

营养医生的 孕产日记

(第二版)



亲身体验
现身说法

中福会国际和
平妇幼保健院
营养专家

金焱 / 编著

想生个宝宝，如何备孕
“十月怀胎”如何度过



营养医生的孕产日记

(第二版)

金 焱 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养医生的孕产日记 / 金焱编著. —2 版. —上海: 上海科学技术出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5478-3333-9

I. ①营… II. ①金… III. ①妊娠期—饮食营养学—基本知识②产褥期—饮食营养学—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 264977 号

内容提要

中国福利会国际和平妇幼保健院的营养专家金焱医生,用轻松愉快的笔触,以日记的形式记述了自己难忘的孕产经历。书中囊括了许多准妈妈、新妈妈想要迫切了解和学习的孕产相关知识,以及独家的孕产期营养保健细节。被诸多妇幼保健专家誉为“最具亲和力的孕产指南”“最值得参考的营养医生的孕产经验”“是给新妈妈和宝贝最好的礼物”,希望此书能为广大准妈妈、新妈妈们提供有益的帮助。

营养医生的孕产日记(第二版)

金 焱 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 13.5

字数: 200 千

2009 年 4 月第 1 版

2017 年 2 月第 2 版 2017 年 2 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5478-3333-9/R·1267

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



序

在人生大舞台中，每个人都在经历角色的转变。对于已经成家的年轻女性而言，一个非常重要的角色转变，莫过于从一个年轻的妻子转变为一名年轻的妈妈。孕妇是这一旅程中的重要角色。可以讲，对绝大多数年轻妻子而言，这是一条激动人心的漫长道路。在十月怀胎的过程中，有喜悦、有担忧、有困难，同时也缺帮手、缺知己、缺经验。自己妈妈的经验固然好，但一些老的知识可能跟不上时代的变迁。旅途中找一个贴心的朋友与你同行，与你一起分享你的喜悦，也与你一起分担你的忧虑，让你一路走好，陪伴你顺利走到成功孕产的彼岸。要我推荐这样一位能胜任如此重要任务的女同胞，非中国福利会国际和平妇幼保健院营养科的金焱医师莫属了。

认识金焱医师已经很多年了，她是一位非常敬业、具有丰富实践经验的临床营养师。她把她怀孕期间点点滴滴的体会与经验，以及与宝宝二位一体的生动美妙感受，用活灵活现的语言，绘声绘色地写成了《营养医生的孕产日记》（第二版）一书。

你可以轻松地跟随着这位知心朋友，有说有笑地走过这一段美妙的人生旅途。尤其重要的是她把营养学知识融会在实际生活中，使你在怀孕期间获得极大的好处。一个即将来临世界的宝宝的健康将获得全程的呵护与保障。展示在你们面前的，将会是你与自己先生俩伟大爱情结晶的可爱小天使。而你自己的健康

也同样获得了合理的科学指导，孕期也不至于过度发福，避免为产后如何恢复轻盈体态而发愁。

如果你不仅想在书本上与金医师同行，而且也愿意当面去听一听她的金玉良言，获得具有个性化的指点与帮助，只要到她就职的医院即可轻松完成。

我作为一名资深儿童健康工作者，最大的心愿就是让孩子们开开心心、健健康康地成长。为了所有准妈妈的健康，也为了所有即将出生孩子的健康，乐为之序。

蒋一方 上海交通大学附属儿童医院主任医师，
营养学研究员



前言

又是一晃眼，孩子不再是 9 个月，而是 9 岁了。怀孕时的点点滴滴，早孕时的呕吐难受，分娩时的剧痛，种种难受的感觉几乎都快忘记了。修订本书时，如同遇见 10 年前的自己，再次沉入当日的一饮一啄、时喜时忧中，当妈的快乐和激动却还是记忆犹新。

幸好，关于怀孕的知识，虽有更新但基本还在，只是产科比以前更先进，检查方面比以前更细致了。修改更新了一部分知识性的内容，再次与准妈妈们分享我的快乐和知识经验，希望能与大家会心一笑，从中得益。

回想起怀孕期间为宝宝记录下的点点滴滴，也许会有更多孕妈妈们需要，笔者这营养师医生也终于在指导上万名孕妇饮食后，自己来实践各种理论了。现在，是把这些经验和感受，以及经过实践检验后的专业知识，缤纷地展开，和准妈妈、新妈妈们一起分享的时候了。

感谢上帝，让我有了超乎自己想象的可爱宝贝，让我有工作的能力、帮助他人的能力、照顾家人的能力。

希望这本书，对想快乐、安心地度过孕产期的准妈妈和新妈妈们有所帮助。

金焱

2016 年 8 月



目录

写在日记之前

“绝世宝贝”吃出来.....	3
营养分析和建议 / 4	
小知识：男性备孕须知 / 7	
怀孕了，你更需要营养.....	8
从准妈妈的角度来说 / 8	
从胎儿生长发育的角度来说 / 10	
从分娩的角度来说 / 12	
从为产后哺乳储备营养的角度来说 / 13	
孕期必需的营养素.....	15
叶酸 / 15	
α 亚麻酸 / 15	
卵磷脂 / 16	
铁 / 16	
碘 / 16	
锌 / 17	
维生素 A / 18	
维生素 B ₁ / 18	
维生素 B ₂ / 18	
维生素 D / 19	
维生素 E / 19	
牛磺酸 / 19	

孕早期日记

孕早期准妈妈要了解的饮食营养及相关知识.....	23
孕早期逐月营养.....	24
孕早期相关检查列表.....	25
如何办孕妇联系手册.....	25
6月3日 末次月经第 17 天（受孕第 3 天——倒推算） / 26	6月24日 第 38 天 / 34
6月4日 第 18 天 / 27	专题讲座：孕期先兆流产的饮食对治 / 35
6月12日 第 26 天 / 28	6月27日 第 41 天 / 38
6月15日 第 29 天 / 29	6月28日 第 42 天 / 39
6月16日 第 30 天 / 30	专题讲座：如何应对孕期呕吐 / 40
专题讲座：如何选择合适的孕期营养补充剂 / 31	6月29日 第 43 天 / 44
6月22日 第 36 天 / 33	6月30日 第 44 天 / 45
	7月7日 第 51 天 / 46
	7月8日 第 52 天 / 47

7月10日 第54天 / 48	7月26日 第70天 / 60
7月11日 第55天 / 49	8月2日 第77天 / 61
7月12日 第56天 / 50	8月4日 第78天 / 62
7月15日 第59天 / 51	8月5日 第79天 / 63
7月21日 第65天 / 52	专题讲座: 孕期食用油的选择 / 64
7月22日 第66天 / 53	8月10日 第84天 / 66
7月23日 第67天 / 54	8月11日 第85天 / 67
专题讲座: 孕妇应节制和禁忌的食物 / 55	8月13日 第87天 / 68
7月25日 第69天 / 59	8月15日 第89天 / 69

孕中期日记



孕中期准妈妈要了解的饮食营养及相关检查知识.....	73
要了解的营养知识.....	73
孕中期应注意限制的食物.....	74
孕中期逐月营养.....	74
孕中期相关检查列表.....	75

8月17日 第91天 / 77	9月22日 第128天 / 96
专题讲座: 适合宝宝大脑发育的食物 / 78	9月24日 第130天 / 97
8月20日 第94天 / 80	9月26日 第132天 / 98
8月25日 第99天 / 81	10月1日 第137天 / 99
8月26日 第100天 / 82	10月3日 第139天 / 100
8月29日 第103天 / 83	10月6日 第142天 / 101
8月30日 第104天 / 84	10月7日 第143天 / 102
9月1日 第106天 / 85	10月11日 第147天 / 103
专题讲座: 准妈妈的汤汤水水 / 86	10月15日 第151天 / 104
9月2日 第107天 / 88	10月18日 第154天 / 105
9月4日 第109天 / 89	10月21日 第157天 / 106
9月5日 第111天 / 90	专题讲座: 孕期水肿饮食宜忌 / 107
9月8日 第114天 / 91	10月24日 第160天 / 111
9月15日 第121天 / 92	10月26日 第161天 / 112
9月16日 第122天 / 93	10月29日 第164天 / 113
9月19日 第125天 / 94	10月31日 第166天 / 114
9月21日 第127天 / 95	11月1日 第167天 / 115

11月8日 第174天 / 116
11月9日 第175天 / 117
11月13日 第179天 / 118
11月14日 第180天 / 119
11月15日 第181天 / 120

11月19日 第185天 / 121
专题讲座：孕妇便秘的饮食防治 / 122
11月24日 第190天 / 124
11月27日 第193天 / 125

孕晚期日记



孕晚期准妈妈要了解的饮食营养及相关检查知识.....	129
孕晚期饮食禁忌.....	130
孕晚期逐月营养.....	131
孕晚期相关检查列表.....	131

11月29日 第195天 / 133
11月30日 第196天 / 134
12月1日 第197天 / 135
12月4日 第200天 / 136
12月7日 第203天 / 137
12月9日 第205天 / 138
12月10日 第206天 / 139
12月11日 第207天 / 140
12月14日 第210天 / 141

专题讲座：冬季准妈妈要合理进补 / 142

12月16日 第212天 / 145
12月19日 第215天 / 146
12月21日 第217天 / 147
12月25日 第221天 / 148
12月26日 第222天 / 149
12月27日 第223天 / 150
12月29日 第225天 / 151

12月31日 第227天 / 152
1月5日 第232天 / 153
1月6日 第233天 / 154
1月8日 第235天 / 155
1月11日 第238天 / 156
1月12日 第239天 / 158
1月14日 第241天 / 159
1月17日 第244天 / 160
1月20日 第247天 / 161
1月22日 第249天 / 162
1月28日 第255天 / 163
1月30日 第257天 / 164
2月4日 第262天 / 165
2月6日 第264天 / 166
2月8日 第266天 / 167
2月9日 第267天 / 168
2月15日 第273天 / 169

临产及分娩日记



临产及分娩时准妈妈要了解的饮食营养及相关检查知识·····	173
临产及分娩时的饮食原则·····	173
临产及分娩相关检查·····	174
2月18日 第276天 / 175	2月21日 第279天 / 177
2月19日 第277天 / 176	2月22日 第280天 / 178
住院期间浓缩日记·····	180

月子日记



产褥期 (坐月子) 饮食原则·····	183
产后饮食原则·····	183
产妇重点要补的营养素·····	184
产后第3天 / 187	产后第10天 / 198
产后第4天 / 188	产后第11天 / 199
专题讲座: 产后便秘的饮食对治 / 189	产后第13天 / 200
产后第5天 / 192	产后第15天 / 201
产后第7天 / 193	产后第16天 / 202
产后第8天 / 194	产后第20天 / 203
专题讲座: 产后酒酿怎么吃 / 195	产后第22天 / 204
产后第9天 / 197	产后第30天 / 205



写在日记之前

XiezairijizhiQian

“绝世宝贝”吃出来

一天，某位许久不见的老朋友来看我。女人们见了面，免不了要问起宝宝的近况和生活之类的。听着我在显摆地说趣事：女儿6个月时吃辅食，自己拿着勺子急着找嘴却戳到了鼻子，急得要哭；14个月的时候才学走路，才走了两三步，为图省力就直接在地铁里爬了起来；1岁多时看到东锦江大酒店，大叫“针筒！针筒”（别说，孩子的想象力真强，被她一说感觉是像）；2岁时高架上堵车，坐在后排的儿童椅上，拍拍爸爸的肩膀，说“你不要把车子开得像摇摇车好么”……当了妈的人，话题里全是娃。这让结婚有几年，却一直没下定决心要宝宝的她，不由地也向往了起来，母性的本能嘛！

当然啦，漂亮又好强的她自信满满地说：“老金啊，我要么不生，要生就要生一个绝世好宝宝！你有什么好的秘方，统统都告诉我啦，千万不要藏私啊。我一定会不惜代价地去严格遵医嘱来做的。”

喔，且让我搜肠刮肚地想一想。她要的到底是什么呢？不外乎是：聪明的头脑+强壮的身体+良好的情绪。当然，这是每个妈妈都想要的宝宝。

嘿嘿，我还要我的宝宝有美丽的小脸+明亮的大眼睛+白嫩的皮肤+强大的抵抗力……所有我想得到的好品质。

哈哈，美梦尽管去做吧。这明显是一个妈妈在有宝宝之前的完美愿望。真的有了宝宝，你就会发现，希望宝宝有一切完美品质的前提就是宝宝平安地来到这个世界！

所以，防止有害物质对宝宝造成伤害是妈妈要为宝宝做的第一件事。

来吧，营养医生的老规矩，把她的一般情况和饮食习惯来分析一下吧。

基本情况——

姓名：小D

年龄：28岁

未准妈妈（备孕）

身高：162厘米

体重：47千克

无慢性疾病史及家族性遗传病史

上班族，每周加班 2 ~ 3 次，每周在外就餐 6 ~ 10 次。有时太忙了会放弃就餐，饿了就随便吃点饼干、零食之类的。

每天坐地铁上班，如果加班就打车回家，基本不做运动，每 1 ~ 2 个月和朋友一起去郊游或打羽毛球。

老公也是白领，也忙得可以，还要经常出差应酬，还好身体情况还可以。

基本情况分析——

身高属正常范围，孕前体重指数 (BMI)=17.9，稍低于正常，偏瘦。

上年度公司体检，轻度贫血。血压偏低，偶有头晕症状。

综合分析，轻度营养不良，缺乏运动。

饮食肯定有不合理的地方，她平时的饮食习惯——

早餐：有时间的话，豆浆一杯+蛋饼或汉堡包一只。没时间就不吃了，到办公室喝杯咖啡，饿了吃两片夹心饼干，不饿也许就中午再吃了。

午餐：盒饭为主，基本是一大荤一小荤一素，清汤一碗。偶尔外出和同事吃饭馆里的点菜拼餐，偶尔不吃。

下午：有时和同事分享零食、蛋糕，不规律。

晚餐：饭半碗，鱼肉鸡鸭类的荤菜若干（视烧得好不好吃决定食量），蔬菜若干，鸡汤或肉汤一碗。有时和同事或是老公在外面吃，不吃饭或主食，喝点小酒如啤酒、黄酒之类的。

晚餐后：水果若干，时令水果为主。

☺ 营养分析和建议

亲爱的小 D 啊，就她这饮食，我根本没兴趣算，不合格的地方多了去了。要想生宝宝，还想要绝世好宝宝，得好好调整一下自己的饮食和生活习惯了。

让我来说说要个好宝宝的一些基础因素吧，至于绝不绝世的问题，等有了宝宝后，你再多多祈祷吧，呵呵。

1. 年龄 适宜的年龄是生育健康聪明宝宝的关键因素之一，包括生理和心理年龄两个方面。我个人认为，25~35岁是生育的最佳年龄，太小的生理和心理年龄，自己都照顾不好自己了，怎么可能照顾好宝宝？很多小女人直到怀孕了，还把自己当成要父母、老公照顾的小宝宝、娇娇女，没有身为母亲的自觉，甚至家里人照顾不周全的时候，就放任自己乱吃东西或是大发脾气，怎么能指望宝宝有健康的身体和良好的情绪？要知道宝宝在母亲的肚子里就开始和母亲分享好东西的美味和营养，分担母亲的喜悦和愤怒了。

2. 体重 体形肥胖或消瘦均不利于孕育宝宝，因为体脂的过多过少都可能会影响雌孕激素等内分泌因素。最好能调整体重接近正常范围。当然，如果只是稍超重或轻度的消瘦，只要月经正常很规律，一般也不会太影响受孕。怀孕后更是应该每周关心一次体重，体重的增加与浮肿、高血压、蛋白尿、肾功能、胎宝宝的生长速度、母体的脂肪增加都是有关系的。适度的体重增加，才能保证宝宝的营养吸收。母亲的体重和胎儿的大小有关，小样儿和巨大儿的出生，都会影响宝宝将来的内分泌和其他健康及智力因素。

3. 了解夫妻双方的家族史 结婚并不只是和配偶一个人结婚，了解他和自己的父母、祖父母及家族中是否有传染性疾病、遗传性疾病（如白血病、地中海贫血、强直性脊柱炎等）、智障、畸形儿，有否糖尿病，是否有哮喘等过敏性疾病史。还包括了解自己和配偶的出生体重、幼年时得过的疾病，这些都有可能对自己怀孕前后及养育宝宝有一定的参考。

4. 生活习惯 就小D而言，为备孕的话，夫妻双方最好都能减少加班的次数，防止过度疲劳和精神紧张。保证适当的睡眠，尤其是有质量的良好睡眠。

5. 饮食习惯 减少在外就餐的次数，禁烟、酒3个月以上。改变挑食的饮食习惯，各种口味的食物除吃了会过敏或呕吐的以外，都应抱着愉快的心情尝试去吃。每餐都最好有荤有蔬菜，荤素搭配，营养吸收才易均衡。减少蛋糕、曲奇、油炸小食等含反式脂肪酸高的食物（如西点中的人造奶油成分、

用反复煎炸的油烧或炸出的菜肴)；减少腌、熏、腊及蜜饯等防腐剂含量高的菜和零食；减少咖啡、茶、可乐等含咖啡因的饮料，其他饮料也少喝一点；多吃蔬菜水果，尤其是绿叶菜、猕猴桃、香蕉、橘类等叶酸含量高的食物，每天400微克剂量的叶酸也有必要额外补充。适当补碘，有助于防止智力缺陷发生及孕妇克汀病，但是否补充碘剂或选择加碘盐要听医生的建议。

6. 运动习惯 小D的活动量少了点，最好和老公一起多做运动，每天半小时到一小时的有氧运动，每周1~2小时的中等体力活动。坐在办公室或家里，可在上班或看电视的广告间隙，走动走动。适量运动可以帮助增加体内的代谢平衡，调整情绪，平衡激素水平，帮助受孕。孕后适当运动，可增加血氧含量，有助于宝宝的体质强壮和大脑发育。但从备孕的当月起，应停止剧烈的对抗性运动、健身房内的运动及所有器械运动。

7. 孕前体检 现在很多妇产科医院都有针对未准妈妈的全身体检，包括有无影响生育的感染病等问题。已经有肝炎、糖尿病以及炎症等疾病的未准妈妈，最好在孕前咨询专科医生，控制相关指标，并和妇产科医生讨论是否适合受孕等，然后由妇产科医生建议何时怀孕为宜。

8. 根据个人的身体需求决定是否补充营养 如叶酸、钙、铁、锌、碘、多不饱和脂肪酸等，对受孕和孕期来说都是非常重要的物质。如饮食不规律，食物中摄入不足就应考虑从营养补充剂或营养食品中适量补充。

当然，我说的这些都是一些理论上的东西，只要你能用健康的心态、良好的生活方式来备孕，你的宝宝就一定你自己心里的绝世好宝宝！

附：《中国居民膳食指南（2016）》中“备孕妇女指南”

- * 调整孕前体重至合理水平。
- * 常吃含铁丰富的食物，选用加碘盐，孕前3个月开始补充叶酸。
- * 禁烟酒，保持健康生活方式。

小知识：男性备孕须知

要知道生宝宝可不是老婆一个人的事，精子质量也是生育成败的关键因素：环境污染、吸烟酗酒、作息不规律、压力大、电磁辐射以及睾丸局部温度过高（如桑拿、穿紧身的内裤或牛仔裤、较长时间骑山地车）等因素都有可能引起精子量少、活动度差，所以未准爸爸也应该多注意自己的身体和所处的环境，如工作和娱乐环境都应禁烟禁酒，被动吸烟也一样影响精子质量。

保持生活规律，作息稳定。适当运动（最好夫妻一起做运动），对男性而言，运动方式并无太多要求，有氧、无氧运动结合为好。但仍建议多些户外活动，夫妻一起慢跑、散步有利于培养夫妻感情；另外有些健身房里人多，空气质量一般，桑拿和热瑜伽是不适合备孕男性的。健身对自身强壮大有好处，等老婆怀孕了、宝宝生出来了，照顾老婆孩子可是比上班还累的体力活啊！

饮食安全和营养是全家的事，上文说到的老婆饮食要注意的事，老公也一样要注意。男方如果饮食不够规律，也应补充多维元素片等。此外，锌对男性精子质量有好处，家里常吃含锌量较多的牡蛎、牛肉、菇类、杏仁等也不错。

孕前检查也要和老婆一起去，道理不用说了吧？毕竟我们不再是生活在认为生孩子全是女人的事的无知时代了。