



怀孕坐月子怎么吃，看这本就够了

怀孕坐月子 营养饮食 一日一指导

郑国权 · 编

怀孕坐月子营养饮食大百科式全书

280天完美孕期饮食方案，孕育聪明宝宝

28天精致坐月子饮食指导，守护母婴健康



 中国纺织出版社

怀孕坐月子营养饮食 一日一指导

郑国权 • 编

内 容 提 要

对于宝宝的到来,很多准妈妈既兴奋喜悦又有点担心,怕自己的饮食和生活出了问题影响宝宝的一生。其实,通过合理的饮食、运动以及情绪调整,每个准妈妈都能够成为最棒的妈妈,孕育的宝宝也会健康、可爱、聪明。

本书以天为单位,全方位地介绍孕产期妈妈280天孕期与28天月子必须注意的饮食原则、饮食细节与饮食误区,帮助妈妈们解开关于孕产期饮食的困惑。希望这本书能伴随孕产期妈妈快乐地度过这难忘的三百多天,收获健康、幸福。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕坐月子营养饮食一日一指导 / 郑国权编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5180-3041-5

I. ①怀… II. ①郑… III. ①妊娠期—饮食营养学②产妇—饮食营养学 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第244324号

责任编辑:樊雅莉 责任印制:王艳丽 装帧设计:水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年2月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:26

字数:352千字 定价:34.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

孕1月

补足营养，迎接最棒的宝宝

DAY 1	补益卵子的饮食方法	2
DAY 2	强壮精子的饮食原则	3
DAY 3	补充叶酸，刻不容缓	4
DAY 4	可乐真的能“杀精”吗	5
DAY 5	跟烟酒说再见吧	6
DAY 6	过瘦准妈妈应该这样吃	7
DAY 7	超重准妈妈应该这样吃	8
DAY 8	远离这些“有毒”的美食	9
DAY 9	轻松吃掉身体里的毒素	10
DAY 10	温暖子宫，别吃寒凉食物	11
DAY 11	孕早期营养素摄入量参照表	12
DAY 12	孕1月的饮食原则	13
DAY 13	孕1月一周食谱安排参考	14
DAY 14	每天吃一根香蕉	15
DAY 15	每天喝一杯牛奶	16
DAY 16	为啥要少吃热性香料	17
DAY 17	你还在吃“三高”零食吗	18
DAY 18	食物交换份让三餐更丰盛	19
DAY 19	早餐很重要，必须吃饱又吃好	20
DAY 20	如何搞定农药残留	21
DAY 21	如何健康吃水果	22
DAY 22	彩色餐具隐患多	23
DAY 23	防辐射，这些食物来帮忙	24
DAY 24	必须hold住的健康烹调法	25
DAY 25	改掉不良饮食习惯	26
DAY 26	香菇，助力整个孕产期的“蘑菇皇后”	27
DAY 27~28	咖啡，还是戒了吧	28

DAY 29	孕2月的饮食原则	30
DAY 30	孕2月一周食谱安排参考	31
DAY 31	这样喝豆浆，安全又健康	32
DAY 32	补充维生素 B ₆ ，缓解妊娠反应	33
DAY 33	又饿又恶心该怎么吃	34
DAY 34	细数缓解孕吐的食物	35
DAY 35	准妈妈吃酸的学问	36
DAY 36	孕期不宜多吃的水果	37
DAY 37	请避开这些孕期饮食误区	38
DAY 38	多吃鱼，胎宝宝更聪明	39
DAY 39	如何补充蛋白质	40
DAY 40	苹果，轻松解决孕期便秘、腹泻	41
DAY 41	正确的进餐顺序	42
DAY 42	如何健康吃零食	43
DAY 43	五色饮食保健康	44
DAY 44	止吐药不能随便吃	45
DAY 45	远离反式脂肪酸	46
DAY 46	多吃富含维生素 E 的食物	47
DAY 47	准妈妈可以吃桂圆吗	48
DAY 48	先兆流产的饮食宜忌	49
DAY 49	孕早期感冒的饮食疗法	50
DAY 50	如何选购健康的面包	51
DAY 51	维生素制剂不能代替新鲜蔬果	52
DAY 52	补水是一门学问	53
DAY 53	土豆，孕期的完美食材	54
DAY 54	早餐食欲不佳的应对方法	55
DAY 55~56	选购安全食品，学会看标签	56

DAY 57	孕3月的饮食原则	58
DAY 58	孕3月一周食谱安排参考	59
DAY 59	保胎安胎就吃这些食物	60
DAY 60	孕期不可缺铜	61
DAY 61	适量补充维生素 B ₁₂	62
DAY 62	别忘了补镁	63
DAY 63	鸡蛋的健康吃法	64
DAY 64	小心热量摄入不足	65
DAY 65	午餐的健康吃法	66
DAY 66	带饭族这样吃更营养	67
DAY 67	维生素A的正确补法	68
DAY 68	小小芝麻保健作用大	69
DAY 69	为胎宝宝补充卵磷脂	70
DAY 70	粗粮莫贪吃, 每天50克	71
DAY 71	警惕易致畸的食物	72
DAY 72	别忘了写饮食日记	73
DAY 73	小米, 滋补准妈妈的黄金米	74
DAY 74	外出就餐别点鲜榨果汁	75
DAY 75	丝瓜, 安胎解毒的绿卫士	76
DAY 76	孕妇奶粉必须喝吗	77
DAY 77	开始补锌吧	78
DAY 78	过量吃西瓜的危害	79
DAY 79	孕期用药须谨慎	80
DAY 80	这样吃可以预防妊娠斑	81
DAY 81	缓解胃烧灼的饮食疗法	82
DAY 82	番茄, 准妈妈必吃的“红宝石”	83
DAY 83~84	避免消化不良的饮食法	84

DAY 85	孕中期营养素摄入量参照表	86
DAY 86	孕4月的饮食原则	87
DAY 87	孕4月一周食谱安排参考	88
DAY 88	补碘，促进胎宝宝甲状腺发育	89
DAY 89	自制零食的注意事项	90
DAY 90	素食准妈妈如何补充营养	91
DAY 91	学会计算每日所需热量	92
DAY 92	准妈妈可以喝乳酸菌饮料吗	93
DAY 93	补钙的正确方式	94
DAY 94	补充维生素D	95
DAY 95	如何让各种工作餐更健康	96
DAY 96	适量补铁，不可忽视	97
DAY 97	为什么要多补充维生素C	98
DAY 98	预防贫血的明星食物	99
DAY 99	高龄准妈妈的饮食方案	100
DAY 100	植物油更健康	101
DAY 101	准妈妈不宜滥服补药	102
DAY 102	外出就餐不能选火锅	103
DAY 103	常吃圆白菜有好处	104
DAY 104	小腿抽筋该吃些什么	105
DAY 105	晚餐的健康吃法	106
DAY 106	损伤胎宝宝大脑发育的食物	107
DAY 107	全麦食品，助准妈妈好孕	108
DAY 108	想安胎，吃鲤鱼	109
DAY 109	多吃药食同源的山药	110
DAY 110	警惕低血糖带来的孕期眩晕	111
DAY 111~112	补碘、降血脂的海带	112

DAY 113	孕5月的饮食原则	114
DAY 114	孕5月一周食谱安排参考	115
DAY 115	气血双补是孕期必修课	116
DAY 116	养胎，少不了鸡肉	117
DAY 117	吃出个漂亮宝宝	118
DAY 118	控制每日食盐摄入量	119
DAY 119	适量增加奶类食品的摄入量	120
DAY 120	牛磺酸，胎宝宝大脑发育的守护者	121
DAY 121	孕期烦躁怎么吃	122
DAY 122	营养过剩招来的大麻烦	123
DAY 123	如何吃掉体内的铅	124
DAY 124	这样喝汤最养人	125
DAY 125	孕期旅行的饮食建议	126
DAY 126	运动后的营养计划	127
DAY 127	减少妊娠纹滋长的食物	128
DAY 128	DHA，大脑的活力源泉	129
DAY 129	提高免疫力的食物	130
DAY 130	柚子浑身都是宝	131
DAY 131	远离厨房油烟	132
DAY 132	脂肪肝准妈妈的饮食原则	133
DAY 133	少吃高糖水果，预防肥胖	134
DAY 134	紫菜，来自海洋的健脑菜	135
DAY 135	准妈妈必须吃蛋白粉吗	136
DAY 136	红薯，防治便秘的好帮手	137
DAY 137	玉米，健脾开胃的“珍珠米”	138
DAY 138	预防流鼻血的饮食建议	139
DAY 139~140	孕期失眠的饮食调节	140

DAY 141	孕6月的饮食原则	142
DAY 142	孕6月一周食谱安排参考	143
DAY 143	鲈鱼，孕期的保健鱼	144
DAY 144	饭后的保养秘诀	145
DAY 145	准妈妈能不能吃夜宵	146
DAY 146	别点餐厅里的这些菜	147
DAY 147	五味食物保安康	148
DAY 148	远离二手烟的毒害	149
DAY 149	吃板栗，让准妈妈更安康	150
DAY 150	猪肝这样吃更健康	151
DAY 151	雾霾天的饮食建议	152
DAY 152	别用开水冲调营养品	153
DAY 153	孕期水肿的饮食调理方法	154
DAY 154	可以缓解妊娠水肿的食物	155
DAY 155	反季食物尽量少吃	156
DAY 156	准妈妈春季饮食宜忌	157
DAY 157	准妈妈安然度夏的饮食建议	158
DAY 158	准妈妈秋季饮食宜忌	159
DAY 159	准妈妈舒适过冬的饮食建议	160
DAY 160	可以预防感染的食物	161
DAY 161	必须远离的钙克星	162
DAY 162	准妈妈可以喝蜂蜜吗	163
DAY 163	街边小吃再美味也别碰	164
DAY 164	适量吃些菌类食物	165
DAY 165	南瓜，准妈妈的养生瓜	166
DAY 166	饮水机中潜伏的危机	167
DAY 167~168	核桃，助力脑部发育	168

DAY 169	孕7月的饮食原则	170
DAY 170	孕7月一周食谱安排参考	171
DAY 171	肾功能差的饮食调理	172
DAY 172	进口孕妇营养素制剂更好吗	173
DAY 173	喝牛奶拉肚子怎么办	174
DAY 174	提高睡眠质量的食物	175
DAY 175	吃荔枝，适可而止	176
DAY 176	准妈妈别吃剩菜	177
DAY 177	过敏体质不宜吃海鲜	178
DAY 178	准妈妈如何洗碗	179
DAY 179	减少热量的烹调方法	180
DAY 180	妊娠腹泻的饮食原则	181
DAY 181	孕期战痘的饮食大法	182
DAY 182	孕期如何保护牙齿	183
DAY 183	鸭蛋，补益准妈妈的宝贝	184
DAY 184	简单判断是否缺乏维生素	185
DAY 185	增加足量的胆碱	186
DAY 186	别再被“食物酸碱平衡论”忽悠	187
DAY 187	妊娠糖尿病的饮食原则	188
DAY 188	吃这些食物可以降低血糖	189
DAY 189	妊娠高血压的饮食原则	190
DAY 190	吃这些食物可以降低血压	191
DAY 191	能够防治便秘的营养素	192
DAY 192	润肠通便的明星食材	193
DAY 193	不用味精煮出美味的秘诀	194
DAY 194	上火，别忘了吃这些食物	195
DAY 195~196	牛肉让准妈妈更健康	196

DAY 197	孕晚期营养素摄入量参照表	198
DAY 198	孕8月的饮食原则	199
DAY 199	孕8月一周食谱安排参考	200
DAY 200	钙片别和牛奶一起吃	201
DAY 201	少量多餐，减轻饥饿感	202
DAY 202	孕晚期的两款自制零食	203
DAY 203	孕期咳嗽的饮食疗法	204
DAY 204	消除眼睛不适的营养素	205
DAY 205	孕晚期能吃甲鱼补身体吗	206
DAY 206	补充 α -亚麻酸	207
DAY 207	忌过量服用鱼肝油	208
DAY 208	孕晚期能吃人参吗	209
DAY 209	多吃黑豆保安康	210
DAY 210	孕晚期如何挑选饼干	211
DAY 211	虾皮，不起眼的钙库	212
DAY 212	怎样吃鱼更健康	213
DAY 213	吃茼蒿，改善孕期不适	214
DAY 214	孕期下肢静脉曲张的饮食调理	215
DAY 215	吃橘子应适量	216
DAY 216	吃点野菜更健康	217
DAY 217	孕晚期别吃黄芪炖鸡	218
DAY 218	坚果不能过量食用	219
DAY 219~220	补镁补铜，预防早产	220
DAY 221~222	预防早产的食物	221
DAY 223~224	远离容易导致早产的食物	222

DAY 225	孕9月的饮食原则	224
DAY 226	孕9月一周食谱安排参考	225
DAY 227	体重飙升时应控制热量摄入	226
DAY 228	如何缓解呼吸困难	227
DAY 229	心悸的饮食注意事项	228
DAY 230	请放下茶杯吧	229
DAY 231	睡前饮食关系重大	230
DAY 232	尿频的饮食调理	231
DAY 233	尿失禁的饮食宜忌	232
DAY 234	这些营养素可以缓解产前焦虑	233
DAY 235	补钙不当，后患无穷	234
DAY 236	手脚冰凉如何饮食调理	235
DAY 237	胃口不好也不能多吃酸菜	236
DAY 238	口腔溃疡的饮食方案	237
DAY 239	继续补锌，使分娩更顺利	238
DAY 240	吃猪血，防贫血	239
DAY 241	乌鸡，黑了心的宝贝	240
DAY 242	补充维生素E，预防溶血性贫血	241
DAY 243~244	帮助放松心情的食物	242
DAY 245~246	芝麻酱，安全的补钙利器	243
DAY 247~248	多吃生姜有害无益	244
DAY 249~250	豌豆苗，助力肠道健康	245
DAY 251~252	补充维生素K，预防产后大出血	246

DAY 253	孕 10 月的饮食原则	248
DAY 254	孕 10 月一周食谱安排参考	249
DAY 255	痔疮的饮食调理方案	250
DAY 256	为分娩储备些热量	251
DAY 257	合理饮食，预防妊娠中毒症	252
DAY 258	多吃富硒的食物	253
DAY 259	香油能够有效缓解便秘	254
DAY 260	补充蛋白质，为哺乳做好准备	255
DAY 261	鸭肉，产前的保健肉	256
DAY 262	补充维生素 C，降低胎膜早破风险	257
DAY 263	帮助克服临产恐惧的食物	258
DAY 264	多吃这些食物，为宝宝储备乳汁	259
DAY 265	补充维生素 B ₁ ，避免产程延长	260
DAY 266	产前饮食进补的讲究	261
DAY 267~268	产前宜多吃的食物	262
DAY 269~270	临产前的饮食原则	263
DAY 271~272	阵痛时的饮食方案	264
DAY 273~274	可以提高产力的食物	265
DAY 275~276	三大产程如何补充营养	266
DAY 277~278	剖宫产前不宜暴饮暴食	267
DAY 279~280	剖宫产术前不宜吃的食物	268

DAY 1	产后第一餐怎么吃.....	270
DAY 2	产后第一周怎么吃.....	271
DAY 3	顺产妈妈开始服用生化汤.....	272
DAY 4	坐月子禁忌食物大盘点.....	273
DAY 5	新妈妈别吃老母鸡.....	274
DAY 6	坐月子能吃盐吗.....	275
DAY 7	红糖有助恶露排出.....	276
DAY 8	产后第二周怎么吃.....	277
DAY 9	非哺乳妈妈的饮食调理.....	278
DAY 10	产后缺乳的饮食方案.....	279
DAY 11	吃这些食物可催乳.....	280
DAY 12	产后如何促进伤口愈合.....	281
DAY 13	新妈妈偏食影响乳汁质量.....	282
DAY 14	产后这样喝水才能补身.....	283
DAY 15	产后第3~第4周怎么吃.....	284
DAY 16	产后厌食的饮食调理.....	285
DAY 17	坐月子可以吃的水果.....	286
DAY 18	补钙，预防产后腰酸背痛.....	287
DAY 19	素食新妈妈如何调理饮食.....	288
DAY 20	不可一味高脂肪饮食.....	289
DAY 21	不同体质的不同补养方案.....	290
DAY 22	哺乳期不宜服用的药物.....	291
DAY 23	新妈妈的美肤饮食计划.....	292
DAY 24	保养子宫的好食材.....	293
DAY 25	急性乳腺炎如何饮食调理.....	294
DAY 26	产后须预防贫血.....	295
DAY 27~28	产后抑郁的饮食调养.....	296

孕1月

补足营养，迎接最棒的宝宝

孕1月，准妈妈的子宫内膜变得肥厚松软，
为胚胎的植入做好准备。因为激素水平低，
所以这个月准妈妈一般不会出现不适症状，
敏感者会出现易疲劳、慵懒、嗜睡、畏寒、低热等反应。

补益卵子的饮食方法

卵子质量好，准妈妈才能怀上最棒的一胎，补益卵子应从孕前6个月开始，直到成功怀上宝宝。下面就教准妈妈如何养出最肥的卵子，不让宝宝输在营养起跑线上。

• 多摄入优质蛋白质

蛋白质位列人体所需三大营养素之首，是生命的物质基础。每天摄入足量的优质蛋白质可以保证卵子的正常发育。建议准妈妈每天摄入65~80克蛋白质，多吃肉禽、鱼类、蛋类、豆制品、牛奶等富含优质蛋白质的食物。

• 多吃含碘食物

碘是人体必需的微量元素之一，是维持甲状腺健康和促进甲状腺正常工作的最重要营养素，除了食用加碘食盐外，准妈妈还应多吃些紫菜、海带、裙带菜、虾皮、海蜇等含碘较多的食物。

• 多吃含锌、铁、铜的食物

多吃鸡肉、羊肉、牛肉、动物肝脏、猪血、海参、蛤蜊、牡蛎、扇贝、南瓜籽、芝麻、菠菜、洋葱、番茄、芹菜等食物可以为身体补充锌、铁、铜，有助养出高质量的卵子。

• 多吃富含钙和叶酸的食物

钙是保证准妈妈、胎宝宝健康的重要矿物质，多吃豆类及豆制品、牛奶、虾皮、芝麻酱等食物可以很好地补充钙。

大麦、全麦、糙米、小麦胚芽、胡萝卜、南瓜、西蓝花、菠菜、柳橙、柑橘、草莓、樱桃、动物肝脏、蛋类以及坚果中含有丰富的叶酸，准妈妈食用可预防胎儿畸形。

本日提醒

由于此时准妈妈还未真正怀孕，因此应继续补益卵子，除了加强营养外，还需要多运动锻炼，可以重点锻炼腹部和盆骨，为日后顺产做准备。

怀孕

坐月子营养饮食
一日一指导

强壮精子的饮食原则

受精卵是由卵子和精子结合而成的，因此准爸爸也需要科学饮食、加强营养，提高精子质量，养出强壮的精子。同时警惕隐性营养不良，导致精子质量下降。

● 均衡膳食，合理安排一日三餐

很多准爸爸工作繁忙、应酬多，因此经常三餐不定，加班时忍饥挨饿、应酬时大酒大肉是常态，这样的饮食习惯不仅伤身还伤精。建议准爸爸和准妈妈一起制定备孕营养计划，从孕前6个月开始改掉不良饮食习惯，同时加强营养。

一日三餐应定时定量，荤素搭配、粗细搭配，合理吃肉，适量增加饮食中粗粮、薯类、豆类的比例；坚持清淡饮食，多吃新鲜安全的食物，少吃或者不吃加工食品和零食，比如各种罐头、熏鱼、炸鸡、薯片等；戒烟戒酒，尤其要戒掉烈性酒；尽量少吃宵夜；外出就餐时少吃火锅、麻辣烫、麻辣香锅等。

● 多吃提高精子质量的食物

锌元素具有促进性器官正常发育以及保持正常的性功能等生理作用，有助维持精子的正常数量，准爸爸体内缺乏锌元素时会出现性欲下降、精子数量减少等症状，因此应多吃牡蛎、鲜赤贝、鲱鱼、鸡肝、猪肝、鸡肉、鸡蛋、南瓜籽、花生、核桃、小米、糙米等富含锌元素的食物。

赖氨酸是人体必需的氨基酸之一，具有促进人体发育、增强免疫机能、提高中枢神经组织功能等作用。赖氨酸是精子形成的必需成分，准爸爸应多吃豆类及其制品、山药、海参、鳗鱼、墨鱼、鱿鱼、带鱼、鳝鱼、泥鳅等富含赖氨酸的食物。

