

孕妈咪生活丛书

孕期实用健康宝典 孕期必知营养知识

孕产期 饮食指导

YUN CHAN QI YIN SHI ZHI DAO

妈妈好营养，宝宝才健康

刘莹 张艳霞 编

最科学的孕产期饮食指导 ●

最实用的孕产期营养配餐 ●

准妈妈的健康饮食秘笈 ●

新妈妈的科学营养配方 ●



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

孕产期 饮食指导

刘莹 张艳霞 ♥ 编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期饮食指导/刘莹, 张艳霞编.-青岛: 青岛出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5436-7689-3

I. ①孕… II. ①刘…②张… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识 ②产妇-营养卫生-基本知识

IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第266739号

书 名 ● 孕产期饮食指导

编 者 ● 刘 莹 张艳霞

出版发行 ● 青岛出版社

社 址 ● 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 ● <http://www.qdpub.com>

邮购电话 ● 13335059110 0532-85814750 0532-68068026

责任编辑 ● 尹红侠

装帧设计 ● 李 静

制 版 ● 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 ● 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 ● 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 ● 32开 (715mm x 1015mm)

印 张 ● 5

书 号 ● ISBN 978-7-5436-7689-3

定 价 ● 12.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

第 1 章 孕前饮食

孕前饮食指导

1. 准妈妈孕前饮食指导 12
2. 准爸爸孕前饮食指导 13
3. 准妈妈孕前饮食安排 14
4. 孕前何时加强营养 14
5. 肥胖者孕前饮食原则 15
6. 过瘦者孕前饮食原则 16
7. 体重正常者孕前饮食原则 17
8. 准妈妈应提前服用叶酸 17
9. 准妈妈提前补充叶酸的
合理剂量 18
10. 富含蛋白质的食物 18
11. 富含碳水化合物的食物 19
12. 富含膳食纤维的食物 19
13. 富含必需脂肪酸的食物 20

孕前菜谱

- 香菇鸡粥 21
- 黑参粥 21
- 葡萄地黄汁蜜 21
- 菠菜蛋汤 22
- 酸辣猪血豆腐汤 22
- 甜椒牛肉丝 23
- 虾仁豆腐 23
- 凉拌豆腐 24
- 青椒炒瘦肉丝 24
- 西红柿炒鸡蛋 25
- 红烧黄鱼 25
- 虾肉水饺 26
- 清蒸鱼 26



第2章 孕早期饮食

孕一月饮食指导

1. 孕一月准妈妈身体变化 28
2. 孕一月宝宝发育状况 28
3. 准妈妈孕一月饮食注意事项 29
4. 准妈妈孕一月营养要素 30
5. 准妈妈孕一月饮食原则 30
6. 适合孕一月食用的食物 31
7. 孕一月准妈妈一天食谱参考 32
8. 准妈妈不宜吃过量水果 33
9. 准妈妈可适当多吃的食物 33
10. 准妈妈应少吃刺激性食物 35
11. 准妈妈要适量摄入维生素B₂ 35

孕二月饮食指导

1. 孕二月准妈妈身体变化 36
2. 孕二月宝宝发育状况 36
3. 准妈妈孕二月饮食注意事项 37
4. 准妈妈孕二月营养要素 38
5. 孕二月准妈妈一天食谱参考 39
6. 准妈妈不宜饥饱不一 40
7. 准妈妈不宜过量吃菠菜 40
8. 准妈妈不宜多食酸性食物 41
9. 准妈妈不宜过量吃的水果 42

10. 准妈妈不宜吃桂圆 43

11. 准妈妈要适量摄入
维生素B₁ 43

孕三月饮食指导

1. 孕三月准妈妈身体变化 44
2. 孕三月宝宝发育状况 44
3. 准妈妈孕三月饮食注意事项 45
4. 准妈妈孕三月营养要素 46
5. 孕三月准妈妈一天食谱参考 46
6. 准妈妈营养补充小窍门 47
7. 准妈妈要多摄入“脑黄金” 48
8. 准妈妈要摄入足够的热能 49
9. 准妈妈不宜食用过敏性食物 50
10. 准妈妈要适量摄入维生素A 50

孕早期菜谱

- | | |
|---------|----|
| 蜂蜜鲜萝卜水 | 51 |
| 葡萄姜蜜茶 | 51 |
| 丝瓜花绿豆饮 | 51 |
| 乌鸡糯米葱白粥 | 52 |
| 安胎鲤鱼粥 | 52 |
| 莲子芋肉粥 | 52 |
| 蛋黄莲子汤 | 53 |

茼蒿鱼肉汤	53	银耳拌豆芽	55
养血安胎汤	53	胡萝卜炖猪肉	55
什锦沙拉	54	虾仁枸杞炒饭	56
蚝油菜花	54	豆沙包	56

第3章 孕中期饮食

孕四月饮食指导

1. 孕四月准妈妈身体变化 58
2. 孕四月宝宝发育状况 58
3. 准妈妈孕四月饮食注意事项 ... 59
4. 准妈妈孕四月营养要素 60
5. 孕四月准妈妈一天食谱参考 ... 61
6. 孕中期要合理补充矿物质 61
7. 孕妇不宜盲目大量补充

维生素类药物 62

8. 准妈妈切莫滥服补药 63
9. 准妈妈要适量补锌 64
10. 准妈妈要适量摄入维生素B₆ ... 65

孕五月饮食指导

1. 孕五月准妈妈身体变化 66
2. 孕五月宝宝发育状况 66
3. 准妈妈孕五月饮食注意事项 ... 67
4. 准妈妈孕五月营养要素 67

5. 孕五月准妈妈一天食谱参考 ... 69
6. 有助于补充矿物质的食物 69
7. 宝宝智力发育和孕期营养的
关系 70
8. 营养过剩对孕妇的影响 71
9. 准妈妈营养不良害处多 73
10. 准妈妈不宜全吃素食 73

孕六月饮食指导

1. 孕六月准妈妈身体变化 74
2. 孕六月宝宝发育状况 74
3. 准妈妈孕六月饮食注意事项 ... 75
4. 孕妈咪六月营养要素 76
5. 孕六月准妈妈一天食谱 77
6. 准妈妈不宜多吃鸡蛋 77
7. 准妈妈不宜过多食用鱼肝油 ... 78
8. 准妈妈不宜多吃盐 78
9. 准妈妈切莫吃得过多 79

10.孕妈咪需要更多的铁	79
11.准妈妈要注意补钙	80
12.准妈妈要适量摄入 维生素B ₁₂	80

孕中期菜谱

当归补血茶	81
红枣糯米粥	81
两米蚕豆粥	81
小米海参粥	82
鸡汤鲈鱼	82

红白豆腐	82
栗仁鸡	83
虾皮烧冬瓜	83
莲子猪肚	83
五香卤鸭	84
莲子百合煨瘦肉	84
西红柿炖牛肉	85
西芹炒百合	85
鸡蛋家常饼	86
阳春面	86

第4章 孕晚期饮食

孕七月饮食指导

1.孕七月准妈妈身体变化	88
2.孕七月宝宝发育状况	88
3.准妈妈孕七月饮食注意事项	89
4.孕妈咪孕七月营养要素	90
5.孕七月准妈妈一天食谱参考	90
6.孕妈咪七月健康食谱	91
7.孕晚期饮食原则	91
8.孕晚期饮食三大禁忌	93
9.过敏体质孕妈咪要忌吃海鲜 ...	94

10.准妈妈不宜长期采用 高脂肪饮食	94
11.准妈妈不宜长期采用 高糖饮食	95
12.准妈妈要适量摄入维生素C ...	95

孕八月饮食指导

1.孕八月准妈妈身体变化	96
2.孕八月宝宝发育状况	96
3.准妈妈孕八月饮食注意事项 ...	97
4.孕妈咪八月营养要素	98

5.孕八月准妈妈一天食谱参考...	99
6.准妈妈能否服用人参	100
7.准妈妈要关心体重的 增长情况	101
8.孕妇身体增重莫太多	102
9.准妈妈要适量摄入维生素D...	103

孕九月饮食指导

1.孕九月准妈妈身体变化	104
2.孕九月宝宝发育状况	104
3.准妈妈孕九月饮食注意事项...	105
4.孕妈咪九月营养要素	106
5.孕九月准妈妈一天食谱参考...	107
6.孕妇孕期体重增长的 具体要求	108
7.准妈妈如何控制每顿饭的 食量	109
8.准妈妈要适量摄入维生素E...	111
9.准妈妈要适量摄入维生素K...	111

孕十月饮食指导

1.孕十月准妈妈身体变化	112
2.孕十月宝宝发育状况	112
3.准妈妈孕十月饮食 注意事项	113
4.孕妈咪十月营养要素	114

5.孕十月准妈妈一天食谱参考...	114
6.孕妈咪临产时的饮食	115
7.产前吃巧克力好	116
8.产妇在分娩时应重视 食物补充	117
9.剖宫产术前不宜进补人参...	118
10.准妈妈临产前饮食 注意事项	118

孕晚期菜谱

红枣芹菜水	119
莲子糯米粥	119
茼蒿粥	119
香蕉木瓜奶	119
鲈鱼粥	120
花生米粥	120
当归生姜羊肉汤	120
山药瘦肉乳鸽煲	121
海参烧木耳	121
素什锦	122
肉炒百合	122
糖醋藕片	123
炒木耳卷心菜	123
炆腰片	124
木耳煲猪肚	124

第5章 产褥期饮食

产褥期饮食指导

1. 新妈妈产褥期身体的变化 .. 126
2. 新妈妈产褥期生活
 注意事项 126
3. 适合新妈妈产后恢复
 食用的食物 127
4. 产褥期新妈妈饮食原则 129
5. 产褥期新妈妈营养要素 129
6. 正常分娩产褥期
 饮食安排 130
7. 剖宫产妈咪术后进食
 三不宜 131
8. 剖宫产妈咪的饮食原则 131
9. 产后补血食物大搜罗 132
10. 产褥期饮食误区 133
11. 新妈妈产后不宜
 滋补过量 133
12. 新妈妈应少吃辛辣生冷
 坚硬的食物 134
13. 新妈妈产后不宜过量
 食用红糖 134

产褥期菜谱

- | | |
|-------------|-----|
| 香蜜茶 | 135 |
| 小米粥 | 135 |
| 薏米红枣粥 | 135 |
| 粟米粥 | 136 |
| 炖鳗鱼 | 136 |
| 地黄蒸白鸭 | 136 |
| 八宝鸡汤 | 137 |
| 当归补血汤 | 137 |
| 红枣炖兔肉 | 137 |
| 牛骨萝卜汤 | 138 |
| 清炖鸡参汤 | 138 |
| 枸杞肉丝 | 139 |
| 烧全家福 | 139 |
| 龙眼鸡翅 | 140 |
| 什锦面 | 140 |



第6章 哺乳期饮食

哺乳期饮食指导

1. 适合新妈妈哺乳期食用的食物.. 142
2. 新妈妈哺乳期营养要素..... 143
3. 常用的饮食催奶方法..... 144
4. 喝催乳汤的学问..... 145
5. 哺乳期饮食误区..... 146
6. 哺乳期新妈妈不宜吃炖母鸡.... 147
7. 新妈妈哺乳期应适量摄入食盐.. 147

哺乳期菜谱

- | | |
|---------------|-----|
| 橙汁冲米酒 | 148 |
| 花生红枣粥..... | 148 |
| 虾仁粥..... | 148 |
| 黄豆排骨汤 | 149 |
| 海鲜炖豆腐 | 149 |
| 花生猪蹄汤 | 150 |
| 木耳清蒸鲫鱼..... | 150 |
| 红杞蒸鸡 | 150 |
| 萝卜鲢鱼汤 | 151 |
| 乌鸡白凤汤 | 151 |
| 猪蹄炖丝瓜豆腐 | 151 |
| 猪骨炖莲藕..... | 152 |
| 豆芽生鱼片 | 152 |
| 油菜炒豆腐 | 152 |

第7章 断奶期饮食

断奶期饮食指导

1. 产后自然回奶的方法 154
2. 产后人工回奶的方法 154
3. 妈咪回奶的饮食
 注意事项 156
4. 妈咪回奶时适宜
 食用的食物 156
5. 妈咪回奶时乳房护理 157
6. 妈咪回奶后乳房胀痛
 怎么办 157
7. 预防回奶后发生乳腺炎 158
8. 预防回奶后乳房下垂..... 158
9. 给宝宝正确断奶的方法..... 158

断奶期菜谱

- | | |
|---------------|-----|
| 生枇杷叶茶 | 159 |
| 炒麦芽茶..... | 159 |
| 番泻叶茶 | 159 |
| 山楂六神曲茶 | 159 |
| 大黄牛膝麦芽茶 | 160 |
| 回乳粥 | 160 |
| 花椒红糖汤 | 160 |
| 回乳汤 | 160 |

孕产期 饮食指导

刘莹 张艳霞 ♥ 编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期饮食指导/刘莹, 张艳霞编.-青岛: 青岛出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5436-7689-3

I. ①孕… II. ①刘…②张… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识 ②产妇-营养卫生-基本知识

IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第266739号

书 名 ● 孕产期饮食指导

编 者 ● 刘 莹 张艳霞

出版发行 ● 青岛出版社

社 址 ● 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 ● <http://www.qdpub.com>

邮购电话 ● 13335059110 0532-85814750 0532-68068026

责任编辑 ● 尹红侠

装帧设计 ● 李 静

制 版 ● 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 ● 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 ● 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 ● 32开 (715mm x 1015mm)

印 张 ● 5

书 号 ● ISBN 978-7-5436-7689-3

定 价 ● 12.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629



孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。

本书从孕前开始，列出了准爸妈的优生饮食指导原则，提醒准备怀孕的准妈妈采取健康的饮食方式。

在孕早期、孕中期、孕晚期，为孕妈咪讲解不同孕程的饮食指导，提醒准妈妈摄取均衡营养，列出适合准妈妈食用的孕期菜谱，为准妈妈孕育宝宝打下丰厚的营养物质基础。

在宝宝顺利出生后，为新妈妈讲解产褥期、哺乳期和断奶期的饮食调理方法，同时列出适合新妈妈食用的菜谱，帮助新妈妈早日恢复健康，顺利哺育宝宝，以及顺利断奶。

本书内容细致翔实，贴近生活，为准妈妈和新妈妈列出的食谱丰富实用，并配有制作精良、品种丰富的菜肴图片，同时列出了详细的制作步骤和菜品功效，让准妈妈和新妈妈在轻松愉快的阅读欣赏中得到专业的饮食营养指导。

妈妈营养好，宝宝才能健康。愿每一位妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿宝宝能在爸爸妈妈无微不至的照顾下健康快乐地成长。

编者

2011年11月

第 1 章 孕前饮食

孕前饮食指导

1. 准妈妈孕前饮食指导 12
2. 准爸爸孕前饮食指导 13
3. 准妈妈孕前饮食安排 14
4. 孕前何时加强营养 14
5. 肥胖者孕前饮食原则 15
6. 过瘦者孕前饮食原则 16
7. 体重正常者孕前饮食原则 17
8. 准妈妈应提前服用叶酸 17
9. 准妈妈提前补充叶酸的
合理剂量 18
10. 富含蛋白质的食物 18
11. 富含碳水化合物的食物 19
12. 富含膳食纤维的食物 19
13. 富含必需脂肪酸的食物 20

孕前菜谱

- 香菇鸡粥 21
- 黑参粥 21
- 葡萄地黄汁蜜 21
- 菠菜蛋汤 22
- 酸辣猪血豆腐汤 22
- 甜椒牛肉丝 23
- 虾仁豆腐 23
- 凉拌豆腐 24
- 青椒炒瘦肉丝 24
- 西红柿炒鸡蛋 25
- 红烧黄鱼 25
- 虾仁水饺 26
- 清蒸鱼 26



第2章 孕早期饮食

孕一月饮食指导

1. 孕一月准妈妈身体变化28
2. 孕一月宝宝发育状况28
3. 准妈妈孕一月饮食注意事项29
4. 准妈妈孕一月营养要素30
5. 准妈妈孕一月饮食原则30
6. 适合孕一月食用的食物31
7. 孕一月准妈妈一天食谱参考32
8. 准妈妈不宜吃过量水果33
9. 准妈妈可适当多吃的食物33
10. 准妈妈应少吃刺激性食物35
11. 准妈妈要适量摄入维生素B₂35

孕二月饮食指导

1. 孕二月准妈妈身体变化36
2. 孕二月宝宝发育状况36
3. 准妈妈孕二月饮食注意事项37
4. 准妈妈孕二月营养要素38
5. 孕二月准妈妈一天食谱参考39
6. 准妈妈不宜饥饱不一40
7. 准妈妈不宜过量吃菠菜40
8. 准妈妈不宜多食酸性食物41
9. 准妈妈不宜过量吃的水果42

10. 准妈妈不宜吃桂圆43

11. 准妈妈要适量摄入
维生素B₁43

孕三月饮食指导

1. 孕三月准妈妈身体变化44
2. 孕三月宝宝发育状况44
3. 准妈妈孕三月饮食注意事项45
4. 准妈妈孕三月营养要素46
5. 孕三月准妈妈一天食谱参考46
6. 准妈妈营养补充小窍门47
7. 准妈妈要多摄入“脑黄金”48
8. 准妈妈要摄入足够的热能49
9. 准妈妈不宜食用过敏性食物50
10. 准妈妈要适量摄入维生素A50

孕早期菜谱

- | | |
|---------|----|
| 蜂蜜鲜萝卜水 | 51 |
| 葡萄姜蜜茶 | 51 |
| 丝瓜花绿豆饮 | 51 |
| 乌鸡糯米葱白粥 | 52 |
| 安胎鲤鱼粥 | 52 |
| 莲子芋肉粥 | 52 |
| 蛋黄莲子汤 | 53 |

茼蒿鱼肉汤	53	银耳拌豆芽	55
养血安胎汤	53	胡萝卜炖猪肉	55
什锦沙拉	54	虾仁枸杞炒饭	56
蚝油菜花	54	豆沙包	56

第3章 孕中期饮食

孕四月饮食指导

1. 孕四月准妈妈身体变化 58
2. 孕四月宝宝发育状况 58
3. 准妈妈孕四月饮食注意事项 ... 59
4. 准妈妈孕四月营养要素 60
5. 孕四月准妈妈一天食谱参考 ... 61
6. 孕中期要合理补充矿物质 61
7. 孕妇不宜盲目大量补充

维生素类药物 62

8. 准妈妈切莫滥服补药 63
9. 准妈妈要适量补锌 64
10. 准妈妈要适量摄入维生素B₆ ... 65

孕五月饮食指导

1. 孕五月准妈妈身体变化 66
2. 孕五月宝宝发育状况 66
3. 准妈妈孕五月饮食注意事项 ... 67
4. 准妈妈孕五月营养要素 67

5. 孕五月准妈妈一天食谱参考 ... 69
6. 有助于补充矿物质的食物 69
7. 宝宝智力发育和孕期营养的
关系 70
8. 营养过剩对孕妇的影响 71
9. 准妈妈营养不良害处多 73
10. 准妈妈不宜全吃素食 73

孕六月饮食指导

1. 孕六月准妈妈身体变化 74
2. 孕六月宝宝发育状况 74
3. 准妈妈孕六月饮食注意事项 ... 75
4. 孕妈咪六月营养要素 76
5. 孕六月准妈妈一天食谱 77
6. 准妈妈不宜多吃鸡蛋 77
7. 准妈妈不宜过多食用鱼肝油 ... 78
8. 准妈妈不宜多吃盐 78
9. 准妈妈切莫吃得过多 79

10.孕妈咪需要更多的铁	79
11.准妈妈要注意补钙	80
12.准妈妈要适量摄入 维生素B ₁₂	80

孕中期菜谱

当归补血茶	81
红枣糯米粥	81
两米蚕豆粥	81
小米海参粥	82
鸡汤鲈鱼	82

红白豆腐	82
栗仁鸡	83
虾皮烧冬瓜	83
莲子猪肚	83
五香卤鸭	84
莲子百合煨瘦肉	84
西红柿炖牛肉	85
西芹炒百合	85
鸡蛋家常饼	86
阳春面	86

第4章 孕晚期饮食

孕七月饮食指导

1.孕七月准妈妈身体变化	88
2.孕七月宝宝发育状况	88
3.准妈妈孕七月饮食注意事项	89
4.孕妈咪孕七月营养要素	90
5.孕七月准妈妈一天食谱参考	90
6.孕妈咪七月健康食谱	91
7.孕晚期饮食原则	91
8.孕晚期饮食三大禁忌	93
9.过敏体质孕妈咪要忌吃海鲜	94

10.准妈妈不宜长期采用 高脂肪饮食	94
11.准妈妈不宜长期采用 高糖饮食	95
12.准妈妈要适量摄入维生素C	95

孕八月饮食指导

1.孕八月准妈妈身体变化	96
2.孕八月宝宝发育状况	96
3.准妈妈孕八月饮食注意事项	97
4.孕妈咪八月营养要素	98