

60_周 孕产营养 一周一读

备孕12周 + 怀孕40周 + 产后8周

李宁
主编

北京协和医院营养科副主任医师
北京协和医科大学副教授
全国妇联“心系好儿童”项目
专家组成员

怀孕，这样吃最靠谱！

安胎+养身+巧长肉=聪明健康宝贝
最营养+最舒服+最美味=高质孕期饮食



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

李 宁

北京协和医院营养科副主任医师

北京协和医科大学副教授

全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员

北京协和医院营养科副主任医师、北京协和医科大学副教授、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》、《保健时报》等报刊杂志上发表过科普短文数十篇，多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。



60^周

备孕12周 + 怀孕40周 + 产后8周

孕产营养 一周一读

李宁
主编

北京协和医院营养科副主任医师
北京协和医科大学副教授
全国妇联项目专家组成员

图书在版编目（CIP）数据

60周孕产营养一周一读/李宁主编. —长春：吉林科学技术出版社，2013.10

ISBN 978-7-5384-7173-1

I. ①6… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 ②产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第229589号

本社广告经营许可证号：2200004000048

60周孕产营养一周一读

主 编	李 宁								
编 委 会	李 宁	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张金华	石 沛	安 鑫	魏丽朋
	戴俊益	李明杰	于永珊	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 迪	余 梅
	李 利	王能祥	崔 倩	郑 蕊	杨纪云	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静
	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华
	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉	刘 毅	李 军	张 伟	高 杰
	高 坤	高子珺	韩建立	杨 丹	李 青	梁焕成	高 赞	高志强	高金城
	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽
	张俊生	张辉芳	张 静	赵金萍	王长啟	崔文庆	李 鹏	石 爽	王 娜
	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明	杨 力	孙君剑			

出 版 人 李 梁
责任编辑 吴文凯 赵洪博
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 180千字
印 张 15
印 数 1-12000册
版 次 2013年10月第1版
印 次 2013年10月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-7173-1
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

宝宝
我们欢迎你







前言

PREFACE

谁不想生一个健康、聪明、可爱的宝宝呢？大多数备孕妈妈都知道孕前3个月开始补充叶酸，那么这个量究竟是多少呢？补多了或补少了会有危害吗？叶酸的来源除了叶酸片还有哪些呢？备孕爸爸需不需要补充一些重点营养素呢？备孕妈妈可以根据自己的体质特征调节饮食，那么你知道不同体质者饮食的宜忌吗？你知道自己的体质吗？这些疑问您不必担心，本书将一一为您讲解。

你想知道妊娠10月的肚子变化吗？本书在绪论部分通过把孕妈妈肚子的变化和水果重量相比较，生动形象地展现了孕妈妈妊娠10月肚子的变化。书中还把孕妈妈需要补充的重点营养素、营养食谱、饮食禁忌等细化到每一周，让孕妈妈孕期饮食做到心中有数。你想知道胎宝宝什么时候能听到妈妈的说话吗？什么时候开始身体生长迅速吗……孕妈妈可以根据不同周期胎宝宝的发育情况补充一些关键营养素，还能知道食物来源，这样孕妈妈就可以有针对性地调节饮食，更好地为胎宝宝的健康发育补充营养。新妈妈产后8周巧调养，迅速恢复孕前魅力，这也是每一个新妈妈的必修课哦！

俗话说，会吃的妈妈生健康、聪明的宝宝。所以，孕妈妈不光要吃得好，还要吃得有营养。此外，本书还为孕妈妈准备了一套妊娠体操，这样孕妈妈不仅可以吃得有营养，还能锻炼身体，促进顺利分娩。

你还在等什么？赶快翻开这本书学学吧！

目录

CONTENTS



孕妈妈肚子 VS 水果大小重量对对碰 胎儿各器官生长发育关键期的营养需求 24 种孕产妇最佳食物

水果

- 香蕉 润肠轻身的“快乐水果”
- 红枣 养血安神的“天然维生素丸”
- 火龙果 预防便秘的长寿果
- 苹果 缓解妊娠反应的“健康果”

蔬菜

- 白萝卜 帮助孕妈妈预防感冒的“小人参”
- 丝瓜 安胎通乳的佳品
- 香菇 增强抗病能力的“植物皇后”
- 西红柿 帮你吃掉孕吐烦恼的黄金果
- 菜花 提高免疫力并增强肝脏解毒能力
- 山药 孕期健脾益肺养肾的补虚佳品
- 菠菜 补充叶酸和铁
- 海带 补充碘和可溶性纤维

海鲜

- 鲈鱼 预防早产的安胎美食
- 虾 通乳的妙品

肉蛋

- 牛肉 强身健骨的“肉中骄子”
- 鸡肉 滋阴补血，增强体力

15

18

20

20

20

20

21

21

22

22

22

23

23

24

24

25

25

26

26

26

27

27

27



猪肉	补血通乳的法宝	28
鸡蛋	提升孕妈妈的记忆力	28

乳制品 29

牛奶	钙质的最佳来源	29
----	---------	----

豆浆	促进胎宝宝骨骼生长的植物奶	29
----	---------------	----

坚果类 30

核桃	增强脑功能，提高记忆力	30
----	-------------	----

花生	让胎宝宝变得更加聪明的“长生果”	30
----	------------------	----

主食类 31

玉米	粗粮中的安胎圣品	31
----	----------	----

小米	促进睡眠，帮助产妇恢复体力	31
----	---------------	----



part 1

孕前 12 周 营养饮食修炼你的最佳孕力



孕前 12 周~孕前 9 周

幸“孕”来临的基础	34
-----------	----

重点营养——叶酸	34
----------	----

重点营养——维生素 E	34
-------------	----

孕前 12 周~孕前 9 周 饮食原则：

合理调整膳食，补充叶酸	35
-------------	----

备孕妈妈一周食谱推荐	36
------------	----

孕前 12 周~孕前 9 周 饮食宜忌速查	37
-----------------------	----

推荐营养食谱

香芹腐竹 清热祛火	38
-----------	----

芒果菠萝草莓汁 促进食欲，助消化	39
------------------	----

番茄草菇西兰花 补充叶酸	40
--------------	----

香菇鸡汤 增强免疫力	41
------------	----

专题 不同体质者孕前饮食宜忌速查	42
------------------	----

孕前 8 周~孕前 5 周 为怀孕作足准备 44

重点营养——蛋白质 44

孕前 8 周~孕前 5 周 饮食原则:

补充人体必不可少的营养素 44

专题 美味豆浆——补充蛋白质和优质脂肪的好食物 45

黄豆豆浆 45

五豆仁豆浆 45

核桃芝麻豆浆 46

清凉西瓜豆浆 46

八宝豆浆 47

冬瓜萝卜豆浆 47

备孕妈妈一周食谱推荐 48

孕前 8 周~孕前 5 周 饮食宜忌速查 49

推荐营养食谱 50

蜜汁糯米藕 缓解便秘 50

板栗牛腩粥 健脾补肝、强骨壮骨 51

滑炒豆腐 补充蛋白 52

海带豆腐汤 促进脂肪分解 53

专题 孕前 8 周~孕前 5 周宜吃与忌吃的食物 54



孕前 4 周~孕前 1 周 准备好最优的种子 56

重点营养——铁 56

重点营养——碘 56

孕前 4 周~孕前 1 周饮食原则:

多吃提高生育能力的食物 57

备孕妈妈一周食谱推荐 58

孕前 4 周~孕前 1 周 饮食宜忌速查 59

推荐营养食谱

口水鸡 增强免疫力, 强壮身体 60

臊子面 增强免疫力、平衡营养吸收 61

金沙玉米 健脾开胃, 缓解便秘 62

冬瓜腔骨汤 补充钙质和维生素 63

专题 准确预测排卵期 64





孕期 40 周 养身养胎巧长肉



孕 1 周~ 4 周 新生命的起源

宝宝成长 VS 妈妈的变化	70
重点营养——叶酸	71
孕 1 周~ 4 周 营养需求：保证维生素的摄入量	72
孕 1 周~ 4 周 饮食原则：选自己喜欢吃的	72
孕 1 周~ 4 周 宝宝发育与核心营养素	72
孕妈妈一周科学食谱推荐	73
孕 1 周~ 4 周 饮食宜忌速查	74
推荐营养食谱	78
大拌菜 开胃促消化	78
蒜蓉菠菜 助消化	79
蛋炒饭 补充碳水化合物和蛋白质	80
叶酸果蔬汁 预防胎儿先天性神经管畸形	81

孕 5 周~ 8 周 构筑基本的雏形

宝宝成长 VS 妈妈的变化	82
重点营养——维生素 D	83
孕 5 周~ 8 周 营养需求：适当补充叶酸	84
孕 5 周~ 8 周 饮食原则：	
克服妊娠反应，积极补充营养	84
孕 5 周~ 8 周 宝宝发育与核心营养素	84
孕妈妈一周科学食谱推荐	85
孕 5 周~ 8 周 饮食宜忌速查	86
推荐营养食谱	90
蒜泥茄子 开胃促消化	90
苹果汁 缓解便秘	91
大白菜炒鸡蛋 补胃润肠	92
剁椒酸菜鱼头汤 补脑	93



孕 9 周~12 周 胎儿正式成形

宝宝成长 VS 妈妈的变化	94
重点营养——维生素 B ₆	95
孕 9 周~12 周 营养需求：保证维生素 E 的摄入量	96
孕 9 周~12 周 饮食原则：饮食宜清淡	96
孕 9 周~12 周 宝宝发育与核心营养素	96
孕妈妈一周科学食谱推荐	97
孕 9 周~12 周 饮食宜忌速查	98
推荐营养食谱	102
拌萝卜丝 提高食欲	102
海带柠檬汁 促进胎儿大脑发育	103
番茄炒蛋 补脑益智	104
蛋黄莲子汤 养心除烦，安神固胎	105



孕 13 周~16 周 性别特征清楚

宝宝成长 VS 妈妈的变化	106
重点营养——维生素 B ₁₂	107
孕 13 周~16 周 营养需求：注意补钙	108
孕 13 周~16 周 饮食原则：	
饮食“解禁”注重营养均衡	108
孕 13 周~16 周 宝宝发育与核心营养素	108
孕妈妈一周科学食谱推荐	109
孕 13 周~16 周 饮食宜忌速查	110
推荐营养食谱	114
金针菇拌黄瓜 排毒益气	114
鲜榨橙汁 提高免疫力	115
虾仁炒芹菜 保护心血管	116
牛奶麦片粥 安神镇静	117



孕 17 周~20 周 会伸胳膊腿儿了

宝宝成长 VS 妈妈的变化	118
重点营养——维生素 C	119
孕 17 周~20 周 营养需求：注意补血	120
孕 17 周~20 周 饮食原则：	
多注意饮食，避免孕期病痛	120

孕 17 周~ 20 周 宝宝发育与核心营养素	120
孕妈妈一周科学食谱推荐	121
孕 17 周~ 20 周 饮食宜忌速查	122
推荐营养食谱	126
麻酱油麦菜 补充维生素	126
木瓜汁 美容润肤	127
山药蒸肉饭 健脾益气	128
莲子猪肚汤 益气补虚	129

孕 21 周~ 24 周 自由游泳

宝宝成长 VS 妈妈的变化	130
重点营养——钙	131
孕 21 周~ 24 周 营养需求：保持饮食多样化	132
孕 21 周~ 24 周 饮食原则：少食多餐	132
孕 21 周~ 24 周 宝宝发育与核心营养素	132
孕妈妈一周科学食谱推荐	133
孕 21 周~ 24 周 饮食宜忌速查	134
推荐营养食谱	138
茴香黄豆 补充蛋白质	138
草莓汁 延缓衰老	139
炒萝卜丝 补充维生素 A	140
黄豆猪蹄汤 缓解孕期疲劳	141

孕 25 周~ 28 周 迈入最后塑形期

宝宝成长 VS 妈妈的变化	142
重点营养——维生素 B ₁	143
孕 25 周~ 28 周 营养需求：	
摄取足够的蛋白质、维生素、膳食纤维	144
孕 25 周~ 28 周 饮食原则：补充 DHA	144
孕 25 周~ 28 周 宝宝发育与核心营养素	144
孕妈妈一周科学食谱推荐	145
孕 25 周~ 28 周 饮食宜忌速查	146
推荐营养食谱	150
黄瓜海蜇丝 清热解毒	150



蜂蜜番石榴牛奶	促进胎儿骨骼发育	151
家常面	增强抵抗力	152
绿豆大米粥	消暑解毒	153

孕 29 周~ 32 周 生长的高峰期

宝宝成长 VS 妈妈的变化	154
---------------	-----

重点营养——维生素 B ₂	155
--------------------------	-----

孕 29 周~ 32 周 营养需求:

碳水化合物、优质脂肪及钙	156
--------------	-----

孕 29 周~ 32 周 饮食原则:

预防消化不良, 稳定体重	156
--------------	-----

孕 29 周~ 32 周 宝宝发育与核心营养素	156
-------------------------	-----

孕妈妈一周科学食谱推荐	157
-------------	-----

孕 29 周~ 32 周 饮食宜忌速查	158
---------------------	-----

推荐营养食谱	162
--------	-----

糖醋带鱼	养肝补血	162
------	------	-----

菠萝酸奶汁	促进胃肠消化	163
-------	--------	-----

培根黑木耳蛋炒饭	减轻焦虑, 均衡营养	164
----------	------------	-----

银耳百合雪梨汤	益气清肠	165
---------	------	-----



孕 33 周~ 36 周 变得红润了

宝宝成长 VS 妈妈的变化	166
---------------	-----

重点营养——维生素 A	167
-------------	-----

孕 33 周~ 36 周 营养需求: 继续补钙、补铁	168
----------------------------	-----

孕 33 周~ 36 周 饮食原则: 多摄取膳食纤维	168
----------------------------	-----

孕 33 周~ 36 周 宝宝发育与核心营养素	168
-------------------------	-----

孕妈妈一周科学食谱推荐	169
-------------	-----

孕 33 周~ 36 周 饮食宜忌速查	168
---------------------	-----

推荐营养食谱	174
--------	-----

凉拌黄瓜	清热解渴	174
------	------	-----

熘肝片	补充维生素 K	175
-----	---------	-----

花生米粥	健脑、补血	176
------	-------	-----

冬瓜羊肉汤	健脾益气、利水安胎	177
-------	-----------	-----



孕 37 周~ 40 周 我出生了

宝宝成长 VS 妈妈的变化	178
重点营养——维生素 K	179
孕 37 周~ 40 周 营养需求：摄取足够的优质能量	180
孕 37 周~ 40 周 饮食原则：	
碳水化合物、优质脂肪及钙	180
孕 37 周~ 40 周 宝宝发育与核心营养素	180
孕妈妈一周科学食谱推荐	181
孕 37 周~ 40 周 饮食宜忌速查	180
推荐营养食谱	186
香椿拌豆腐 补钙，促进食欲	186
猕猴桃冰沙 预防产前抑郁	187
香蕉粥 治疗便秘	188
姜汁鱿鱼丝 强身益血	189
专题 日常生活检测项目	190



part 3

产后 8 周 恢复孕前魅力



产后 1 周 排除恶露，愈合伤口	194
主要营养任务：补充优质蛋白和维生素 C	194
产后 1 周 饮食宜忌速查	195
产后第 1 天的饮食原则和食谱推荐	196
双耳牡蛎汤 补钙、铁、锌	197
产后第 2 天的饮食原则和食谱推荐	198
花生红枣鸡汤 增强体力，补血安神	199
产后第 3 天的饮食原则和食谱推荐	200
银耳红枣牛肉汤 促进伤口愈合	201
产后第 4 天的饮食原则和食谱推荐	202
冬笋雪菜黄鱼汤 缓解抑郁	203
产后第 5 天的饮食原则和食谱推荐	204
鲫鱼豆腐汤 健脾开胃，活血通乳	205

产后第6天的饮食原则和食谱推荐 206

莼菜鸡丝羹 益智健脑 207

产后第7天的饮食原则和食谱推荐 208

菠菜鸭血汤 丰富的造血必需物质 209

产后 2 周 修复组织，调理脏器 210

主要营养任务：进食 5 种蔬菜食物 210

饮食宜吃的 8 种食物 211

推荐营养食谱 212

薏米山药粥 健脾益胃，补肺清热 212

紫菜鸡蛋汤 补体力、防贫血 213



产后 3 周 增强体质，滋补元气 214

主要营养任务：饮食均衡，烹调细软 214

饮食宜吃的 6 种食物 215

推荐营养食谱 216

黄豆猪蹄汤 催乳，美容 216

山药乌鸡汤 补血，益气 217

产后 4 周 增强抵抗力促进乳汁分泌 218

主要营养任务：饮食清淡且营养丰富 218

合理营养充实宝宝的“粮仓” 219

推荐营养食谱 222

木瓜鲫鱼汤 补虚下乳，适合产后新妈妈食用 222

生滚鱼片粥 补血催乳，利水消肿 223



产后 5 周～ 8 周 健体修身，美容养颜 224

主要营养任务：合理食用药膳 224

预防产后脱发、肥胖、便秘的饮食原则 225

推荐营养食谱 226

枸杞粥 消除疲劳，健体强身 226

糯米蒸排骨 滋阴补血，健脾强身 227

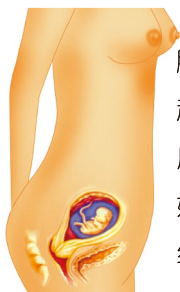
附录 妊娠体操锻炼身体 228

孕妈妈肚子 VS 水果

大小重量对对碰



孕1月

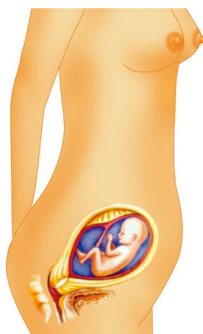


孕1月，已是两周的胚胎，刚刚种在母体子宫内膜。超声检查尚不能发现。5~8周的胎宝宝，胚芽的心脏开始跳动了，脑部的一部分神经细胞发生分化，其他内脏也在慢慢形成。



精子和卵子相遇组合成受精卵，一天天长大成胚胎，再慢慢变成胎儿，孕妈妈的肚子一天天变大、变重，胎儿变成一个可爱的小人儿模样。

孕2月



胎宝宝长出了手指和脚趾，会在毫无察觉的情况下发生胎动。孕妈妈需要提防流产。

