



亲子悦读系列

孕妈， 你要这样吃

美中宣和妇儿医院妇产科医生 周红娟 © 编著



面对一份份信任和托付，愿竭尽所能
帮助我的患者，做你们坚实的依靠

周红娟



吃饱还是吃好，哪个最重要？
孕产专家告诉你，吃对才重要！



作者简介 zuozhejianjie



周红娟

美中宜和妇儿医院妇产科医生

周医生10余年来一直工作在临床第一线，熟练掌握产科专业知识，积累了丰富的临床经验，解决了大量的孕期疑难问题，更擅长孕期保健，帮助千余位妈妈顺利分娩，深受孕妈妈的信任。





孕妈， 你要这样吃

美中宜和妇儿医院妇产科医生 周红娟 © 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妈, 你要这样吃 / 周红娟编著. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5384-7805-1

I. ①孕… II. ①周… III. ①孕妈妈—营养卫生—基本
知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125153 号

孕妈, 你要这样吃

编 著 周红娟
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 冯 越
执行责任编辑 任思诺
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 780mm×1460mm 1/24
字 数 280千字
印 张 9
印 数 1—8000册
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷



出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7805-1

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 举报电话: 0431-85679177

序

孕期是美妙的人生体验，但同时也伴随着不适、紧张、危险和困惑。生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化、发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿两方面的协调。因此，在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响到妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个既喜又忧的过程，孕妈妈保持健康的心态关爱自己就是关爱胎儿。在孕期一定要合理搭配好饮食才能有一个健康的身体和健康的宝宝。

这本书为孕妈妈提供了更加科学、合理饮食的全面指导，使优生和优生更有保障。本书还针对孕期每一个阶段，分别介绍了相应的营养知识、营养食谱及其制作方法，让孕妈妈在乐享美食的同时，保证了特殊时期身体各器官的营养需要，达到安胎保胎、促进胎儿正常发育的目的，并提出了日常生活中常见的饮食禁忌。

这本书的编写宗旨在于把营养科学的理论变成营养实践，把合理的营养原则直接溶于人们的生活。全书内容丰富，集科学性、实用性和可读性于一体，是孕妈妈的必读书，希望孕妈妈能“吃得好，孕育得更好！”

——周红娟



第一章：

孕前营养储备，倒计时

18 备孕女性， 营养时刻准备

18 营养重点要知道

18 钙元素

18 铁元素

19 饮食宜忌要牢记

19 提前3个月补充叶酸

19 谨慎用药

19 咖啡、可乐要拒绝

20 贯穿10个月的 营养建议

20 如何保留食物中的营养

20 生活中小注意，营养大保留

21 这些食物加工误区要注意

22 这些食物到底能不能吃

22 一些食材能忍住不吃就别吃

25 食材吃对不吃多

26 日常饮食这样吃

26 给孕妈妈加分的零食

27 水果也不可乱吃

28 这样饮水才健康

28 粗粮虽好，不易多吃

29 孕妈妈吃酸要注意

29 每天最多吃两个鸡蛋

29 食物也能抗辐射

30 丈夫的饮食不可忽视

30 这些食物会伤害精子

30 提高精子质量的食物



第二章：

孕早期，没胃口也不能绝食

33 第一个月： 开始一人吃， 两人补

33 看看胎儿的样子

33 以下营养素要重视

33 叶酸：预防畸形和缺陷儿

33 蛋白质：生命的物质基础

34 本时期营养需求

34 清淡饮食

34 确保全面合理的膳食

34 叶酸吃对很重要

35 注意不要营养过剩

35 三餐之外，补充间食

35 去除农药，用盐水泡果蔬

36 孕期小常识——算算 和宝宝的见面日

36 数字推算法

36 基础体温曲线计算

36 彩色多普勒超声检查推算

36 胎动日期计算

36 孕1月食谱推荐

39 墨鱼油菜汤

39 松仁拌油菜

41 番茄翅根汤

41 肉末番茄炒豆腐

43 熘肝尖

43 麻辣猪肝

45 时蔬鸡蛋炒饭

45 蛋黄紫菜包饭

47 冬瓜烧鱼尾

47 葱椒鲜鱼条





49 第二个月： 叶酸不能停

49 看看胎儿的样子

49 以下营养素要重视

- 49 叶酸：继续补充
- 49 锌：人体的“生命元素”
- 50 碘：胎儿发育的动力

50 本时期营养需求

- 50 多吃能预防贫血的食物
- 50 多吃鱼
- 51 不宜长时间吃素食
- 51 不宜喝太多的骨头汤
- 52 不必勉强吃脂肪类食物
- 52 吃酸有讲究
- 52 吃些开胃的食物
- 53 缓解孕吐这样吃

54 孕2月食谱推荐

- 57 奶油烧菜花
- 59 什锦香菇丝
- 59 栗子双菇
- 61 牡蛎鲜虾萝卜丝
- 61 银牙白菜牡蛎汤
- 63 菜花炆海带结
- 63 蛤蜊瘦肉海带汤
- 65 浓汤煮鲈鱼
- 65 清蒸鲈鱼

54 孕期小常识——警惕病理性腹痛

- 54 宫外孕：大多一侧腹痛且伴有出血
- 54 子宫肌瘤或卵巢囊肿：绞痛、腹部膨大
- 54 先兆流产：下腹疼痛或剧痛并伴有流血
- 54 阑尾炎：腹部有压痛、恶心、呕吐



67 第三个月： 马上进入 稳定期

67 看看胎儿的样子

67 以下营养素要重视

67 镁：关系胎儿身高、体重和头围大小

67 维生素E：有利胎儿脑健康发育

68 本时期营养需求

68 补充脑黄金

68 猪肝宜每周吃2~4次

69 厌油腻可食核桃和芝麻

69 最佳营养早餐

70 开始喝孕妇奶粉

71 克服孕吐，能吃就吃

72 孕期小常识——预防妊娠纹从现 在开始

72 控制体重

72 使用去妊娠纹产品

72 孕3月食谱推荐

75 鲜虾豆腐汤

75 腰果虾仁

77 煎炒豆腐

77 番茄炒豆腐

79 腐竹蛤蜊汤

79 山药炒花蛤

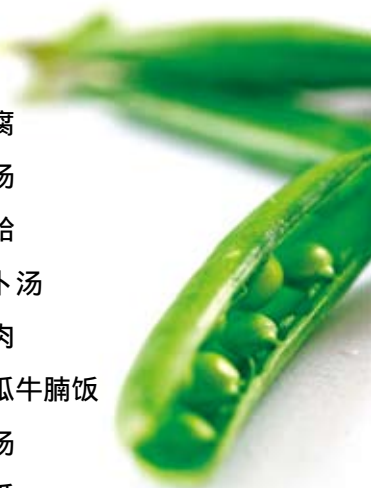
81 鱼肉胡萝卜汤

81 胡萝卜炒肉

83 胡萝卜南瓜牛腩饭

83 南瓜玉米汤

84 米汤炒南瓜



第三章：

孕中期，胃口大开健康吃

87 第四个月： 吃好比吃饱 更重要

87 看看胎儿的样子

87 以下营养素要重视

87 维生素C：防止或淡化妊娠纹

87 维生素D：骨骼生长促进剂

88 本时期营养需求

88 饮食要重视质，而非量

88 工作餐不要随便吃

88 海鲜可以缓解抑郁

89 腹胀严重，饮食调理法

90 孕期小常识——皮肤 瘙痒怎么办

90 患皮肤瘙痒症的原因

90 防治皮肤瘙痒

90 孕4月食谱推荐

93 双椒墨鱼仔

93 豆豉双椒

95 老妈带鱼

95 家常带鱼煲

97 椒盐小黄鱼

99 核桃仁炒西蓝花

99 核桃芝麻花生粥



101 第五个月： 进入进补的 黄金时期



101 看看胎儿的样子

101 以下营养素要重视

101 脂肪：构成脑组织极其重要的营养物质

101 维生素A：继续促进视力发育



102 本时期营养需求

102 芹菜，调节失眠

102 均衡饮食，九个“一”

103 喝粥减轻胃酸不适

103 预防妊娠高血压综合征

103 一次不要吃太多



104 孕期小常识——贫血怎么办

104 贫血的自我检测

104 贫血调理

105 孕5月食谱推荐

107 家味宫保鸡球

107 胡萝卜烧鸡

109 果仁肉丁 113 虾仁炆韭菜

109 柠檬里脊片 113 核桃仁拌翠韭

111 黄豆莲藕炖牛肉 115 三丁茄子泥

111 豆面糕 115 烧酿茄子



117 第六个月： 开始注意预防贫血

117 看看胎儿的样子

117 以下营养素要重视

117 铁：帮助孕妈妈拒绝妊娠贫血

117 维生素C：防止牙龈出血

118 本时期营养需求

118 铁元素补对才有效

119 不要贪吃冷食

119 工作餐尽量按时吃

119 晚餐“三不宜”

120 不是所有零食都适合吃

122 孕期小常识——孕期失眠怎么办

122 注意睡眠的姿势

122 坚持晚饭后散步

122 孕6月食谱推荐

125 肉末炒芹菜

125 西芹百合炒腰果

127 上汤浸菠菜

127 菠菜拌干豆腐

129 鲜奶玉米笋

129 彩色蔬菜汤

131 红焖小土豆

131 干煸土豆片



133 第七个月： 营养最后冲刺 阶段

133 看看胎儿的样子

133 以下营养素要重视

133 钙：再一次很重要

133 碳水化合物：提供热量并调节脂肪代谢

134 DHA：大脑皮层重要组成物质

134 本时期营养需求

134 留住鱼中的DHA

134 孕期焦虑宜吃的食物

135 妊娠斑也能吃下去

136 孕期小常识——预防静脉曲张

136 孕7月食谱推荐

139 糖醋酥鱼片

139 红烧鱼尾

141 红焖海参

141 三鲜烩海参

143 莴笋海鲜汤

143 葱香笋叶

145 清蒸茶香鲫鱼

145 红烧鲫鱼

146 海带炖酥鱼

146 鲫鱼炖蛋





第四章： 孕晚期，控制体重这样吃

149 第八个月： 预防消化不良

149 看看胎儿的样子

149 以下营养素要重视

149 锌：助胎儿顺利出生

149 膳食纤维：预防和缓解便秘

150 本时期营养需求

150 胃里有团火，怎么吃

151 调节饮食减轻水肿

152 适量吃的海洋性食物

152 吃香蕉可缓解疲劳

152 饭后一个小时再吃猕猴桃

153 缓解便秘的良方

153 患有妊娠高血压综合征的孕妈妈饮食要注意

154 孕期小常识——为母乳喂养做准备

154 注意清洁

154 选择适当的乳罩

154 乳头内陷的矫正法

154 乳房按摩

154 孕8月食谱推荐

157 培根白菜汤

157 明虾白菜蘑菇汤

159 香炸萝卜丸

159 带鱼萝卜煲

161 凉拌牛肉

161 金菇爆肥牛

163 红豆沙包

163 椰香红豆糕



165 第九个月： 少食多餐， 控制食量

165 看看胎儿的样子

165 以下营养素要重视

165 锌：继续补充

165 维生素K：预防出血

166 本时期营养需求

166 淡水鱼促进乳汁分泌

166 为分娩储备能量

166 预防感冒小偏方

167 预防早产，生活细节要注意

167 减少盐的摄取量

167 补气养血很重要

168 孕期小常识——胎儿入盆
是怎么回事

168 入盆是怎么回事

168 入盆是什么感觉

168 孕9月食谱推荐

171 清凉栗子糕

171 栗子饼

173 大枣山药粥

173 香酿枣糕

175 小米蜂糕

175 小米红枣粥

177 葱爆羊肉

177 胡萝卜烧羊腩





179 第十个月： 保证营养顺 利分娩

179 看看胎儿的样子

179 以下营养素要重视

179 蛋白质：储备能量

179 维生素B₁：减少产程

180 本时期营养需求

180 蓄积能量，饮食清淡

180 剖宫产前要禁食

180 停止服用鱼肝油

181 可以帮助孕妈妈顺利分娩的食物

181 剖宫产前不能吃人参



182 孕期小常识——分娩前需要做的检查

182 克服阵痛接受检查

182 检查之后确定是否临产

182 孕10月食谱推荐

185 黑米面馒头

185 香芋黑米粥

187 回锅鸭肉

187 香菇鸭脯煲

189 三鲜冬瓜汤

189 冬瓜鲤鱼汤

190 冬瓜海鲜锅

190 冬瓜八宝汤

第五章：

月子期，食补方案

192 坐月子的基本原则

192 月子期饮食总则

192 严控脂肪的摄取

192 摄取均衡营养

193 多食各种汤饮

193 早餐一定要吃

193 多吃含铁丰富的食物

193 不吃酸辣食物

194 多吃蔬菜和水果

194 少食加工食品

194 吃母鸡也要吃公鸡

194 喝汤也要吃肉

195 吃鸡蛋也要有量

195 长时间喝红糖水也不行

195 勿食生冷坚硬之物

196 月子期生活总则

196 尽早下床活动

197 注意个人卫生

198 按时检查身体

199 尽早给宝宝喂食母乳

