

膳 · 食 · 指 · 导 · 丛 · 书

由中国营养学会专家倾力奉献的《膳食指导丛书》

依照2008年最新《中国居民膳食指南》为重点人群量身解析的膳食管理指导

孕产妇 膳食指导手册

赵显峰 荫士安 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社



膳 · 食 · 指 · 导 · 丛 · 书

孕产妇 膳食指导手册

赵显峰 荫士安 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·



内容提要

孕产妇营养状况的好坏不仅关系着孕产妇的身体健康,还可影响到宝宝的健康发育甚至宝宝成年以后的健康状况。本书以时间为线索,讲述从孕前准备、孕初期、孕中期、孕晚期、分娩前、产褥期至哺乳期的生理变化、营养需要、平衡膳食、合理营养方案以及孕产妇保健知识等内容,为准妈妈和正在哺育宝宝的妇女提供了科学的膳食指导,并对各时期可能出现的一些问题进行解答,帮助孕产妇健康愉快地度过这一特殊时期。本书适合广大孕产妇阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇膳食指导手册/赵显峰,荫士安主编. —北京:
化学工业出版社, 2008. 3

(膳食指导丛书)

ISBN 978-7-122-02278-3

I. 孕… II. ①赵…②荫 III. ①孕妇-营养卫生-手册②产妇-营养卫生-手册 IV. R153.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 028770 号

上架建议: 医学/大众健康 饮食保健

责任编辑: 李 丽 蔡 红

文字编辑: 高 霞

责任校对: 宋 夏

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 10 1/4 字数 232 千字 2008 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 22.00 元

版权所有 违者必究

前言

孕产妇营养与健康状况的好坏不仅关系自身，而且直接影响到宝宝的健康发育，甚至影响宝宝成年以后的健康状况。因此，孕产妇的营养与健康一直受到家庭乃至社会的重点关注。

从准备孕育开始到宝宝出生，这是一个孕育生命的既漫长又幸福的历程，孕产妇必须特别注意均衡营养，合理运动，增强体质，同时还要注意各种饮食禁忌。事实证明，合理科学的膳食是优生优育与产后恢复的有力保障。为此参与编写《中国居民膳食指南》的专家，根据孕产妇的特殊生理变化及营养需求，特编写此书。

本书以时间为线索讲述从孕前准备、孕初期、孕中期、孕晚期、分娩前、产褥期、产后哺乳期的孕产妇生理变化、营养需要、平衡膳食、合理营养方案以及孕产妇保健知识等内容，系统介绍孕期和哺乳期的膳食安排，常见食谱的制作方法等几个方面的内容。本书适用于孕产妇及哺乳期妇女阅读，希望广大读者能从中获益。

编者

2008年5月

目 录

第1章 孕育新生命——孕期的营养保健	1
• 1.1 孕前的准备	2
1.1.1 孕前营养储备的重要性	4
1.1.2 孕前的营养需求	5
1.1.3 孕前的膳食计划	6
1.1.4 孕前的五日食谱举例	9
1.1.5 孕前的常见问题	10
• 1.2 孕早期(孕1~3月)	12
1.2.1 孕早期营养综述	13
1.2.1.1 孕早期的营养需求	13
1.2.1.2 孕早期的膳食计划	14
1.2.2 孕1月	15
1.2.2.1 孕妇的生理变化及营养需求	16
1.2.2.2 合理膳食原则	17
1.2.2.3 合理膳食方法	18
1.2.2.4 孕1月五日食谱举例	21
1.2.2.5 孕妇营养的几个误区	22
1.2.3 孕2月	23
1.2.3.1 孕妇的生理变化及营养需求	24
1.2.3.2 合理膳食原则	26
1.2.3.3 合理膳食方法	27
1.2.3.4 孕2月五日食谱举例	29
1.2.3.5 孕2月常见问题与解决	30
1.2.4 孕3月	33
1.2.4.1 孕妇的生理变化及营养需求	34
1.2.4.2 合理膳食原则	35
1.2.4.3 合理膳食方法	35
1.2.4.4 孕3月五日食谱举例	37
1.2.4.5 妊娠呕吐及先兆流产的饮食预防	38
1.2.4.6 孕3月常见问题的解答	43
• 1.3 孕中期(孕4~7月)	45
1.3.1 孕中期营养综述	46
1.3.1.1 孕中期的营养需求	46

1.3.1.2 孕中期的膳食计划	47
1.3.2 孕4月	49
1.3.2.1 孕妇的生理变化及营养需求	50
1.3.2.2 合理膳食原则	51
1.3.2.3 合理膳食方法	51
1.3.2.4 孕4月五日食谱举例	54
1.3.2.5 孕4月常见问题与解决	55
1.3.3 孕5月	57
1.3.3.1 孕妇的生理变化及营养需求	58
1.3.3.2 合理膳食原则	58
1.3.3.3 合理膳食方法	60
1.3.3.4 孕5月五日食谱举例	61
1.3.3.5 孕5月常见问题与解决	62
1.3.4 孕6月	68
1.3.4.1 孕妇的生理变化及营养需求	68
1.3.4.2 合理膳食原则	69
1.3.4.3 合理膳食方法	71
1.3.4.4 孕6月五日食谱举例	72
1.3.4.5 孕6月常见问题与解决	73
1.3.5 孕7月	82
1.3.5.1 孕妇的生理变化及营养需求	83
1.3.5.2 合理膳食原则	84
1.3.5.3 合理膳食方法	85
1.3.5.4 孕7月五日食谱举例	86
1.3.5.5 孕7月常见问题与解决	87
• 1.4 孕晚期(孕8~10月)	91
1.4.1 孕晚期营养综述	91
1.4.1.1 孕晚期的营养需求	91
1.4.1.2 孕晚期的膳食计划	93
1.4.2 孕8月	96
1.4.2.1 孕妇的生理变化及营养需求	96
1.4.2.2 合理膳食原则	98
1.4.2.3 合理膳食方法	98
1.4.2.4 孕8月五日食谱举例	99
1.4.2.5 孕8月常见问题与解决	100
1.4.3 孕9月	106
1.4.3.1 孕妇的生理变化及营养需求	107
1.4.3.2 合理膳食原则	108
1.4.3.3 合理膳食方法	109
1.4.3.4 孕9月五日食谱举例	110
1.4.3.5 孕9月常见问题与解决	111

第2章 预产期——孕第10个月	114
• 2.1 孕妇的生理变化及营养需求	114
• 2.2 合理膳食原则	116
• 2.3 合理膳食方法	116
• 2.4 预产期常见营养问题与解决	117
第3章 产褥期	125
• 3.1 产后身体恢复及营养需求	125
• 3.2 产后合理膳食原则	127
• 3.3 合理膳食方法	129
• 3.4 产褥期常见营养问题与解决	133
• 3.5 “坐月子”的常见误区	138
• 3.6 产后抑郁症的问题	142
第4章 哺乳期	147
• 4.1 乳母的营养需求	147
• 4.2 合理膳食原则	149
• 4.3 合理膳食方法	151
• 4.4 哺乳期五日食谱举例	152
• 4.5 哺乳期常见问题与解决	153
• 4.6 母乳喂养的常见误区	163
附录 各类食物互换表	165

第1章

孕育新生命——孕期的营养保健

孕期的营养和饮食搭配十分重要，它关系到胎儿的健康生长发育。由于孕期的膳食既要保证孕妇自身的健康，更要保证胎儿的正常生长发育，所以必须提供含有丰富营养物质的食物，并且在加工烹调中避免过多的营养物质损失，同时还要使食物清爽可口、易于消化吸收且可以刺激食欲。随着胎儿不断生长，逐渐会挤占孕妇的腹腔容量，压迫消化道，使孕妇的胃肠容积减小，因此在孕中后期还应注意提高饮食中营养物质的含量，减少每次进食量，增加餐次和零食，以保证孕妇和胎儿获得足够的营养。

(1) 孕期的营养格外重要

怀孕是女性的一个特殊生理过程。在整个怀孕期间孕妇需要储备大量的营养物质以供给自身和胎儿的需要，同时还要为哺乳储备营养，孕妇对各种营养物质的需要要远远高于一般女性。

胎儿的生长是从一个针尖大小的受精卵开始，经过十月怀胎的孕育，分娩时达到3kg左右，重量和体积均成千上万倍地增长，细胞也不断分裂，逐渐分化成为各具功能的组织、器官、系统的统一体，这一时期也是人一生中生长最快的时期，需要大量营养物质的支持。同时母亲为了孕育胎儿自身也需要做出相应的调整，例如子宫将由拳头大小增大到包容整个新生儿，为了准备哺乳，乳腺也成倍增长等，这些也都需要良好的饮食营养支持。

(2) 孕期饮食管理的重要性

由于胎儿的生长和母亲的身体结构的调整均需要大量的营养物质，而这些都要从母亲的膳食中获得，因此孕妇需要从膳食中获得的营养物质较未怀孕前均明显增加，如蛋白质、脂肪、糖、能量和钙、铁、锌等矿物质及各种维生素等。蛋白质，尤其是来自肉、蛋、奶、豆等食物的优质蛋白是构成胎儿身体的重要物质；一定的脂肪是胎儿大脑发育和构成必要的皮下脂肪所需要的；钙是构成胎儿的骨骼和维持各种生理活动所必需的；铁可以保障母婴远离缺铁性贫血的危害并保障胎儿正常的智力发育；维生素A不仅是胎儿视力形成所需的重要物质，也是胎儿骨骼发育所必需的。这些对营养物质的需求均要通过孕妇增加膳食的质与量来获得。

但是，与之相矛盾的是怀孕妇女在孕早期由于怀孕妊娠反应不愿进食，在孕晚期又由于胎儿占位压迫胃肠道影响进食。正是由于孕妇膳食营养需求的增加和食欲以及进食受限之间的矛盾，需要准妈妈和为准妈妈服务的膳食管理人员精心安排、细心调配膳食，保障孕妇和胎儿的健康。

(3) 如何调配孕妇的膳食

要依据“平衡膳食、合理营养”的原则，科学合理地安排孕妇的膳食，既要保证

孕妇和胎儿可以获得足够的营养,又要避免由于过度进补造成营养过剩的危害。只要能够保障孕妇按照我国营养学会制订的平衡膳食宝塔的指导,适当增加鱼和海产品、禽、蛋、肉和奶的食用量,一般即可达到合理营养的目的。对于部分难以通过膳食大量获得又是怀孕期间所必须增加的营养物质,如有些孕妇由于不习惯喝奶,通过日常膳食难以满足钙需要量时,可以在营养保健医生的指导下,服用一些营养素补充剂。

(4) 孕期的膳食营养应该从孕前开始

营养物质从吃下去到被吸收、被运送到需要的器官、多余的营养物质被储备起来以供应孕妇和胎儿的需要,这一过程需要一个相对较长的时间。而且卵细胞从开始发育到成熟脱离卵巢与精子结合也需要一段时间。母亲的体重过高或过低也可能影响胎儿的正常发育,最好在怀孕前能够把体重调节到比较合理的范围。因此,准备孕育健康聪明宝宝的准妈妈就需要在计划怀孕前的3~6个月就开始进行良好的营养和膳食的准备了。孕期的膳食营养管理应该是一个长期持续过程。

(5) 孕期的划分

众所周知,妇女怀孕是“十月怀胎一朝分娩”,医生说到怀孕几个月时也是从孕1月直到孕10月;但是在临床上计算预产期又是按照末次月经的时间加上9个月零7天计算的,那么怀孕到底是多长时间,又是怎样划分孕期的呢?

其实上面所说的两种方法并不矛盾,只是计算的基础不同罢了。在医学实践中,我们常常为了方便,人为地将4周(28d)计为1个月,怀孕期40周,也就是10个月。

而在计算预产期时又是用公历算法,公历的每个月30~31d不等,于是9个月零7天就是大约280d,同样也是40周。

在计算孕期时,通常分为早、中、晚3期,这又是按照3个自然月为一期划分的,也就是说每13周为一期,与10月划分法有所不一致。这样,孕早期为0~12周,即孕1~3月;孕中期为13~27周,包括了孕4~6月和孕7月的大部分时间,因而将孕7月也计算到了孕中期,即孕4~7月为孕中期;剩下的孕8~10月为孕晚期。

本书就以上面提到的孕期划分方法分别加以介绍。但由于在孕10月中孕妇面临预产期,而将孕10月与预产期合并介绍。

1.1 孕前的准备

怀孕前先做出一个周详的怀孕计划,会给妊娠带来一个良好的开始。这样不但可以在心理上为怀孕做好准备,在身体上储备好怀孕所需的营养,能够增加受孕的机会,最终拥有一个健康又聪明的宝宝,更不至于在意外怀孕后仓促准备而手忙脚乱。



小贴士：合理安排受孕时机

受孕时机是否合理也关系到健康宝宝的孕育。

存在以下情况的妇女，应选择适当的受孕时间，才能避免对胎儿造成不良影响。

口服避孕药的妇女最好在停药 6 个月后再怀孕。因为口服避孕药中的雌激素和孕激素会对胎儿性器官产生一定的影响。

上节育环的妇女取环后要有 2~3 次正常月经后再怀孕。

人流、早产的妇女至少要等 3 个月后再怀孕。因为人流或早产后，子宫的恢复时间为 3 个月左右。

剖宫产后的妇女至少要在 2 年以后再怀孕。

大量饮酒后的妇女要过 20d 后再怀孕。

X 射线照射后的妇女过 4 周后怀孕较为安全。

长期服药的妇女，由于各种药物的作用、排泄时间以及对卵细胞的影响等各有不同，因此最好在医生指导下确定受孕时间。

小贴士：自测排卵日期

自测排卵日期对于成功孕育宝宝十分重要。一般来讲，在排卵期前后的几天内，精子与卵细胞结合的成功率较高，也就是说容易怀孕。准妈妈、准爸爸在排卵期前后更应注意避免有害物质的接触，就会大大提高孕育健康宝宝的概率。

自测排卵期的方法

① 测量基础体温 在 1 个月经周期内，女性的基础体温会有周期性变化，排卵后基础体温升高，提示排卵已经发生，在基础体温处于升高水平的 3d 内为易孕阶段。

② 推算法 大部分妇女在下次月经前 12~16d 排卵，所以可以根据以前月经的规律推算排卵期。

③ 用排卵测试纸测试 从月经周期第 11d 开始,即月经的第 1d 开始的第 11d,每天一次测试,以便安排家庭生育计划,择期怀孕。

④ 观察宫颈黏液 月经干净后,宫颈黏液常稠厚而量少,甚至没有黏液,称为干燥期,提示非排卵期。月经周期中期,随着内分泌的改变,阴道的分泌物增多,黏液增多而稀薄,称为湿润期。接近排卵期时,黏液变得清亮滑润而富有弹性,如蛋清状,拉丝度高,不易拉断,出现这种黏液的最后一天的前后 48h 为排卵期,也称为易孕期。

小贴士:你做好心理准备了吗

所谓孕前心理准备,是指夫妇双方应在心理状态良好的情况下完成受孕。凡是双方或一方受到较强的劣性精神刺激,如心绪不佳、忧郁、苦闷或夫妻之间关系紧张、闹矛盾时都不宜受孕,应该等到双方关系融洽、心情愉快时再完成受孕。研究结果表明,在心理状态不佳时受孕,会对胎儿产生不良影响。

1.1.1 孕前营养储备的重要性

(1) 想要生一个健康、聪明的宝宝必须在怀孕前做好充分的营养储备

有不少人认为只要在怀孕后加强营养、多多滋补就够了,这种观点并不正确。因为胎儿的很多重要器官发育在怀孕早期就开始了,如胎儿脑细胞的形成和神经系统的正常结构的形成等,这意味着宝宝至关重要的发育都是在孕早期就基本完成了。胚胎此时所需要的营养物质都是直接从母体的子宫内膜所储存的养料中提取的,而子宫内膜中所含的营养又是在怀孕前就已经储存好的,母体子宫内膜的营养必然会全面影响胚胎的发育。因此必须在准备怀孕的几个月前就开始为怀孕做好充分的营养储备。此时应多吃一些深色蔬菜、水果、肉、蛋、奶类和水产品,以增加蛋白质和多种维生素、矿物质的摄取。

(2) 怀孕前 3 个月要补充叶酸

大量的研究证实,胎儿的神经管畸形与其母亲在怀孕前和孕早期叶酸缺乏有密切关系。胎儿发生神经管畸形,轻则导致中枢神经系统(大脑、小脑和脊髓)封闭不全,造成脊柱裂等,使脆弱的神经系统直接暴露在体外;严重者可能成为无脑儿。因此,最好在怀孕前 3 个月开始服用叶酸补充剂,建议每天补充叶酸 400 μ g,预防胎儿发生神经管畸形。

(3) 怀孕前要注意纠正碘缺乏

孕妇怀孕前的碘营养状况与胎儿的正常发育有密切关系。胎儿正常的体格发育和智力发育均与碘营养状况息息相关。孕妇缺碘会导致甲状腺素分泌不足,可能造成下一代的身高和智力发育不良,表现为“呆小症”或称“侏儒症”,还增加孕妇流产、死胎的概率。所以对准备怀孕的妇女,应在孕前纠正碘缺乏。由于自 20 世纪 90 年代以来我国全面实行了食盐加碘,碘缺乏已经不多见了,但是我们还需要注意正确使用加碘盐(先烹调后加盐),并注意多食用海带、紫菜、虾皮、海鱼等海产品。

(4) 怀孕前要注意纠正缺铁性贫血

孕妇如患有缺铁性贫血也将严重影响母婴健康。贫血的母亲血液运输氧的能力下降, 不能为胎儿提供发育所需的充足氧, 将会影响胎儿的身体发育和智力发育。母亲贫血还会导致婴儿因体内铁储备不足而发生缺铁性贫血。贫血的婴儿烦躁易哭, 反应能力和学习能力下降, 体格发育滞后。因此必须在怀孕前纠正准妈妈的缺铁性贫血。

小贴士: 预防“缺陷宝宝”

根据我国的实际情况, 预防出生缺陷的措施应当包括:

- ⊗ 避免接触铅、苯、农药等致畸物。
- ⊗ 避免服用某些可致畸的药物。
- ✓ 预防接种, 预防孕早期感染风疹病毒等。
- ✓ 增补叶酸和碘, 预防孕早期微量营养素缺乏。
- ✓ 早期进行出生缺陷的产前筛查。

1.1.2 孕前的营养需求

准备怀孕的妇女, 对营养素的要求与平时并没有太大区别, 需要注意平衡膳食, 摄入充足的营养素, 尤其是铁、锌、钙、碘等矿物质以及维生素 A、维生素 E 和 B 族维生素等。应特别注意补充适量叶酸, 每日应补充 $400\mu\text{g}$ 叶酸, 有助于预防将来宝宝发生神经管畸形; 注意预防铁缺乏和缺铁性贫血。下面将孕前营养素的膳食参考摄入量列表如下 (表 1-1)。

表 1-1 孕前 (育龄妇女) 营养素膳食参考摄入量

营 养 素	单 位	推荐摄入量或适宜摄入量	可耐受最高摄入量
能量	kcal	2100/2300/2700 ^①	
蛋白质	g	65/70/80 ^①	
脂肪	占能量的百分比	20%~30%	
维生素 A	$\mu\text{g RE}$ ^②	700	3000
维生素 B ₁	mg	1.3	50
维生素 B ₂	mg	1.2	
维生素 C	mg	100	1000
维生素 E	mg TE ^③	14	
维生素 D	μg	5	20
叶酸	$\mu\text{g DFE}$ ^④	400	1000
烟酸	mg NE ^⑤	13	35
钙	mg	800	2000
铁	mg	20	50
锌	mg	11.5	37
磷	mg	700	3500
钾	mg	2000	
钠	mg	2200	
镁	mg	350	700
硒	μg	50	400

营 养 素	单 位	推荐摄入量或适宜摄入量	可耐受最高摄入量
碘	μg	150	1000
铜	mg	2.0	8.0
氟	mg	1.5	3.0
铬	μg	50	500
锰	mg	3.5	10
钼	mg	60	350

① 按轻体力劳动/中体力劳动/重体力劳动分别不同。

② 视黄醇当量。

③ 生育酚当量。

④ 膳食叶酸当量。

⑤ 烟酸当量。

注：1kcal=4.184kJ。

1.1.3 孕前的膳食计划

(1) 孕前的膳食原则

孕前的健康膳食和均衡营养是成功妊娠的必需物质基础。与我国优生优育政策相适应，育龄妇女只能生 1~2 个孩子，为降低出生缺陷，提高生育质量，夫妻双方均应做好孕前的营养准备。育龄妇女应在计划怀孕前 3~6 个月开始接受膳食和健康生活指导，调整自身的营养、健康状况以及生活习惯，使之尽可能达到最佳状态，以利于孕育健康聪明的宝宝。

小贴士：肥胖妇女的膳食原则

期望生一个健康聪明的宝宝，在怀孕前避免过胖是十分重要的，若你已具肥胖的体形，请参照以下的膳食建议，尽快采取措施。

✓ 过去吃得过量的食物，留在体内成为不必要的东西，所以应避免过量饮食，并减少热量高的食物。

✓ 要摄取适量的纤维素、矿物质和维生素，适量运动，促进新陈代谢，养成良好的排便习惯，将多余的废物排出。

✓ 进餐时，要细嚼慢咽，不要因饥饿而狼吞虎咽，每餐进食时间应超过 30min。因为人体控制饥饱感的神经中枢需要一定的时间做出反应，往往是在饥饱中枢在发出饱足信号前你已经过量进食了。

✓ 宜经常吃的食物：新鲜生蔬菜（多选些深色蔬菜）、萝卜泥、土豆、豆腐、水果、蔬菜汁、生鱼片；醋拌菜、酸梅、柠檬、橘子等；荞麦、海藻类、白菜制的泡菜、大芥菜、南瓜、牛蒡、木耳、竹笋等。

⊗ 应少吃食物：油炸类食品、用很多肥肉炒的菜、肥肉、奶油等。

⊗ 尽量避免吃的食物：含糖过高的食物，如砂糖、点心类；过度烘烤的食物，如烤吐司、锅巴、烤鱼、烤肉；辛辣食物，如芥末、姜、葱、辣椒、胡椒、咖喱等；烟熏类食物，如火腿肉、香肠等。

(2) 孕前的膳食指导

- ✓ 食物多样，以谷类为主。
 - ✓ 多吃蔬菜、水果和薯类。
 - ✓ 常吃奶类、豆类或奶制品、豆制品。
 - ✓ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。
 - ✓ 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。
 - ✓ 吃清淡少盐的膳食。
 - ✓ 吃清洁卫生、不变质的食物。
 - ✓ 多摄入富含叶酸的食物（如肝脏、深绿色蔬菜和豆类）或补充叶酸。
 - ✓ 常吃含铁丰富的食物，可小剂量服用铁补充剂。
 - ✓ 适当增加海产品的摄入。
- ⊗ 戒烟禁酒。

(3) 孕前的均衡膳食宝塔（图 1-1）

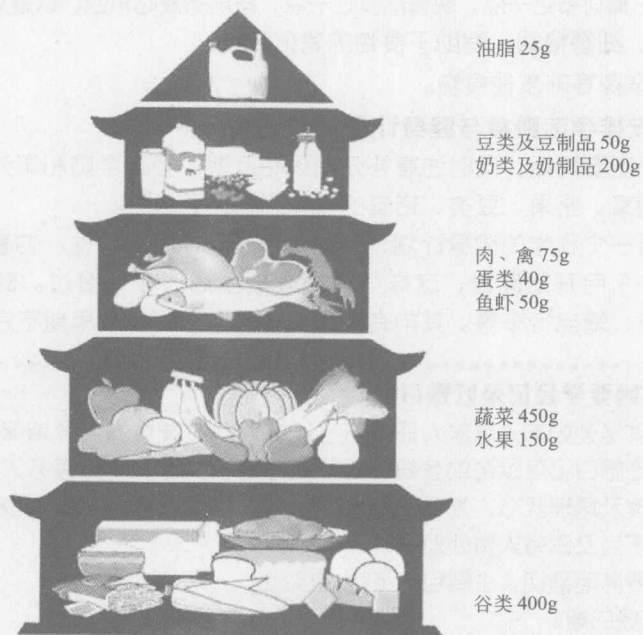


图 1-1 孕前均衡膳食宝塔（每日进食量）

(4) 孕前的饮食要点

① 要加强营养 受孕前 3 个月，夫妇双方都要加强营养，以提供健康优良的精子和卵子，为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。

要多吃富含动物蛋白质、矿物质和维生素的食品。孕前夫妇可根据季节等情况，有选择地科学安排好一日三餐，并注意多吃水果，经过这样一段时间的健体养神，双方体内储存了充足的营养，身体健康，精力充沛，为优生打下坚实的基础。

② 要养成良好的饮食习惯 不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。有

的含这几种,有的含那几种;有的含量多,有的含量少。所以,应当多样化(就是吃得杂一些),不偏食,不忌嘴,什么都吃,养成好的膳食习惯。

③ 应避免食物被污染 食物在其原料生产、加工、包装、运输、贮存、销售直至食用前的整个过程中,都可能不同程度地受到农药、金属、真菌毒素以及放射性元素等有害物的污染,从而对人类及其后代的健康产生严重危害。因此,孕前夫妇在日常生活中应当重视饮食卫生,防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品,避免食用含色素、防腐剂等物质的食品。蔬菜应吃新鲜的,并且在食用前要充分清洗干净;水果应当去皮后再食用,以避免农药污染;尽量饮用白开水,避免饮用各种咖啡、可乐等饮品。炊具应尽量使用铁锅,避免使用铝制品及彩色搪瓷制品,以防止过量的铝、铅元素等对人体的伤害。

(5) 进餐时需要注意的地方

孕前进餐要注意以下几点,这对防止身体功能失去平衡将会很有帮助。

- ✓ 用餐时要注意情绪,不要边吃边想工作,应保持愉快的进餐气氛。
- ✓ 早餐和午餐可多吃一点,晚餐则少吃一点,睡前不要吃东西,以避免龋齿等问题。
- ✓ 吃饭时,细嚼慢咽,有助于食物的消化吸收。

④ 避免吃辛辣等刺激性食物。

(6) 仔细安排孕前膳食与健身计划

孕前膳食一定要均衡,同时注意补充钙质和叶酸。多喝牛奶和果汁,多吃柑橘类水果、深绿色蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包等。

孕前应制订一个科学的健身计划,以提高孕妇身体的持久性、力量和柔韧性。至少应在怀孕前3个月开始健身,这样可以使孕期生活轻松地度过。健身运动包括跑步、散步、游泳、骑自行车等。其中有些运动相对激烈,怀孕早期不宜进行。

小贴士:准妈妈要学会记录妊娠日记

妊娠日记就是孕妇本人或家人把孕妇在妊娠期间所发生的与孕期保健有关的事情记录下来。写妊娠日记可以帮助孕妇掌握孕期活动及变化,帮助医务人员了解孕妇在妊娠期间的生理及病理状态,为及时处理异常情况提供依据,可以减少因记忆错误而造成病史叙述不当及医务人员处理失误。

妊娠日记要简明确切,主要包括下列内容:

- ① 末次月经日期。
- ② 怀孕早期反应的起始与消失日期,有哪些明显的反应。
- ③ 第一次胎动的日期与以后每日的胎动次数。
- ④ 孕期出血情况,记录出血量和持续日期。
- ⑤ 若孕期患病,需记录疾病的起止日期、主要症状和用药品种、剂量、天数、不良反应等内容。
- ⑥ 有无接触有毒有害物质及放射线。
- ⑦ 重要化验及特殊检查结果,如血尿常规、血型、肝功能、B超等。
- ⑧ 如曾经有过情绪激烈变化或性生活,也应加以记录。

1.1.4 孕前的五日食谱举例

项 目	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天
早餐	豆浆 面包 酱牛肉	250g 100g 50g	酸奶或鲜奶 小窝头 煮鸡蛋	250g 100g 50g	肉丝米粉 250g
晨点	酸奶或鲜奶	125g	桃或苹果	150g	糖炒栗子 100g
午餐	豌豆包 糖酥丸子 栗子炒白菜	150g 50g 150g	米饭 芹菜炒猪心 荷叶藕炒豆芽	100g 250g 250g	小米面蜂糕 牛奶大白菜卷 酸辣冬瓜块 125g 125g 200g 250g
午点	哈密瓜	150g	香蕉	150g	金丝小枣 150g
晚餐	高粱米山药粥 茼蒿炒萝卜丝 核桃仁炒鸡丁	200g 200g 50g	菠萝炒饭 板栗扒白菜 咸蛋芥菜汤	150g 150g 250g	桂花馒头 油菜鸡肝 海参虾仁豆腐 100g 150g 200g
零食	酸奶或鲜奶	125g	酸梅茶	250g	酸奶或鲜奶 125g
能量/kcal	1977.8	1815.5	2156.4	2257.8	2082.0
蛋白质/g	70.6	81.8	97.4	89.0	73.0
脂肪/g	92.1	61.9	76.3	70.0	77.8
维生素 A/ μ g RE	581.6	756.8	547.0	977.9	352.7
维生素 B ₁ /mg	0.8	1.0	0.8	1.4	0.9
维生素 B ₂ /mg	1.0	1.9	1.4	1.8	1.7
维生素 C/mg	93.5	152.6	98.8	104.9	110.2
维生素 E/mg TE	37.4	29.3	33.5	30.0	55.2
Ca/mg	623.8	685.7	787.5	892.4	705.4
Fe/mg	18.0	24.5	29.5	35.5	19.7
Zn/mg	10.5	12.0	12.9	11.8	10.1

1.1.5 孕前的常见问题

(1) 孕前如何使用营养补充品

从计划怀孕时就应该开始服用叶酸，并注意保证均衡、充足的营养。叶酸是一种水溶性维生素，机体需要利用叶酸制造血液中的红细胞，因此叶酸对细胞分裂和增长具有非常重要的作用。如果怀孕初期（最初1个月）缺乏叶酸，除使孕妇容易发生巨幼红细胞贫血外，还可增加胎儿发生神经管缺陷畸形的危险。



一般神经管缺陷主要发生在末次月经后第42~47d，此期间如果叶酸摄入不足，将会影响胎儿神经管的发育，导致畸形的发生。因此专家认为，最好能在怀孕前3~6个月到怀孕后3个月期间每天补充叶酸0.4mg。更早开始补充和延长补充时间对孕妇有益无害。

如果计划怀孕的妇女患有缺铁性贫血，则应在医生的指导下小剂量服用铁补充剂。

(2) 准妈妈营养不良有何害处

① 胎儿和新生儿死亡率高 据世界卫生组织统计，新生儿及产妇死亡率较高的地区，母子营养不良比较普遍。营养不良的胎儿和新生儿的生命力较差，不能经受外界环境中各种不利因素的冲击。而且某些先天性畸形也与母子营养缺乏有关。

② 生出低体重儿（足月新生儿体重低于2500g）和发生早产的概率增多 调查表明，新生儿的体重与母亲的营养状况有密切关系。据国外对216名孕妇的营养状况调查，其中营养状况良好者，出生婴儿的平均体重为3866g；营养状况极差者，出生婴儿的平均体重为2643g。

③ 贫血 营养不良会导致孕妇贫血，孕妇贫血具有一定的危害性，往往会造成早产，并使新生儿死亡率增高。孕妇贫血会使婴儿肝脏铁储备少，婴儿期易患贫血。

④ 对婴儿智力发育的影响 人类脑细胞发育最旺盛的时期为妊娠的最后3个月至出生后1年内，在此期间，最易受营养不良的影响。妊娠营养不良会使胎儿脑细胞的生长发育延缓，DNA合成过度缓慢，也就影响了脑细胞增殖和髓鞘的形成，所以母亲营养状况可能直接影响下一代脑组织成熟过程和智力发育。

(3) 计划怀孕的女性不宜养猫、狗等宠物

现在家庭养猫、狗等宠物的不少，但在我国现有居住条件下，猫、狗等宠物对人体健康常有不利影响，尤其是孕妇更不宜养猫、狗等宠物。有的妇女生下畸形儿，经