



张 诚◎主编

孕妈妈同步

营养方案

全面打造孕期营养方案
让孕妈妈吃得健康、吃得美味

🍎 精选孕期营养开胃食谱

🍎 让孕妈妈身心愉悦

🍎 让胎儿拥有完美的营养补充

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

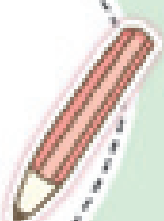
孕妈妈同步营养方案 / 张诚主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5439-0

I. ①孕… II. ①张… 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 (2011) 第 176410 号

孕妈妈同步营养方案

Yunmama Tongbu Yingyang Fang'an



主 编 张 诚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 晋 欣
模 特 卢 莎 汲春晓 刘佩姝 张 丛 苑 鑫 金雨歆 马寒冰 小 依 吴 莹 王 晶
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 450千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011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4646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 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5439-0
定 价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

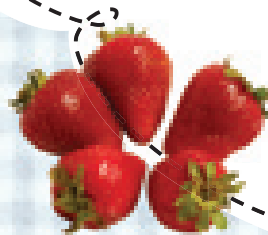
前言

Qianyan

怀孕是女性一生中最幸福的事情。在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。但很多女性朋友都会担心孕期体重增加过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。怎样在孕期兼顾宝宝的需求和自己美丽的身材呢？怎样在产后尽快恢复活力自信？怎样吃才最科学、最合理？在所有孕产知识中，实用性和操作性最强、高效率地融入生活、时刻影响着孕妇的身体健康的，就是关于饮食和营养的知识。

本书将饮食营养知识紧紧结合到孕前至产后的每一时期中，让准备怀孕或已经怀孕的女性朋友可以做到有的放矢地应用这些营养知识，熟练掌握各阶段的营养重点，并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等，让准备当妈妈的朋友从孕前到产后过得轻松又卓有成效。

本书面向孕产妇，详细介绍了从怀孕前到宝宝降生各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让读者轻松烹制，以保证孕妇和宝宝的健康。其中还包括孕期需要补充20多种营养素及其生理特点知识的介绍，在理论上满足孕期女性对于不同孕产阶段的不同营养素的需求。另外，还配有特别增添的“专家提醒”，指导孕期和产后遇到各种情况的应对方法，让各位女性朋友不再一时手足无措。



目录 Mulu

第一章

孕前营养储备很重要

01 加强孕前营养，提高优孕质量..... 22

合理搭配是营养的核心.....22

孕前营养与孩子健康.....22

孕前补充叶酸的必要性.....23

孕前应注意的饮食事项.....23

应少食冷饮.....23

忌含咖啡因的饮料.....24

忌过度油腻的食物.....24

忌生冷或不新鲜的食物.....24

忌浓茶.....24

少用“熟食”.....24

忌发霉的食物.....24

忌糖果及巧克力.....24

慎食薏米.....25

慎选药膳材料.....25

慎食马齿苋.....25

慎食任何甜味剂.....25

忌食油条.....25

慎食螃蟹.....25

慎食甲鱼.....25

忌辛辣调味料.....25

忌食咸鸭蛋.....26

少食山楂.....26

忌某些药物使用.....26

忌饮食不均衡.....26

忌减肥药.....27

忌化学药剂.....27

忌多食胡萝卜.....27

忌吸烟、饮酒.....27

02 待孕妈妈太瘦怎么吃..... 28

气虚的待孕妈妈怎么吃.....28

气虚的待孕妈妈补气食谱.....28

☆ 人参莲肉汤.....28

☆ 蒜薹炒腊肉.....28

☆ 黄芪茶.....29

☆ 牛奶山药燕麦粥.....29

血虚的待孕妈妈怎么吃.....29

血虚的待孕妈妈补血食谱.....30

☆ 南瓜豉汁蒸排骨.....30

☆ 双红饭.....30

☆ 参归炖鸡.....30

03 待孕妈妈太胖怎么吃..... 31

女性的体重标准.....31

合理控制体重.....31

待孕妈妈控制体重食谱.....31

☆ 蔬菜沙拉.....31

☆ 芹菜拌黄豆芽.....32

☆ 山药烧胡萝卜.....32

☆ 西芹炒腰果.....32



☆ 醋熘白菜	33
☆ 鲜虾芦笋	33
☆ 酸辣黄瓜	33

04 待孕妈妈离不开叶酸 34

待孕妈妈怎么补充叶酸制剂 34

怎么吃蔬菜才不流失叶酸 34

叶酸含量比较丰富的食物 34

待孕妈妈补充叶酸营养食谱 35

☆ 土豆鸡蛋卷	35
☆ 豆芽卷心菜	36
☆ 猕猴桃饮料	36
☆ 海米拌油菜	36
☆ 豆腐皮蛋汤	37
☆ 牛奶菠菜粥	37
☆ 四宝菠菜	37

05 待孕妈妈重点补铁 38

待孕妈妈怎么补充铁剂 38

有哪些补铁的食物 38

待孕妈妈补铁食谱 39

☆ 麻油猪心	39
☆ 人参桂圆炖猪心	39
☆ 西式炒饭	39
☆ 益母木耳汤	40
☆ 冬瓜绿豆汤	40
☆ 绿豆芽炒鳝丝	40

06 钙是待孕妈妈的“好朋友” 41

待孕妈妈怎么补充钙 41

哪些食物富含钙 41

待孕妈妈补钙食谱 42

☆ 鲜蘑汆丸子	42
☆ 牛奶花蛤汤	42
☆ 蓝莓酸奶	43
☆ 番茄土豆鸡末粥	43
☆ 香菇熏豆腐干	43
☆ 大枣冬菇汤	43

07 待孕妈妈补充蛋白质 44

富含蛋白质的食物 44

待孕妈妈补蛋白质食谱 44

☆ 蘑菇炖豆腐	44
☆ 鲜贝蒸豆腐	44
☆ 家乡蔬菜面	45
☆ 姜汁苋菜	45
☆ 醋拌木耳	45

08 维生素个个不能丢 46

富含维生素的食物 46

待孕妈妈补维生素食谱 46

☆ 玻璃白菜	46
☆ 碧菠鱼肚	47
☆ 连理双味鱼	47
☆ 金盏虾仁	47

目录 Mulu

09 矿物质也要跟着补 48

富含矿物质的食物 48

待孕妈妈补矿物质食谱 48

☆ 蛋皮饭包寿司卷 48

☆ 香菇米饭 49

☆ 海鲜面 49

☆ 海带炖酥鱼 49

☆ 木瓜炖鱼 50

☆ 姜丝枸杞炒山药 50

☆ 番茄豆腐 50

第二章

怀孕第一个月

01 发育特征 52

第一周 52

第二周 52

第三周 52

第四周 52

02 本月营养小贴士 53

高蛋白不可少 53

少食多餐 53

平衡合理的营养 53

富含高蛋白食物 53

03 本月所需补充的营养 54

叶酸的补充 54

蛋白质的补充 54

04 本月孕妈妈特别关注 55

孕妇饮食不宜过酸 55

孕妇吃饭宜细嚼慢咽 55

尽量避免服用药物 55

05 本月推荐营养菜谱 56

☆ 香椿蛋炒饭 56

☆ 麻酱拌四季豆 56

☆ 特色温拌面 57

☆ 虾肉水饺 57

☆ 山药芝麻粥 57

☆ 参枣米饭 58

☆ 银耳鹌鹑蛋枣汤 58

☆ 香菇肉粥 58

☆ 蟹肉丸子 59

☆ 蛋丝沙拉 59

☆ 奶油扒双珍 59

☆ 砂仁鲫鱼汤 60

☆ 银鱼炒蛋 60



第三章

怀孕第二个月

☆ 香菜黄豆汤	60
☆ 黄焖鸭肝	61
☆ 香酥鹌鹑	61
☆ 生姜炖牛肚	61
☆ 红烧肉	62
☆ 香菇烧鲫鱼	62
☆ 炒马鞍鳝	62

06 保健护理 63

健康护理 63

妊娠剧吐	63
尿频	64
腰酸背痛	65
孕早期查白带	65
战胜感冒全攻略	66

胎教保健 67

给胎儿的最好教育是宁静	67
简单有效的胎教方法	67

运动保健 68

孕妈妈做饭的注意事项	68
怀孕时做家务有好处	68
散步	68
直立运动	69
足部运动	70
腿部运动	70

01 发育特征 72

母体变化 72

第五周	72
第六周	72
第七周	72
第八周	72

胎儿变化 73

第五周	73
第六周	73
第七周	73
第八周	73

02 本月营养小贴士 74

养成良好的饮食习惯 74

维持水盐代谢平衡 74

孕妇要少吃糖 74

孕妇应多吃水果 74

03 本月所需补充的营养 75

补充维生素D 75

继续补充叶酸 75

补充钙元素 75

目录 Mulu

04 孕妈妈没食欲怎么办 76

食物形态要引发食欲 76

食物选择要科学 76

食物烹调要健康 76

05 本月孕妈妈特别关注 77

孕妈妈不宜吃火锅 77

小心这些易造成流产的食物 77

螃蟹 77

甲鱼 77

薏米 77

芦荟 77

06 本月推荐营养菜谱 78

☆ 木耳猪皮汤 78

☆ 木耳荸荠带鱼汤 78

☆ 牛蒡炒肉丝 79

☆ 黄豆猪骨汤 79

☆ 茄汁味菜牛柳 79

☆ 酸菜棒骨煲 80

☆ 当归黄芪补血鸡 80

☆ 山药鱼片汤 80

☆ 蒜茸油麦菜 81

☆ 枸杞双仁炒芹丁 81

☆ 青椒肚片 81

☆ 羊奶山药羹 82

☆ 小米面发糕 82

☆ 排骨莲子芡实汤 82

☆ 雪菜肉丝汤面 83

☆ 鲜蚝豆腐 83

☆ 桂花肉 83

☆ 山药红枣排骨汤 84

☆ 海带猪腰汤 84

☆ 干炸虾肉丸 84

☆ 小豆冬瓜生鱼汤 85

☆ 精炸子鸡 85

☆ 猪肝炒油菜 85

07 保健护理 86

健康护理 86

阿司匹林的危害 86

病毒对胎儿的影响 87

缓解水肿和下肢浮肿 88

产生头晕的原因 89

乳头下陷的纠正 90

慎做放射线检查 90

胎教保健 91

运动保健 93

上班路上的安全策略 93

孕妈妈春季提倡户外运动 93

孕妈妈也可以跳舞 93

全身运动 94

扭腰运动 95

二月运动 96



第四章

怀孕第三个月

01 发育特征 98

母体变化 98

第九周	98
第十周	98
第十一周	98
第十二周	98

胎儿变化 99

第九周	99
第十周	99
第十一周	99
第十二周	99

02 本月营养小贴士 100

要增加能量的摄入 100

要保证优质蛋白质的供给 100

有选择地补充营养素 100

03 本月所需补充的营养 101

补充维生素E 101

补充铁元素 101



04 本月孕妈妈特别关注 102

四种鱼不适合孕妇食用 102

咸味食物 102

05 本月推荐营养菜谱 103

☆ 冬虫乌鸡汤	103
☆ 莲子百合桂圆汤	103
☆ 低脂罗宋汤	103
☆ 南海金莲	104
☆ 白瓜松子肉丁	104
☆ 糖醋黄鱼	105
☆ 瓜片肉丝	105
☆ 枸杞牛肝汤	105
☆ 红烧鳗鱼煲	106
☆ 金银花蒲公英汤	106
☆ 蒜香圆白菜	106
☆ 猪肝汤	107
☆ 烤丝瓜	107
☆ 腐皮寿司	107
☆ 莲子糯米粥	108
☆ 香油拌耳丝	108
☆ 比萨三明治	108
☆ 麻辣茄饺	109
☆ 凉瓜清煮花蛤	109
☆ 珍珠菜花汤	109
☆ 虾皮烧冬瓜	110
☆ 蔬菜汁	110
☆ 虾子菜花	110

目录 Mulu

第五章

怀孕第四个月

☆ 核桃酪.....	111
☆ 牛肉末炒芹菜	111
☆ 三鲜炒饼	111
☆ 芹菜炒猪肝	112
☆ 桂花大枣茶	112
☆ 山楂茶.....	112

06 保健护理 113

健康护理..... 113

流产的防治方法.....	113
鼻出血怎么办.....	115
消除妊娠反应的窍门	116

胎教保健..... 117

胎儿可以感知音乐	117
给胎儿听的经典胎教音乐	118
注意事项	119

运动保健..... 119

早期多做有氧运动	119
水中健身	119
上下班搭有车族的顺风车	120
孕妈妈的踏板操.....	120
下肢运动	120
左右跨步	121
盘腿运动	122
分腿运动	122

01 发育特征 124

母体变化..... 124

第十三周	124
第十四周	124
第十五周	124
第十六周	124

胎儿变化..... 125

第十三周	125
第十四周	125
第十五周	125
第十六周	125

02 本月营养小贴士 126

荤素兼备..... 126

粗细搭配..... 126

控制脂类摄入 126 |

多吃益智类干果 126 |

03 本月所需补充的营养 127

补充铁元素..... 127

多摄入优质蛋白质 127 |



04 本月孕妈妈特别关注 128

致畸药物碰不得 128

抗生素	128
抗癫痫药	128
激素类	128
镇静安眠药	128
抗过敏药	128
抗疟药	128

孕妇不应偏食 128

05 本月推荐营养菜谱 129

☆ 红椒拌藕片	129
☆ 砂仁蒸鲈鱼	129
☆ 凉拌五彩鸡丝	129
☆ 鲜橙粥	130
☆ 芝麻酱拌生菜	130
☆ 豆浆粥	130
☆ 奶油烩白菜	131
☆ 五柳海鱼	131
☆ 番茄牛尾汤	131
☆ 瘦肉燕窝汤	132
☆ 罗宋汤	132
☆ 淮杞羊腿汤	132
☆ 土豆烧牛肉	133
☆ 雪菜炒冬笋	133
☆ 鳝丝打卤面	133
☆ 鸡肝小米粥	134
☆ 淮杞炖羊脑汤	134

☆ 黑豆排骨汤	134
☆ 猪小肚煲车前草	135
☆ 翡翠蒸酿鹌鹑蛋	135
☆ 葡式咖喱鸡	135

06 保健护理 136

健康护理 136

黄体酮安胎与中药安胎	136
胎儿佝偻病的预防	137

胎教保健 140

开始胎儿的性格训练	140
孕妈妈如何调适坏情绪	140

运动保健 142

孕中期加大运动量	142
孕期劳动强度大了怎么办	142
孕4月运动禁忌	142
上身运动	143
呼吸运动	144



目录 Mulu

第六章

怀孕第五个月

01 发育特征 146

母体变化 146

第十七周	146
第十八周	146
第十九周	146
第二十周	146

胎儿变化 147

第十七周	147
第十八周	147
第十九周	147
第二十周	147

02 本月营养小贴士 148

多吃鱼 148

多补充健脑食品 148

合理使用补品 148

03 本月所需补充的营养 149

补充钙质 149

多摄入蛋白质 149

04 本月孕妈妈特别关注 150

空调风不利于孕妇健康 150

忌暴饮暴食 150

05 本月推荐营养菜谱 151

☆ 蒜烤什锦蔬菜	151
☆ 核桃炖兔	151
☆ 枣圆羊肉汤	151
☆ 香酥柳叶鱼	152
☆ 油菜海米	152
☆ 鲤鱼补血汤	152
☆ 干贝汤面	153
☆ 木耳海参汤	153
☆ 玉米牛肉羹	153
☆ 小饭团	154
☆ 牛奶大米饭	154
☆ 猪肚汤	154
☆ 珍珠汤	155
☆ 糯香排骨	155
☆ 海带排骨汤	155
☆ 柴香豆腐	156
☆ 双红南瓜汤	156
☆ 红豆鲤鱼汤	156
☆ 土豆鱿鱼汤	157
☆ 人参鲍鱼炖鸡	157
☆ 三鲜鳝丝汤	157
☆ 蟹肉西蓝花	158
☆ 翠瓜小菜	158

06 保健护理 159

健康护理 159

孕妈妈饱受便秘苦恼	159
高危妊娠孕妈妈的自我保健	160



阴道出血别惊慌.....	160
孕妈妈的胸部保养方案	162
留意葡萄胎的征兆	163
胎动	164

胎教保健..... 165

胎儿的记忆训练.....	165
胎儿的视觉训练.....	166
和胎儿做游戏.....	166

运动保健..... 167

这些情况停止运动	167
工作期间的安全战略	167
出游指南	168
上肢运动	168

第七章

怀孕第六个月

01 发育特征..... 170

母体变化..... 170

第二十一周.....	170
第二十二周.....	170
第二十三周.....	170
第二十四周.....	170

胎儿变化..... 171

第二十一周.....	171
第二十二周.....	171
第二十三周.....	171
第二十四周.....	171

02 本月营养小贴士..... 172

要做到规律饮食	172
营养要均衡而多变	172
要以少加工的食物为主	172
多吃含铁的食物	172

03 本月所需补充的营养 173

加大蛋白质的摄入量	173
注意补充其他微量元素	173
补铁.....	173

04 本月孕妈妈特别关注 174

孕妇不要再熬夜	174
孕晚期禁忌饮食	174
其他注意事项	174

05 本月推荐营养菜谱 175

☆ 大鱼包小鱼	175
☆ 椒盐三鲜	175

目录 Mulu

☆ 玻璃肉	175
☆ 拔丝山药	176
☆ 豌豆荚洋葱鸭血	176
☆ 芝麻酸奶奶昔	176
☆ 杏仁瓦片	177
☆ 白酒蛤仔面	177
☆ 酸甜墨鱼	177
☆ 银丝羹	178
☆ 柑橘鲜奶	178
☆ 罗汉燕麦粥	178
☆ 蒜薹肉丝	179
☆ 五花东坡肉	179
☆ 竹筒豆豉蒸排骨	179
☆ 照烧袋饼	180
☆ 海带豆腐汤	180
☆ 鸡胗丝瓜面	180
☆ 白雪映菜花	181
☆ 菊花猪肝汤	181
☆ 胡萝卜苹果汤	181
☆ 凤凰萝卜	182
☆ 素火腿	182
☆ 香脆凤尾虾	182

06 保健护理 183

健康护理 183

孕妈妈远离腰痛的技巧	183
妊娠期脂肪肝凶多吉少	185
孕妈妈应远离静脉曲张	186

胎教保健 187

呼唤胎教法	187
抚摸胎教法	187

运动保健 189

孕妈妈开车上班的技巧	189
做孕期体操时请注意	189
公交族孕妈妈出行处方	189
立回旋式运动	190
腿部运动	191
骨盆运动	192

第八章

怀孕第七个月

01 发育特征 194

母体变化 194

第二十五周	194
第二十六周	194
第二十七周	194
第二十八周	194

胎儿变化 195

第二十五周	195
第二十六周	195
第二十七周	195
第二十八周	195



02 本月营养小贴士 196

不宜大量进补 196

培养良好的饮食习惯 196

03 本月所需补充的营养 197

要多补充维生素 197

增加植物油的摄入量 197

04 本月孕妈妈特别关注 198

不宜多吃动物性脂肪 198

孕妇不要去歌厅 198

05 本月推荐营养菜谱 199

- ☆ 萝卜牛腩汤 199
- ☆ 刺嫩芽烧鲫鱼 199
- ☆ 姜汁鸡腿 199
- ☆ 海带栗子排骨汤 200
- ☆ 山楂大米黑枣粥 200
- ☆ 决明子绿茶 200
- ☆ 清炒韭黄 201
- ☆ 猪肝烩饭 201
- ☆ 榨菜肉丝汤 201
- ☆ 艾叶羊肉汤 202
- ☆ 火爆腰花 202
- ☆ 香菇降脂汤 202
- ☆ 小人参饭 203

- ☆ 金沙炒牛奶 203
- ☆ 银耳花生汤 203
- ☆ 鱼头木耳汤 204
- ☆ 酸甜莴笋 204
- ☆ 菊花煎鳕鱼 204
- ☆ 黑木耳肉羹汤 205
- ☆ 绿豆小米粥 205
- ☆ 鳗鱼饭 205
- ☆ 椒盐多春鱼 206
- ☆ XO酱爆菇菌 206

06 保健护理 207

健康护理 207

- 腿部抽筋 207
- 配置孕妈妈的小药箱 208
- 妊娠纹 209
- 腿部痉挛的预防 210
- 防治孕期瘙痒症 210

胎教保健 211

- 孕妈妈和胎儿的对话 211
- 对胎儿进行语言训练 212
- 对胎儿的游戏训练 212

运动保健 213

- 单车族孕妈妈出行处方 213
- 孕7月的孕妈妈出游 213
- 工作时的自我放松 213
- 树式运动 214

目录 Mulu

第九章

怀孕第八个月

01 发育特征 216

母体变化 216

第二十九周 216

第三十周 216

第三十一周 216

第三十二周 216

胎儿变化 217

第二十九周 217

第三十周 217

第三十一周 217

第三十二周 217

02 本月营养小贴士 218

注意餐次安排 218

增加热能 218

控制体重 218

减少盐和糖的摄取 218

03 本月所需补充的营养 219

补充钙质 219

摄取足够的蛋白质和脂肪酸 219

04 本月孕妈妈特别关注 220

孕妈妈不宜听摇滚音乐 220

不宜去人多拥挤的地方 220

易拥挤发生意外 220

空气污浊 220

易传染上疾病 220

05 本月推荐营养菜谱 221

☆ 翡翠奶汁冬瓜 221

☆ 多宝饭 221

☆ 海苔牛肉 221

☆ 桂圆小米粥 222

☆ 姜汁糯米糊 222

☆ 黑芝麻百合 222

☆ 雪花黄鱼羹 223

☆ 一品海鲜煲 223

☆ 糖醋鱼片 223

☆ 陈皮绿豆饮 224

☆ 猕猴桃洋葱汤 224

☆ 紫苏麻仁粥 224

☆ 生菜包鸡 225

☆ 莲子薏米炖猪骨 225

☆ 健美牛肉粥 225

☆ 大枣芹菜汤 226

☆ 三色毛豆仁 226

06 保健护理 227

健康护理 227

胎位不正的纠正 227

羊水过多过少都有害 228

外阴发痒怎么办 229



第十章

怀孕第九个月

鼻出血 230

怀孕时胃灼痛怎么办 231

胎教保健 231

胎教和睡眠相结合 231

环境胎教法 232

运动保健 233

汽车族孕妈妈的出行处方 233

胎动让你不舒服时 233

帮助孕妈妈顺产 233

双腿高抬运动 234

脊椎伸展运动 234



01 发育特征 236

母体变化 236

第三十三周 236

第三十四周 236

第三十五周 236

第三十六周 236

胎儿变化 237

第三十三周 237

第三十四周 237

第三十五周 237

第三十六周 237

02 本月孕妈妈特别关注 238

戒除盲目备物心理 238

忌食油条 238

慎食甜味剂 238

忌食咸鸭蛋 238

03 本月推荐营养菜谱 239

☆ 荸荠木耳煲猪肚 239

☆ 冬瓜羊肉汤 239

☆ 莲藕排骨汤 239

☆ 胡萝卜牛腩饭 240

☆ 陈皮海带粥 240