

一人吃
两人补!

孕期 这样吃 健康又益智



北京妇产医院产科主任医师、教授
蔡慧珍 / 编著



妈妈健康

+



宝宝聪明

精挑**28**种益智食材
细选**97**份健康餐谱

孕期如何吃，胎宝宝和准妈妈最健康？
产后怎么补，身体恢复得更好更快？
这就是本书要告诉你的！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

孕期这样吃 健康又益智



Eat Like this in Pregnancy to Have a Healthy Baby

蔡慧珍 ♥ 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期这样吃 健康又益智 / 蔡慧珍编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-3218-7

I. ①孕… II. ①蔡… III. ①妊娠期—饮食营养学—基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第172007号

孕期这样吃 健康又益智

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3218-7

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



目录

第一章 孕1月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向014

1. 孕妈妈本月生理特征 014
2. 胎宝宝身体发育指标 014

营养课堂早知道015

1. 备孕妈妈叶酸早补充 015
2. 备孕爸爸的饮食调整 015
3. 饮食排毒，健康身体 016
4. 备孕要远离“危险”食物 017

本月主打益智营养素019

- 叶酸——预防胎儿先天性畸形和缺陷 019
- 蛋白质——大脑发育的物质基础 020

健康食材大放送021

- 青蒜——消炎杀菌，预防感冒 021
- 香菇——健脾益胃，益智安神 022
- 西红柿——既防辐射又美容 023

应对不适症饮食攻略025

1. 孕期疲劳的饮食调理 025
2. 孕期感冒的饮食调理 026

本月生活细节关注点027

1. 如何确定排卵日 027
2. 开始调整作息习惯 028
3. 心情愉悦就是最好的情绪胎教 028
4. 远离宠物，避免感染弓形虫病 029
5. 本月产检提醒 030





第二章 孕2月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向032

1. 孕妈妈本月生理特征 032
2. 胎宝宝身体发育指标 032

营养课堂早知道033

1. 口味有偏好, 吃法要适当 033
2. 慎食易致流产食物 034
3. 孕早期感冒用药需谨慎 034

本月主打益智营养素.....035

- 锌——人体的“生命元素” 035
- 碘——促进能量代谢和大脑发育..... 036

健康食材大放送037

牛肉——预防贫血, 补充体力 037

玉米——健脑益智, 缓解孕吐 038

应对不适症饮食攻略.....040

1. 缓解孕吐的饮食调理 040
2. 先兆流产的饮食调理 040

本月生活细节关注点.....042

1. 怀孕的身体变化..... 042
2. 预产期推算方法..... 043
3. 孕早期腹痛需警惕异常妊娠..... 044
4. 本月产检提醒..... 044



第三章 孕3月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向046

1. 孕妈妈本月生理特征 046
2. 胎宝宝身体发育指标 046

营养课堂早知道047

1. 多吃深海鱼, 妈妈补身, 宝宝健脑..... 047

2. 孕早期不提倡大补 047

3. 孕妈妈吃酸要合理 048

本月主打益智营养素.....049

镁——关系胎宝宝身高、体重和头围	049
维生素 A——给宝宝一双明亮的眼	050
钙——让胎宝宝骨骼发育好	051
健康食材大放送	052
无花果——消除疲劳，助消化，排毒	052
海带——“含碘冠军”，降压消肿	053
应对不适症饮食攻略	055
1. 孕期腹痛的饮食调理	055

2. 孕妈妈流鼻血的饮食调理	056
本月生活细节关注点	057
1. 多手准备，预防先兆流产	057
2. 孕期注意预防牙科疾病	058
3. 孕妈妈洗澡的 5 点提醒	058
4. 营造美的环境，助益宝宝健康	059
5. 本月产检提醒	060

第四章 孕 4 月健康饮食方略



妈妈宝宝新动向	062
1. 孕妈妈本月生理特征	062
2. 胎宝宝身体发育指标	062
营养课堂早知道	063
1. 孕中期适当补充矿物质	063
2. 注意预防孕中期贫血	063
本月主打益智营养素	064

钙——促进胎宝宝骨骼和牙齿发育	064
维生素 D——促进钙质吸收，预防佝偻病	065
脑黄金——促进脑发育，提高记忆力	066
健康食材大放送	067
鹌鹑蛋——有益视力，强身健体	067
猕猴桃——补充叶酸，缓解紧张情绪	068
花生——补钙健脑，有助孕妈妈防治妊高症	069



应对不适症饮食攻略.....071

1. 孕期便秘的饮食调理..... 071
2. 妊娠斑的饮食调理..... 072

本月生活细节关注点.....073

1. 进行唐氏综合征的筛查..... 073

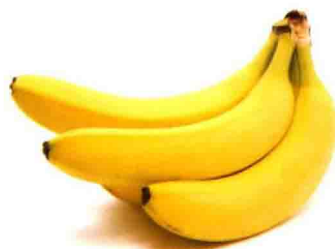
2. 孕中期头晕的原因和对策..... 074

3. 纠正孕妈妈日常不良姿势..... 074

4. 轻摸腹部做胎教..... 075

5. 挑选合适的孕妇装..... 075

6. 本月产检提醒..... 076



第五章 孕5月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向.....078

1. 孕妈妈本月生理特征..... 078
2. 胎宝宝身体发育指标..... 078

营养课堂早知道.....079

1. 这些滋补食材不能吃..... 079
2. 吃些粗粮有益健康..... 079
3. 孕中期进补的5个误区..... 080

本月主打益智营养素.....081

- 铁——有助孕妈妈预防贫血..... 081
- 维生素A——视力和皮肤的“保护神”..... 082

健康食材大放送.....083

- 香蕉——愉悦心情，调理肠胃..... 083

红薯——缓解便秘，健美身材..... 084

鲫鱼——利水消肿，强筋健骨..... 085

应对不适症饮食攻略.....087

1. 孕期腿抽筋的饮食调理..... 087

2. 孕期腹泻的饮食调理..... 088

本月生活细节关注点.....089

1. 胎位不正早发现..... 089

2. 多晒太阳，预防佝偻宝宝..... 090

3. 孕妈妈用空调要适度..... 090

4. 孕中期带宝宝一起出游..... 091

5. 本月产检提醒..... 092



第六章 孕6月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向094

1. 孕妈妈本月生理特征 094
2. 胎宝宝身体发育指标 094

营养课堂早知道095

1. 孕期水肿多休息，饮食调节来帮忙 095
2. 吃些坚果健脑强身 096

本月主打益智营养素097

- 脂肪——促进胎宝宝大脑发育的重要成分 097
- 碳水化合物——为胎宝宝提供能量 098

健康食材大放送099

- 火龙果——预防贫血，解毒润肠 099

酸奶——补钙护肠，放松心情 100

柠檬——补充维C，化痰杀菌 101

应对不适症饮食攻略103

1. 妊娠高血压综合征的饮食调理 103
2. 妊娠纹的饮食调理 104
3. 孕妈妈长痘痘的饮食调理 105

本月生活细节关注点106

1. 孕妈妈补养别超重 106
2. 运动训练培养活泼宝宝 107
3. 孕妈妈爱美也是胎教 108



第七章 孕7月健康饮食方略



妈妈宝宝新动向110

1. 孕妈妈本月生理特征 110
2. 胎宝宝身体发育指标 110

营养课堂早知道111

1. 孕妈妈别吃这四类问题鱼 111
2. 营养丰富又不超重的吃法 111

本月主打益智营养素.....113

- B 族维生素——维持神经系统的正常运作 113
- 卵磷脂——有助胎宝宝大脑发育..... 114

健康食材大放送115

- 丝瓜——清热凉血，健脑美容 115

黄豆——提高免疫力，让头脑聪明 116

应对不适症饮食攻略.....118

1. 孕中期烧心的饮食调理..... 118
2. 孕妈妈皮肤瘙痒的饮食调理..... 118
3. 孕期失眠的饮食调理..... 119

本月生活细节关注点.....120

1. 孕妈妈睡觉适宜采用左侧卧..... 120
2. 生活细节多注意，预防尿路感染 121
3. 孕晚期痔疮的成因与预防 121
4. 光照胎教好处多，宝宝识别日与夜..... 122

第八章 孕8月健康饮食方略



妈妈宝宝新动向124

1. 孕妈妈本月生理特征 124
2. 胎宝宝身体发育指标 124

营养课堂早知道125

1. 一日多餐，摄取健脑营养素..... 125

2. 孕期饮食宜寡味少盐 125

本月主打益智营养素.....126

α -亚麻酸——优化宝宝大脑细胞 126

碳水化合物——提供热量并调节脂肪代谢	127
健康食材大放送	128
樱桃——补血养颜，强身健体	128
核桃——健脑益智，抗衰老	129
苹果——补脑养血，润肠通便	130
应对不适症饮食攻略	132
1. 胃部不适的饮食调理	132

2. 孕期咳嗽的饮食调理	133
3. 妊娠糖尿病的饮食调理	133
本月生活细节关注点	135
1. 准爸爸要多关心笨重妈妈	135
2. 孕妈妈注意预防静脉曲张	136
3. 怎样应对前置胎盘	136

第九章 孕9月健康饮食方略



妈妈宝宝新动向	138
1. 孕妈妈本月生理特征	138
2. 胎宝宝身体发育指标	138
营养课堂早知道	139
1. 营养丰富，食物多样化，清淡少盐	139
2. 孕妈妈吃些粗粮有好处	140
本月主打益智营养素	141
膳食纤维——帮助消化，清肠健胃	141
健康食材大放送	142
南瓜子——营养益智，增强体力	142
洋葱——润肠通便，开胃助消化	143
应对不适症饮食攻略	145

1. 孕期胀气的饮食调理	145	2. 孕晚期不可久站或负重	147
2. 孕期贫血的饮食调理	145	3. 孕妈妈沐浴的注意事项	148
本月生活细节关注点	146	4. 孕晚期也要形象美	148
1. 不用过分担心脐带绕颈	146	5. 孕晚期随时做好分娩准备	149

第十章 孕 10 月健康饮食方略



妈妈宝宝新动向	152	鸡肉——强身健体，温中益气	157
1. 孕妈妈本月生理特征	152	应对不适症饮食攻略	159
2. 胎宝宝身体发育指标	152	1. 孕期头晕的饮食调理	159
营养课堂早知道	153	2. 孕晚期食欲不振的饮食调理	160
1. 补足营养，助益分娩	153	本月生活细节关注点	161
2. 助产饮食科学推荐	154	1. 准备好待产包	161
本月主打益智营养素	155	2. 分娩前的临产征兆	162
维生素 B ₁₂ ——预防贫血，促进代谢	155	3. 如何缓解分娩疼痛	162
健康食材大放送	156	4. 克服产前恐惧症	163
芝麻酱——健脑补钙，预防贫血	156	5. 练习安全分娩技巧	164





第十一章 月子期健康饮食方略

妈妈宝宝新动向166

1. 妈妈本月生理特征 166

2. 宝宝身体发育指标 166

营养课堂早知道167

1. 营养丰富，膳食多样，无需大补 167

2. 健康月子餐的原则 168

3. 月子餐的烹调方法 169

本月主打益智营养素170

铁——防治贫血功效大 170

蛋白质——身体修复的功臣 171

健康食材大放送172

山楂——增进食欲，活血化瘀 172

红枣——补血益气，滋阴润燥 173

鸡蛋——营养全面，恢复体力 174

应对不适症饮食攻略176

1. 产后贫血的饮食调理 176

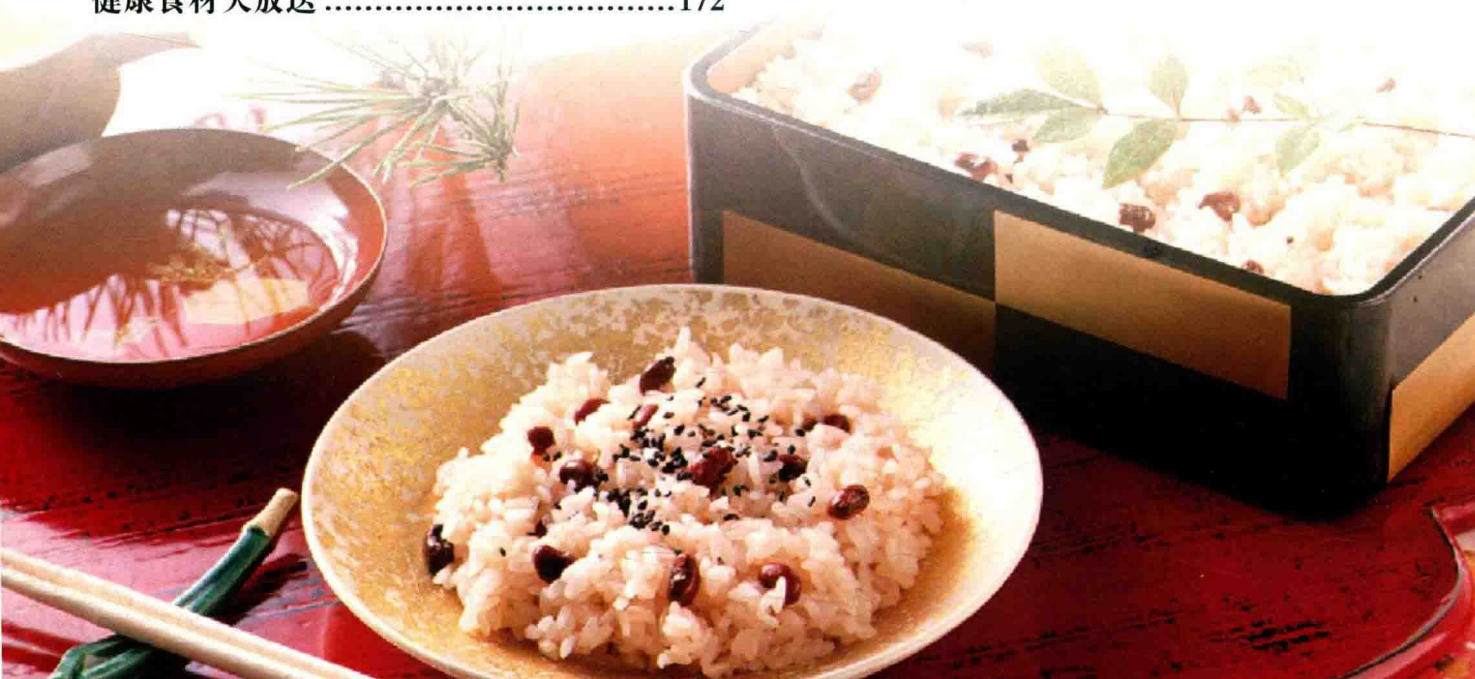
2. 产后痔疮的饮食调理 177

3. 产后脱发的饮食调理 177

本月生活细节关注点179

1. 布置舒适的月子休养环境 179

2. 做好产后心理保健 180



孕期这样吃 健康又益智



Eat Like this in Pregnancy to Have a Healthy Baby

蔡慧珍 ♥ 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期这样吃 健康又益智 / 蔡慧珍编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-3218-7

I. ①孕… II. ①蔡… III. ①妊娠期—饮食营养学—基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第172007号

孕期这样吃 健康又益智

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3218-7

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

每一位准爸妈都希望能够生一个聪明、可爱的宝宝，小宝宝不仅是爸爸妈妈爱的结晶，也是全家人的希望。而准妈妈的孕期生活尤其是准妈妈在孕期的饮食问题对即将降临的小宝宝来说至关重要，它不仅关系着胎宝宝健康，对宝宝出生以后的智力发育也有很大影响。如果准妈妈在孕期饮食适当，便可使胎宝宝的大脑得到充分发育，所以说宝宝的幸福需要爸爸妈妈从孕期开始抓起。

在多年的从医经历中，我常常听到一些准妈妈诉说孕期饮食的各种疑惑：“我该吃些什么来才能让宝宝更聪明呢？”“为什么我怀孕了一点胃口都没有？我怎样保证营养呢？”“我生病了，因为怀孕不能吃药，怎么才能赶快痊愈呢？”“我错过了补充叶酸的时期，怎么办啊？”……关于孕期的饮食问题，准妈妈似乎有问不完的问题，通常同一个问题我一天内需要给不同的准妈妈解释好几遍。我知道每一位准妈妈在孕育新生命的时候，内心往往是激动、欣喜和忐忑的，她们往往对在孕期该何时吃、怎么吃茫然无措。因此，我决定将自己从医多年所掌握的营养知识分享给准妈妈，让她们懂得在孕期适当进补，科学饮食，生个健康宝宝。于是，便有了这本书。

本书是针对准妈妈如何在孕产期科学合理地摄取营养而编写的孕产营养指导用书。书中内容很多来自我多年来从事妇产科临床工作的经验积累。这本书囊括了从怀孕到产褥期整个孕产期的营养知识，还介绍了准妈妈自身变化和宝宝的变化。在孕产期的每一个月份，我都给准妈妈提供了详细的饮食方案、食材介绍、食谱推荐、不适症的饮食指导以及一些准妈妈在孕产期常遇到的困惑。希望能够通过此书解决准妈妈对于孕产期饮食的顾虑，从而让每一位准妈妈都能快乐、轻松地度过孕产期。

希望每一位准妈妈在阅读此书后都能收获健康、快乐，孕育出一个可爱、聪明的宝宝！

蔡慧珍

2012年11月





目录

第一章 孕1月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向014

1. 孕妈妈本月生理特征 014
2. 胎宝宝身体发育指标 014

营养课堂早知道015

1. 备孕妈妈叶酸早补充 015
2. 备孕爸爸的饮食调整 015
3. 饮食排毒，健康身体 016
4. 备孕要远离“危险”食物 017

本月主打益智营养素019

- 叶酸——预防胎儿先天性畸形和缺陷 019
- 蛋白质——大脑发育的物质基础 020

健康食材大放送021

- 青蒜——消炎杀菌，预防感冒 021
- 香菇——健脾益胃，益智安神 022
- 西红柿——既防辐射又美容 023

应对不适症饮食攻略025

1. 孕期疲劳的饮食调理 025
2. 孕期感冒的饮食调理 026

本月生活细节关注点027

1. 如何确定排卵日 027
2. 开始调整作息习惯 028
3. 心情愉悦就是最好的情绪胎教 028
4. 远离宠物，避免感染弓形虫病 029
5. 本月产检提醒 030





第二章 孕2月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向032

1. 孕妈妈本月生理特征 032
2. 胎宝宝身体发育指标 032

营养课堂早知道033

1. 口味有偏好, 吃法要适当 033
2. 慎食易致流产食物 034
3. 孕早期感冒用药需谨慎 034

本月主打益智营养素035

- 锌——人体的“生命元素” 035
- 碘——促进能量代谢和大脑发育 036

健康食材大放送037

牛肉——预防贫血, 补充体力 037

玉米——健脑益智, 缓解孕吐 038

应对不适症饮食攻略040

1. 缓解孕吐的饮食调理 040
2. 先兆流产的饮食调理 040

本月生活细节关注点042

1. 怀孕的身体变化 042
2. 预产期推算方法 043
3. 孕早期腹痛需警惕异常妊娠 044
4. 本月产检提醒 044



第三章 孕3月健康饮食方略

妈妈宝宝新动向046

1. 孕妈妈本月生理特征 046
2. 胎宝宝身体发育指标 046

营养课堂早知道047

1. 多吃深海鱼, 妈妈补身, 宝宝健脑 047

2. 孕早期不提倡大补 047

3. 孕妈妈吃酸要合理 048

本月主打益智营养素049