用的用来判断体重是否正常的的数据,它是通过人的身高和体重的比例来估算一个人的体重是否标准的一种方法,在我国,成人标准的体重范围是 BMI 指数在 18.5 ~ 22.9 之间。

**BMI 的计算公式:**

$$\frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}} = \text{BMI}$$

## BMI 与体重的关系

了解 BMI 与体重的关系，根据孕前 BMI 指数来判断孕妈妈的胖瘦体型，以确定相应的孕期增长目标和体重管理计划，是目前较为科学的体重管理方法，孕妈妈们不妨一试。

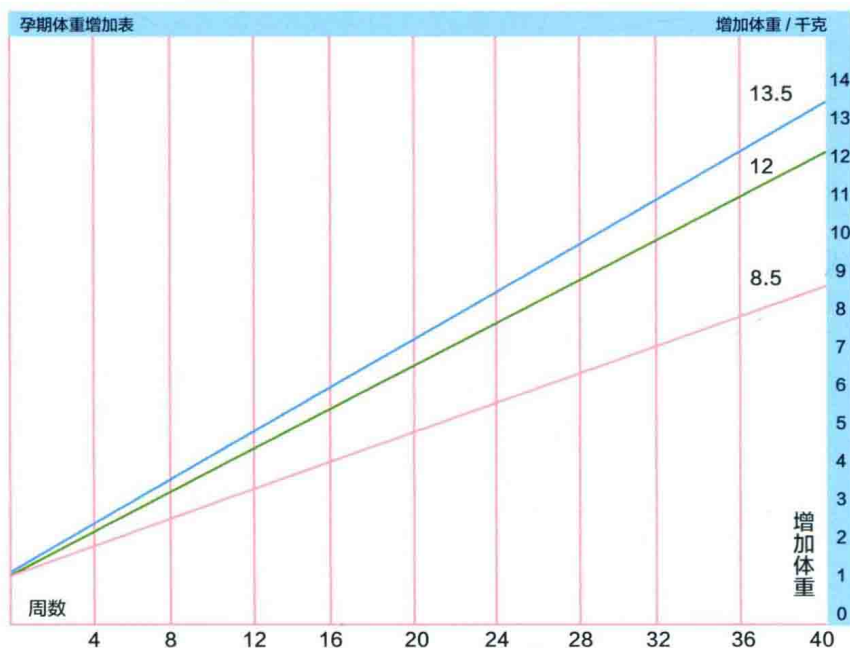
孕前 BMI 指数	< 18.5	18.5 ~ 22.9	> 23
肥瘦类型	偏瘦	标准	偏胖
孕期体重增加目标	12 ~ 15 千克	10 ~ 14 千克	7 ~ 10 千克
体重管理计划	注意饮食平衡，预防营养不良	正常饮食，适度运动即可	定期产检，严格控制体重，切忌暴饮暴食

## 孕期体重管理曲线图

孕前 BMI 指数在 18.5 以下的孕妈妈，请参考蓝色曲线；

孕前 BMI 指数在 18.5 ~ 22.9 之间的孕妈妈，请参考绿色曲线；

孕前 BMI 指数在 23 以上的孕妈妈，请参考红色曲线。





### 孕期体重记录表

孕期	体重 / 千克	孕期	体重 / 千克
孕 1 周		孕 21 周	
孕 2 周		孕 22 周	
孕 3 周		孕 23 周	
孕 4 周		孕 24 周	
孕 5 周		孕 25 周	
孕 6 周		孕 26 周	
孕 7 周		孕 27 周	
孕 8 周		孕 28 周	
孕 9 周		孕 29 周	
孕 10 周		孕 30 周	
孕 11 周		孕 31 周	
孕 12 周		孕 32 周	
孕 13 周		孕 33 周	
孕 14 周		孕 34 周	
孕 15 周		孕 35 周	
孕 16 周		孕 36 周	
孕 17 周		孕 37 周	
孕 18 周		孕 38 周	
孕 19 周		孕 39 周	
孕 20 周		孕 40 周	