



Expert Guidance

孕产期营养

专家指导

岳然/编著

指导专家/黄醒华
首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

孕产期营养

专家指导

岳然 / 编著

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养专家指导 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5101-1266-9

I. ①孕… II. ①岳… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识

IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012) 第120341号



孕产期营养专家指导

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	820毫米×1400毫米 1/24
印 张	8
字 数	200千
版 次	2012年7月第1版
印 次	2012年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1266-9
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Contents 目录

第 1 章 把握孕前营养储备关键期

精子与卵子的生命之约..... 002

卵子的诞生002

精子的诞生002

新生命的诞生002

孕前营养新知快递..... 003

养育肥肥壮壮的卵子003

培育生命力超强的精子003

孕前体重的标准范围004

怎样判断缺乏某种营养素005

太瘦的人孕前要怎样增肥005

吃维生素E丸更容易怀孕吗006

孕前要少吃哪些食物006

怎样选择叶酸补充剂007

孕妇奶粉能跟叶酸片一起吃吗007

叶酸片漏服一两天会影响效果吗007

服药期间怀孕了能妊娠吗008

准爸爸可以吸烟吗008

准爸妈何时戒酒比较好009

准妈妈挑食对宝宝有影响吗009

孕前护理大讲堂..... 010

孕前采取什么避孕方式最好010

穿丁字裤对怀孕有影响吗011

孕前运动应该怎样安排011

准爸爸要改变哪些生活习惯012

孕前怎样进行口腔保健013

太瘦的准妈妈孕前怎样增肥013

准妈妈做有氧运动要注意什么014

太胖的准妈妈孕前怎样减肥014

孕前1~3个月的关键饮食 015

五香蹄花肉015

什锦卤白菜015

孜然子排016

千丝万缕鱼米羹016



目录

第2章 不错过胚胎成形关键期(孕1~3个月)

孕1~3个月准妈妈身体变化

与胎儿发育状况..... 018

孕1~3个月准妈妈身体变化.....018

孕1~3个月胎儿发育状况.....018

孕早期营养新知快递..... 019

孕早期每日饮食安排.....019

孕早期每日应摄入食物量举例.....020

保证饮食卫生,避免病从口入.....020

孕期要少吃或不吃的食物.....021

没补叶酸就怀孕了,要紧吗.....022

总是感到很饿,能放开吃吗.....022

牛奶和酸奶,哪种更适合准妈妈.....023

孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗.....023

正餐之外,该吃点儿啥零食.....024

准妈妈多吃水果对胎儿皮肤更好.....024

总爱吃酸的、辣的东西,怎么办.....025

酸儿辣女的说法科学吗.....025

小便次数增加,少喝水可以吗.....026

孕吐是正常的反应吗.....026

怎样缓解起床后的恶心感.....027

孕早期没有孕吐,正常吗.....027

孕1~3个月护理大讲堂..... 028

怎样判断自己是否怀孕了.....028

孕早期可以进行性生活吗.....029

怀孕了还可以饲养宠物吗.....029

怎样选择最适用的防护服.....030

怎样推算预产期.....030

如何减轻孕吐的症状.....031

孕期该如何护理私密处.....031

孕妈妈明眸照护三原则.....032



孕1~3个月的关键饮食 034

生姜羊肉粥034

姜末拌脆藕034

甜椒牛肉丝035

清蒸大虾035

奶汁白菜036

补脑鱼头汤036

酸菜鱼037

油豆腐烧油菜037

番茄炒虾仁038

草莓绿豆粥038

阳光番茄奥姆蛋039

肉桂香法式吐司039

海苔鱼排饭团040

台式肉粥040

鲜蔬红枣烩鸡丁041

红豆燕麦紫米粥042

第3章 规划好胎儿高速发育关键期(孕4~7个月)

孕4~7个月准妈妈身体变化

与胎儿发育状况 044

孕4~7个月准妈妈身体变化044

孕4~7个月胎儿发育状况044

孕中期营养新知快递 045

孕中期每日饮食安排045

孕妈妈进补须知046

胎儿大脑发育必需的营养素049

中午吃工作餐,能保证营养吗050

肚子有点儿小,是营养不够吗050

多吃鱼可以让宝宝更聪明吗051



目录

胎儿有味觉吗	051	怎么纠正乳头内陷	059
准妈妈在孕期可以吃补品吗	052	从胎动看胎儿健康	060
孕中期可以限制饮食吗	053	怎样挑选适合自己的鞋子	063
爱吃甜食容易得糖尿病吗	053	准妈妈该如何制订旅行计划	063
为什么怀孕后易得糖尿病	054	怎样预防腿部抽筋	064
血压高的准妈妈如何调整饮食	054	孕4~7个月的关键饮食	065
预防妊娠纹滋长的饮食原则	055	芦笋鸡柳	065
孕4~7个月护理大讲堂	056	山药枸杞炖羊脑	065
前置胎盘4种类型	056	红萝卜烧牛腩	066
孕中期性生活注意哪些问题	057	三鲜豆腐	066
准妈妈游泳时应注意哪些问题	058	香椿蛋炒饭	067
准妈妈该怎样预防黄褐斑	058	山药蛋黄粥	067
孕期应如何护理乳房	059	猪肝烩饭	068
		黄瓜银耳汤	068
		家常罗宋汤	069
		鱼香鸽蛋	069
		红烧菠萝鸡腿	070
		茄汁炖牛腱汤	070
		南瓜鲑鱼羹汤	071
		绿花鸡蓉粥	071
		西芹双耳	072
		眉豆炖排骨	072



第4章 顺利度过临产关键期(孕8~10个月)

孕8~10个月准妈妈身体变化

与胎儿发育状况..... 074

孕8~10个月准妈妈身体变化074

孕8~10个月胎儿发育状况074

孕晚期营养新知快递..... 075

孕晚期每日饮食安排075

自然分娩临产前的饮食原则076

体重增加过多,要怎样控制076

准妈妈过轻,该怎么办077

胎儿体重不足,怎么办077

准妈妈饿的时候,胎儿会饿吗078

怎样缓解胃灼热078

准妈妈要吃些粗粮来通便吗079

避免饮用酒精类饮料079

怎样判断自己是不是营养过剩080

准妈妈挑食,宝宝也会挑食吗080

怎样控制食盐摄入量081

准妈妈有水肿,吃啥能消肿081

吃什么可以增加产力082

孕8~10个月护理大讲堂 083

胎位不正,须评估生产方式083

准妈妈患上痔疮怎么办084

准妈妈如何预防静脉曲张085

怎样才能避免会阴侧切086

怎样布置完美婴儿房086

胎儿脐带绕颈怎么办087

怎样判断异常宫缩088

生产就像经历一场百米赛跑089

孕8~10个月的关键饮食 091

三鲜烩鱼唇091

木耳炒茭白091

什锦牛骨汤092

糖醋银鱼豆芽092

双耳牡蛎汤093

木耳烧猪腰093

芋头烧牛肉094

茄泥肉丸094



目录

第5章 轻松度过月子恢复关键期 (产后1~6周)

月子恢复期营养新知快递..... 096

月子坐得好 妈妈人不老096

坐月子期间吃水果有何禁忌099

产后喝催奶汤有什么讲究吗099

产后吃红糖需要注意什么100

产后奶水少, 吃什么能催奶100

哪些食物会阻碍乳汁分泌101

老母鸡汤能催奶吗101

吃啥可以让伤口恢复快102

什么食物能帮助尽早排出恶露102

产后1~6周护理大讲堂 103

怎样观察恶露103

产后大小便要注意什么104

会阴侧切后如何护理105

如何预防会阴伤口感染105

妈妈产后痛怎么办106

产后下床眩晕怎么办106

剖宫产妈妈如何保证伤口清洁107

剖宫产妈妈何时开始运动107

月子期间可以洗澡、洗头吗108

产后1~6周的关键饮食 109

清炖鱼109

红枣蒸糯米109

肉桂猪肝粥110

红薯红枣煮米饭110

莲子炖猪肚111

鱼羊营养羹111

海带炖肉112

海参烩鲜蘑112

麻油烧酒鸡113

中药鸡汤113



第6章 抓住产后减重黄金期 (产后2~6个月)

产后2~6个月妈妈身体变化

与宝宝发育状况..... 115

产后2~6个月妈妈身体变化..... 115

2~6个月宝宝发育状况..... 115

产后营养新知快递..... 116

哺乳期减重饮食安排..... 116

怎样计算饮食热量..... 117

可以帮助减重的饮食习惯..... 118

吃什么东西可以祛斑..... 118

要怎样保证睡眠..... 119

产后总是掉头发,怎么调理..... 120

吃什么食物能让乳房更丰挺..... 120

产后抑郁怎么用饮食来调理..... 121

哺乳期间生病了能吃药吗..... 121

哪些药物哺乳期不宜服用..... 122

喝母乳的宝宝为何会消化不良..... 122

上班以后如何喂母乳..... 123

产后妈妈轻松享瘦..... 124

产后2~6个月的关键饮食..... 133

豆腐山药猪血汤..... 133

猪血鱼片粥..... 133

黄豆猪蹄汤..... 134

虾仁馄饨汤..... 134

甜醋猪脚姜汤..... 135

凤尾菇煲乌鸡汤..... 135

当归生姜羊肉汤..... 136

木瓜煲带鱼..... 136



目录

第7章 孕产期常见不良反应与疾病食疗方

孕期疲劳——常发生于孕早期.....	138	食疗方3 泥鳅煲红枣	149
食疗方1 豆芽节瓜猪舌汤	138	孕期缺铁性贫血——孕中期	
食疗方2 麦芽蜜枣瘦肉汤	139	和孕晚期高发.....	150
食疗方3 山药香菇鸡	139	食疗方1 四红粥	150
孕期感冒——孕早期尤其要预防感冒.....	140	食疗方2 黑木耳蒸枣	151
食疗方1 金银花饮	140	食疗方3 香菇蒸红枣	151
食疗方2 姜丝萝卜饮	141	孕期便秘——常见于孕晚期.....	152
食疗方3 牛蒡子粥	141	食疗方1 芝麻粥	152
孕吐——孕早期的正常反应.....	142	食疗方2 柏子仁粥	153
食疗方1 生姜韭菜生菜汁	142	食疗方3 胡桃粥	153
食疗方2 糖渍柠檬	142	孕期因缺钙导致的腿抽筋——孕中期	
食疗方3 生姜橘皮茶	143	和孕晚期高发.....	154
妊娠牙龈炎——怀孕2~4个月后开始出现	144	食疗方1 韭菜炒虾皮	154
食疗方1 蜜橘炒鸡丁	144	食疗方2 香菇烧豆腐	155
食疗方2 红椒拌藕片	145	孕期水肿——孕晚期比较明显.....	156
先兆性流产——发生于孕5月以前	146	食疗方1 猪肝绿豆粥	156
食疗方1 二蒂粉	146	食疗方2 鲤鱼红豆汤	156
食疗方2 桂圆莲子山药粥	146	食疗方3 荸荠鲜藕萝卜饮	157
食疗方3 菟丝子黑豆糯米粥	147	妊娠糖尿病——常发于孕7月左右	158
妊娠瘙痒症——多发生在孕中期		食疗方1 山药粥	158
和孕晚期.....	148	食疗方2 枸杞炖兔肉	159
食疗方1 绿豆藕	148	食疗方3 菠菜根粥	159
食疗方2 海带绿豆汤	149		

孕期尿频——主要发生在孕早期

和孕晚期..... 160

食疗方1 萝卜糯米粥160

食疗方2 枣豆糯米粥161

食疗方3 芡实枸杞小米粥161

孕期失眠——可能困扰准妈妈整个孕期... 162

食疗方1 酸枣仁汤162

食疗方2 百麦安神饮163

食疗方3 安神梨甑163

妊娠高血压综合征——孕8月左右高发... 164

食疗方1 千金鲤鱼汤164

食疗方2 首乌天麻瘦肉汤165

食疗方3 天麻鸭子165

早产——发生于孕28~37周之间 166

食疗方1 黄芪粥166

食疗方2 山药固胎粥167

食疗方3 阿胶瘦肉汤167

产前抑郁症——绝对不能忽视..... 168

食疗方1 海蜇马蹄瑶柱汤168

食疗方2 莲子银耳汤169

食疗方3 淡菜炒韭菜169

产后发热——可危及生命，切莫大意..... 170

食疗方1 赤小豆红糖汤170

食疗方2 瓜皮炒山药170

食疗方3 爆炒苦瓜171

产后恶露不尽——需及时就治疗..... 172

食疗方1 坤草粥172

食疗方2 山楂红糖饮172

食疗方3 参芪胶艾粥173

哺乳期乳汁不足——情绪和营养

都非常重要..... 174

食疗方1 王不留行瘦肉汤174

食疗方2 当归黄芪鲤鱼汤175

食疗方3 猪蹄通草粥175

产后肥胖——运动和饮食双管齐下..... 176

食疗方1 冬瓜薏仁汤176

食疗方2 鲤鱼姜丝汤177

食疗方3 荷叶知母茶177



第 1 章

把握孕前
营养储备关键期

精子与卵子的 生命之约

卵子的诞生

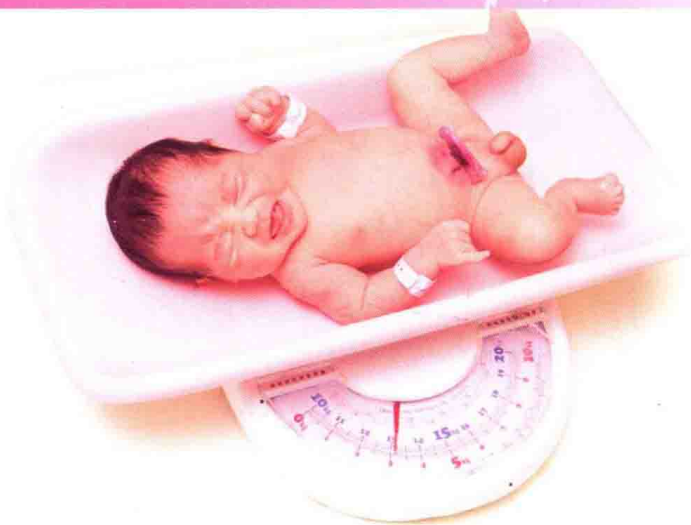
女性发育成熟之后，每一个规律的月经周期排出一个成熟卵子，直到绝经。一个女人的一生约排出400个卵子，而这些卵子中，只有特别幸运的那个才能受精发育成胚胎。呵护培育出最优质的卵子，是准妈妈孕前的必修课。

精子的诞生

从一个精原细胞发育成一个成熟的精子，大约需要3个月。精子成熟后会进入输精管，然后随着输精管肌肉收缩进一步迁徙至输精管壶腹，静待“关键一刻”的到来。准爸爸在孕前最重要的工作，就是“养精蓄锐”，静待这关键的时刻。

新生命的诞生

在一次射精过程中，正常成年男子一次射出的精液量为2~6毫升，每毫升精液中的精子数应在6000万个以上。只有速度最快、最强壮的精子才能通过输卵管，与卵子相遇，发生奇妙的“生命之吻”。



养育肥肥壮壮的卵子

1 一日三餐要合理安排，饮食要注意杂而广，以便吸收更全面的营养。注意不要擅自吞服营养素制剂，过量摄入只会损害身体健康。如有必要，也必须在医生的指导下服用。

2 改善烹调方式，最大限度地吸收食物中的营养素。比如可以生吃的蔬菜，就洗净后生吃；烹调蔬菜时最好急火

快炒，以减少维生素的流失。还要注意低盐低糖，过量的食盐和糖分对健康不利。

3 少吃含大量防腐剂的精细加工及快餐食品，尽量多吃原始的、加工程序少的家常食物。

4 尽量饮用白开水，少喝咖啡、可乐等饮品。孕前若每天摄入300毫克咖啡因，可使受孕概率下降27%。



培育生命力超强的精子

1 经常食用富含优质蛋白质的食物，如深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等。蛋白质是生成精子的重要原材料，合理补充有益于协调男性内分泌机能以及提高精子的数量和质量。但要注意少吃肥肉，吃瘦肉也不可过量。

2 多吃绿色蔬菜。绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子成长的成分。坚果、鱼类中富含 ω -3脂肪酸，也应多吃，有利于精子细胞成长。

3 多吃贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、

虾等富含锌的食物。锌可改善精子的活动能力。而缺锌会引起精子数量减少、畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育。



孕前体重的标准范围

孕前太瘦或太胖对于受孕和即将到来的孕期都不利，建议准爸爸准妈妈赶紧在怀孕前把体重调整到标准范围内。

标准体重取决于BMI值。BMI值是一种测量身体脂肪率的计算公式，公式以身高和体重为计算基础。

$\text{BMI值} = \text{体重(千克)} \div \text{身高(米)}^2$

比如体重为55千克，身高1.6米，那么BMI值就等于55除以1.6的平方，等于21.5。

BMI值在19.8~24.2之间都算正常体重，低于19.8就是过瘦，超过24.2则是超重，超过26.4就属于肥胖了。

腰围和腰与臀围长之比也是检测肥胖的指标。男性腰围大于85厘米，女性腰围大于80厘米，或腰臀围长之比大于0.85，就可视为腹型肥胖，要适时调整体重。

怀宝宝前体重有点超标，该怎么减？

少吃多运动是永恒的减肥法则。但孕前减肥千万不能靠节食，否则身体会因为缺乏正常所需的各类营养素而影响健康。节食过度还会引起内分泌

失调，导致生殖机能紊乱，严重的会影响排卵，致使不孕。

最好根据营养师为自己制订的合理的营养食谱，采用少食多餐、细嚼慢咽，加上合理的运动，来达到健康减肥的目的。



怎样判断缺乏某种营养素

最简单的方法就是去正规医院作个常规的体检。当然也可以通过一些简单的特征来粗略地判断。下表就列举了一些常见的营养缺乏“信号”。

外表特征	可能缺乏的营养
头发干燥、变细、易断，脱发	蛋白质、必需脂肪酸、微量元素锌
夜晚视力降低	维生素 A
舌炎、舌裂、舌水肿	B 族维生素
牙龈出血	维生素 C
味觉减退	锌
嘴角干裂	核黄素和烟酸
经常便秘	膳食纤维
下蹲后起来会头晕	铁（缺铁性贫血）

但这些都只能是粗略的判断，需要去医院作进一步确认才可下定论。

太瘦的人孕前要怎样增肥

瘦的人当然也可以怀孕。只有那些瘦到极点，并因此而影响到月经和排卵的女性，才不容易受孕。不过，除非天生是吃不胖的瘦型体质，一般过于瘦削的人，很可能都会缺乏某种营养素。这类型的瘦准妈妈们最好还是在孕前努力“增肥”。

1 增加用餐次数，丰富进食的食物，不偏食挑食，少吃高热量但无营养的食物。

2 先吃干的再喝汤，以免喝了汤之后就吃不下其他食物了。可以多喝些浓汤，如排

骨汤、鱼骨汤或鸡汤等，以增加热量及营养素的摄取。

3 可以增加食物的美味及香味，刺激食欲。

如果来不及增重到正常范围就怀孕了，孕期需要注意在

医生的指导下及时补充各类营养素，既满足宝宝的生长需求，也维护好自身健康。

