



图书在版编目 (C I P) 数据

孕期吃什么怎么吃 / 张小平, 吴莹主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5384-9522-5

I. ①孕… II. ①张…②吴… III. ①妊娠期—饮食营养学
IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 155729 号

孕期吃什么怎么吃

Yunqi Chi Shenme Zenme Chi

主 编 张小平 吴 莹
副 主 编 董 理 张立娜
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 解春谊
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 15
印 数 1—8000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9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 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳新华印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-9522-5

定 价 32.80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: 0431-85642539

前言

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。

科学的饮食是优生优育的基础。本书按时间顺序介绍了：备孕期如何把身体调节到最佳状态，什么食物有助于怀孕，这是你成为幸福妈妈的第一关。如何保证营养均衡，该吃什么、怎么吃才能让胎儿的头脑更聪明、身体发育得更好，以及准妈妈应该如何应对孕期常见的不适症状，分娩后妈妈如何调养身体，怎样才能为宝宝提供充足的乳汁，这不仅关系到妈妈未来的健康，更会在很大程度上影响到宝宝的健康。

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。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”！



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 吃对叶酸很重要

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

37 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

55 孕2月食谱推荐

- 57 奶油烧花椰菜
- 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 花椰菜炆海带结
- 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

73 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

91 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 核桃仁炒西兰花

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

123 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

137 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1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

155 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

169 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

183 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：

孕期常见不适的饮食调理

192 先兆流产

192 生活宜忌

193 推荐食谱

193 艾叶羊肉汤

193 素花炒饭

196 孕期糖尿病

196 生活宜忌

197 推荐食谱

197 卤汁茄子

197 黄豆炖排骨

200 孕期感冒

200 生活宜忌

201 推荐食谱

201 排骨蘑菇汤

201 甜椒炒牛肉

194 孕期呕吐

194 生活宜忌

195 推荐食谱

195 砂仁鲫鱼汤

195 青柠檬口蘑

198 孕期高血压

198 生活宜忌

199 推荐食谱

199 番茄汁茭白羹

199 桂圆红枣鸡汤

202 孕期失眠

202 生活宜忌

203 推荐食谱

203 菠菜鸡煲

203 芝麻粥

204 孕期 咳嗽

204 生活宜忌

205 推荐食谱

205 冰糖银雪梨耳汤

205 核桃鸡花

208 孕期 牙龈炎

208 生活宜忌

209 推荐食谱

209 清香小炒

209 红椒拌藕片

212 孕期 贫血

212 生活宜忌

213 推荐食谱

213 虾肉水饺

213 花生红枣粥

206 孕期 腿抽筋

206 生活宜忌

207 推荐食谱

207 小白菜水饺

207 芝麻猪肝

210 孕期 抑郁症

210 生活宜忌

211 推荐食谱

211 红枣芹菜汤

211 参归炖鸡

214 孕期 水肿

214 生活宜忌

214 推荐食谱

214 翡翠奶汁冬瓜

第六章：

月子期，食补方案

216 坐月子的 基本原则

216 月子期饮食总则

216 严控脂肪的摄取

216 摄取均衡营养

217 多食各种汤饮

217 早餐一定要吃

217 多吃含铁丰富的食物

217 不吃酸辣食物

218 多吃蔬菜和水果

218 少食加工食品

218 吃母鸡也要吃公鸡



- 218 喝汤也要吃肉
- 219 吃鸡蛋也要有量
- 219 长时间喝红糖水也不行
- 219 勿食生冷坚硬之物

220 月子期生活总则

- 220 尽早下床活动
- 221 注意个人卫生
- 222 按时检查身体
- 223 尽早给宝宝喂食母乳

224 产后妈妈 怎样吃才正确

224 产后第一周：促进新陈代谢

- 224 不要着急进补
- 225 排除恶露
- 226 不宜立即催乳

227 产后第二周：补血

- 227 多吃补血的食物
- 229 去水消肿

229 半月后：进补催奶

- 229 多吃催乳食物
- 231 酌量补充水分
- 231 下奶汤也需要调味

232 滋补食材这样吃

- 232 白菜叶汤
- 232 栗子扒油菜
- 233 蔬菜牛肉汤
- 233 肉末炒芹菜
- 234 虾米粥
- 234 鸡丝菠菜粥
- 235 鱼肉馄饨
- 235 双冬豆皮汤
- 236 莲藕排骨汤
- 236 平菇炒肉
- 237 清汤慈笋
- 237 猪肝烩饭
- 238 锅焖黑椒猪手
- 238 山药黑芝麻粥
- 239 黄鱼羹
- 239 山药炒香菇



第一章

孕前营养储备倒计时

如果你感到无从下手，
就翻到下一页，那里有你想知道的一切。