



潘亮 编著

# 孕期营养

“一个吃，两个补”，怀孕了就开始大开吃戒，这样做可能得不偿失。

怀孕后营养标准要学好，要选择对怀孕有利的食物，知道自己缺什么、怎么补。



孕妇不能总想着依靠保健品，  
五谷杂粮等日常食物才是获取营养的关键！



本书提供怀孕40周每周最佳食谱，  
教你做一个“能吃”的快乐孕妇！



# 孕期营养



潘 亮 编 著

 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

孕期营养 / 潘亮编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6  
ISBN 978-7-5384-5987-6

I. ①孕… II. ①潘… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112060号



# 孕期营养

Lingfannao Yunchan Yunqi Yingyang

编 著 潘 亮  
编 委 陈琳娜 查芙静 李 曦 张 琛 罗巨浪 殷娅玲  
董英男 王 锐 肖 庆 方 黎 魏 阳  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 许晶刚 端金香 赵 沫  
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 200千字  
印 张 16  
印 数 1—8000册  
版 次 2012年7月第1版  
印 次 2012年7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 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5987-6  
定 价 29.90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: 0431-85635185

# 前言

Qianyan

生命的延续，总是神圣而甜蜜。在一首名为《童》的歌曲中，以母亲口吻唱道：“你来的那天雪花纷飞，我于是掉眼泪。你带着一身明媚，离开我温暖的堡垒……”

当一颗种子在母亲的“城堡”里种下，几乎全家都处于一种“临战状态”。当那一声啼哭带来万分欣喜之后，真正的“战斗”打响。

然而，在享受初为人父初为人母的甜蜜的同时，是不是有些焦虑，有些烦恼，甚至有些痛苦？是不是感到茫然，怕自己担不起那份责任？

作为互联网的一代，你可不能满足于像父母时代那样：“吧唧”一声将孩子生出来，然后随他满地爬。不不不，你要的是优雅的怀孕，无痛的分娩，科学的养育！而且，你不希望因为孩子的到来，影响自己的生活品质，你要做时尚靓妈，快乐帅爸！

于是就有了这套零烦恼孕产育儿丛书！

## 关于本套丛书的内容

这是一套专门针对年轻父母开发的、手册式的育儿书籍。本套书采用细分的方式来构架，每本书选择一个育儿主题，全面、细致地围绕这个主题说清说透。

《零烦恼孕产·孕期营养》：孕妇的营养是孕期的头等大事，营养是否足够和科学，关系到孕妇的健康和孩子的未来。本书根据孕期每一阶段的特征，有针对性地讲解补充什么营养，如何补充营养，让孕妇科学地食补、食疗。

《零烦恼孕产·同步胎教》：每个妈妈都希望自己的宝宝聪明健康，所以胎教非常重要，但是，胎教如果不科学，不仅不利于胎儿，还有可能对胎儿造成伤害。本书以时间为序，以每周为时间段，全面系统地讲解胎教知识。

《零烦恼育儿·宝宝睡眠》：宝宝从出生到6岁左右，睡眠问题往往都会困扰着父母。宝宝是个“夜猫子”，怎么办？宝宝是个“夜哭郎”，怎么办？这本书会讲述很多引导孩子睡眠的技巧。

《零烦恼育儿·宝宝喂养》：“我的宝宝总是不爱吃饭……”这是很多年轻父母忧心忡忡的叹息。这本书主要解决宝宝的喂养问题，不但要让孩子吃得有营养，而且还要让孩子吃得高兴，享受食物的快乐！

《零烦恼育儿·宝宝行为》：宝宝用左手拿匙要不要纠正？宝宝为什么一岁多了还不会走路？很多父母都有这样那样的疑问。本书主要解决宝宝的各种行为能力，以及如何进行行为能力的培养和训练。

# 目录

MuLu

## 第一章

### 孕1月营养

你应该这样做.....	16
补充叶酸.....	16
每天摄入充足的优质蛋白质.....	16
每天摄入150克碳水化合物.....	16
饮食以清淡为主.....	16
你不应该这样做.....	17
饮酒.....	17
饮用浓茶.....	17
吃过于丰盛的晚餐.....	17
喝太多冷饮.....	18
用铝锅烹调食物.....	18
偏食.....	18
知识面面观.....	19
孕期服用中药安全吗.....	19
选购和食用有机蔬菜的注意事项.....	20
孕妈妈多吃西蓝花益处多.....	20
孕妈妈的口味会发生变化吗.....	20
其他菜肴推荐.....	24
丝瓜金针菇.....	24
黑木耳炒黄花菜.....	24
豆芽平菇汤.....	24

## 第二章

### 孕2月营养

你应该这样做.....	26
重视对碘的补充.....	26
保证锌的充足.....	26
坚持补充叶酸.....	26
适当增加优质蛋白质.....	26
摄取充足的B族维生素.....	27
保证营养全面.....	27
补充水和矿物质.....	27
你不应该这样做.....	27
多食酸性食物.....	27
饮可乐.....	27
吃发芽的土豆.....	28
吃菠菜过量.....	28
食肉过多.....	28
食用霉变食物.....	28
知识面面观.....	29
孕妈妈在外就餐的注意事项.....	29
职场女性如何自带营养餐.....	29
孕妈妈一定要吃早餐.....	30
胎宝宝的益智健脑关键期.....	30
孕妈妈应喝孕妇奶粉吗.....	30
其他菜肴推荐.....	34
茭白炒蚕豆.....	34
苦瓜炒蛋.....	34
韭黄鸡丝.....	34

### 第三章

## 孕3月营养

你应该这样做.....	36
膳食以清淡、易消化为主.....	36
选择自己喜欢的食物.....	36
补充维生素E.....	36
继续服用叶酸.....	36
补充膳食纤维.....	36
你不应该这样做.....	37
用咸菜来开胃.....	37
喝长时间熬制的骨头汤补钙.....	37
食用过分辛辣有刺激性的食物.....	37
过量吃水果.....	37
将方便食品作为主要食品.....	38
通过吃生鱼片来补充营养.....	38
食用过敏性食物.....	38
用沸水冲调营养品.....	38
知识面面观.....	39
容易导致流产的食物.....	39
孕妈妈应常喝五谷豆浆.....	40
降胎火的饮食攻略.....	40
孕期需要少吃甜食吗.....	40
怀孕就该猛增食量吗.....	40
其他菜肴推荐.....	44
虾仁炒芹菜.....	44
清炒鱿鱼卷.....	44

### 第四章

## 孕4月营养

你应该这样做.....	46
摄入足够的钙.....	46
提高蛋白质利用率.....	46
补充DHA.....	46
适量摄入维生素.....	46
增加糖类摄入.....	47
注意对铁的补充.....	47
喝足够的水.....	47
你不应该这样做.....	47
吃得过饱.....	47
喝水过多.....	47
节食.....	48
食用冷藏过久的熟食.....	48
过多食用鱼肝油.....	48
过量补钙.....	48
知识面面观.....	49
孕期体重增加多少算合适呢.....	49
孕妈妈控制体重的小窍门.....	49
几种可以防止过敏的食物.....	50
孕妈妈可以喝咖啡吗.....	50
并非所有食物都能用铁锅煮.....	50
其他菜肴推荐.....	54
豆芽椒丝.....	54
猪肝黄瓜汤.....	54
香菇白菜.....	54

## 第五章

## 孕5月营养

你应该这样做.....	56
保证蛋白质的充足.....	56
要增加维生素A的摄入量.....	56
满足热能需要.....	56
铁的需求量会猛增.....	56
脂肪的补充.....	57
增加牛奶的摄入量.....	57
你不应该这样做.....	57
用饮料代替白开水.....	57
食用热性香料.....	57
长期采用高脂肪饮食.....	58
过量食用海带.....	58
多吃盐.....	58
知识面面观.....	59
最适合孕期的零食.....	59
孕妈妈可以吃火锅吗.....	60
孕妈妈应吃些紫色蔬菜.....	60
孕妈妈可适当吃些野菜.....	60
其他菜肴推荐.....	64
莲子百合煨瘦肉.....	64
虾仁烩冬瓜.....	64
排骨蘑菇汤.....	64

## 第六章

## 孕6月营养

你应该这样做.....	66
增加优质蛋白质.....	66
补充B族维生素.....	66
重视优质脂肪的摄入.....	66
供应足够的碳水化合物.....	67
继续补充铁.....	67
少食多餐.....	67
多喝水.....	67
你不应该这样做.....	68
用保温杯沏茶.....	68
食用咸鸭蛋.....	68
多吃味精.....	68
过于迷信鸡蛋的营养价值.....	68
知识面面观.....	69
哪些水果可排毒美容.....	69
孕妈妈吃水果的注意事项.....	69
孕妈妈如何科学吃鱈鱼.....	70
孕妈妈可以吃蛋白质粉吗.....	70
可以不洗锅连续炒菜吗.....	70
其他菜肴推荐.....	74
芝麻卷心菜.....	74
牛蒡炒肉丝.....	74
猴头菇烧豆腐.....	74

## 第七章

## 孕7月营养

你应该这样做.....	76
合理补充B族维生素.....	76
补充卵磷脂.....	77
摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪... ..	77
补充钙与维生素E.....	77
你不应该这样做.....	77
暴饮暴食.....	77
用餐不按时.....	77
长期摄入高蛋白饮食.....	78
忽略食品说明书.....	78
用搪瓷杯喝热饮.....	78
吃死因不明的动物性食物.....	78
不停地嚼口香糖.....	78
知识面面观.....	79
素食妈妈孕期怎么补充营养.....	79
孕妈妈容易忽视的营养素.....	80
“孕妇不能吃鸭”科学吗.....	80
孕妈妈需要禁糖吗.....	80
其他菜肴推荐.....	84
海米炒洋葱.....	84
韭菜烧猪血.....	84
草菇黄花汤.....	84

## 第八章

## 孕8月营养

你应该这样做.....	86
碳水化合物控制在350~450克.....	86
重点补充 $\alpha$ -亚麻酸.....	86
平衡补充各种维生素.....	86
多晒太阳, 摄入充足的钙.....	86
摄入铁质.....	87
适当控制饮食.....	87
你不应该这样做.....	87
食用糯米甜酒.....	87
吃坚果过量.....	88
猛吃人参.....	88
喝陈果汁.....	88
吃生的凉拌菜.....	88
吃油条.....	88
知识面面观.....	89
如何顺应四季调节安胎饮食.....	89
孕妈妈可多吃番茄.....	90
多吃鱼能降低早产概率吗.....	90
孕妈妈喝酸奶有什么讲究.....	90
其他菜肴推荐.....	94
三丝木耳.....	94
白菜烧海参.....	94



## 第九章

## 孕9月营养

你应该这样做.....	96
加大钙的摄入量.....	96
坚持补充维生素.....	96
适当增加铁的摄入.....	97
蛋白质摄入量增加到100克.....	97
脂肪摄入量控制在60克.....	97
控制盐分、水分.....	97
多吃淡水鱼.....	97
你不应该这样做.....	98
盲目减肥.....	98
吃腌制食品.....	98
食用黄芩炖鸡.....	98
只吃精制米、面.....	98
知识面面观.....	99
粗粮对孕妇有哪些好处.....	99
孕妈妈不能吃兔肉吗.....	100
孕妈妈可适当吃坚果.....	100
其他菜肴推荐.....	104
双菇苦瓜丝.....	104
抓炒鱼片.....	104

## 第十章

## 孕10月营养

你应该这样做.....	106
补充足够的铁.....	106

为顺利分娩，应补充足够的锌.....	106
重点补充维生素B <sub>12</sub> .....	106
尤其要注意少食多餐.....	106
重视食物的质量.....	107
在产前吃些巧克力.....	107

你不应该这样做.....	108
贪吃果脯.....	108
进食过快.....	108
服用太多鱼肝油和钙剂.....	108
每次吃动物肝脏超过25克.....	108

知识面面观.....	109
如何根据产程安排饮食.....	109
哪些食物适宜临产的孕妇.....	109
孕妈妈饮水注意事项.....	110
孕期各阶段营养需求有什么不同.....	110

其他菜肴推荐.....	114
木瓜炖牛排.....	114
大枣黑豆炖鲤鱼.....	114

## 第十一章

## 孕期关键营养素

孕妇补叶酸.....	116
什么是叶酸.....	116
叶酸的作用.....	116
缺乏叶酸的危害.....	117
叶酸什么时候吃，吃多少好.....	117
什么牌子的叶酸好.....	117
补充叶酸食谱.....	119

孕妇补钙.....	121	孕妇补充脂肪.....	140
每个孕妇都要补钙吗.....	121	什么是脂肪.....	140
缺钙对孕妇的危害.....	121	脂肪的供给量.....	140
孕妇什么时候开始补钙呢.....	121	脂肪的食物来源.....	140
孕早期补钙补多少.....	121	补充脂肪食谱.....	142
孕中期补钙补多少.....	122	孕妇补充 $\alpha$ -亚麻酸.....	144
孕晚期补钙补多少.....	122	$\alpha$ -亚麻酸对孕妇和胎儿的主要	
孕妇补钙吃什么好, 哪些食物		作用.....	144
含钙高.....	122	孕妇对 $\alpha$ -亚麻酸的需求量.....	144
孕妇补钙产品怎么选.....	123	补充 $\alpha$ -亚麻酸食谱.....	146
哪些方法可以促进钙吸收.....	123	孕妇补充DHA.....	148
补充钙食谱.....	125	孕妇适合补充哪种DHA.....	148
孕妇补充蛋白质.....	127	DHA促进视网膜感光细胞的成熟... ..	148
什么是蛋白质.....	127	DHA的食物来源.....	148
补充蛋白质对孕妇有什么作用... ..	127	补充DHA食谱.....	150
孕妇需要补充多少蛋白质.....	127	孕妇补充卵磷脂.....	152
补充蛋白质食谱.....	129	卵磷脂的来源.....	152
孕妇补铁.....	132	卵磷脂的保健功效.....	152
孕妇为什么要补铁, 要补多少铁... ..	132	补充卵磷脂食谱.....	154
孕妇缺铁的危害有哪些.....	132	孕妇补充碘.....	156
哪些食物含铁.....	133	缺碘对孕妇的影响.....	156
孕妇如何补铁.....	133	缺碘对胎儿的影响.....	156
补充铁食谱.....	135	哪些食物含碘高.....	156
孕妇补锌.....	136	补充碘食谱.....	158
孕妇需要补锌吗.....	136		
孕妇需要补多少锌.....	136		
补充锌食谱.....	138		

孕妇补充膳食纤维..... 160

什么是膳食纤维..... 160

膳食纤维的作用..... 160

补充膳食纤维食谱..... 162

孕妇补充碳水化合物..... 164

碳水化合物是胎儿的热能站..... 164

碳水化合物的食物来源..... 164

正确补充碳水化合物..... 164

补充碳水化合物食谱..... 166

孕妇补充维生素..... 168

孕妇补充维生素的好处与危害..... 168

孕妇吃什么补充维生素..... 169

补充维生素食谱..... 171

芝麻..... 177

助孕功效..... 177

最佳食用方法..... 177

板栗..... 178

助孕功效..... 178

最佳食用方法..... 178

花生..... 179

助孕功效..... 179

最佳食用方法..... 179

核桃..... 180

助孕功效..... 180

最佳食用方法..... 180

红枣..... 181

助孕功效..... 181

最佳食用方法..... 181

苹果..... 182

助孕功效..... 182

最佳食用方法..... 182

香蕉..... 183

助孕功效..... 183

最佳食用方法..... 183

柠檬..... 184

助孕功效..... 184

最佳食用方法..... 184

玉米..... 174

助孕功效..... 174

最佳食用方法..... 174

地瓜..... 175

助孕功效..... 175

最佳食用方法..... 175

小米..... 176

助孕功效..... 176

最佳食用方法..... 176

橙子..... 185

助孕功效..... 185

最佳食用方法..... 185

第十二章

孕期重点  
推荐食材

火龙果 .....	186	猪蹄 .....	195
助孕功效 .....	186	助孕功效 .....	195
最佳食用方法 .....	186	最佳食用方法 .....	195
番茄 .....	187	牛肉 .....	196
助孕功效 .....	187	助孕功效 .....	196
最佳食用方法 .....	187	最佳食用方法 .....	196
丝瓜 .....	188	鸡肉 .....	197
助孕功效 .....	188	助孕功效 .....	197
最佳食用方法 .....	188	最佳食用方法 .....	197
白萝卜 .....	189	鸡蛋 .....	198
助孕功效 .....	189	助孕功效 .....	198
最佳食用方法 .....	189	最佳食用方法 .....	198
香菇 .....	190	牛奶 .....	199
助孕功效 .....	190	助孕功效 .....	199
最佳食用方法 .....	190	最佳食用方法 .....	199
海参 .....	191	酸奶 .....	200
助孕功效 .....	191	助孕功效 .....	200
最佳食用方法 .....	191	最佳食用方法 .....	200
虾 .....	192	豆浆 .....	201
助孕功效 .....	192	助孕功效 .....	201
最佳食用方法 .....	192	最佳食用方法 .....	201
鲫鱼 .....	193	猪血 .....	202
助孕功效 .....	193	助孕功效 .....	202
最佳食用方法 .....	193	最佳食用方法 .....	202
鲈鱼 .....	194		
助孕功效 .....	194		
最佳食用方法 .....	194		

孕期呕吐 .....	204
什么是孕期呕吐.....	204
引起孕期呕吐的原因.....	204
孕期呕吐产生的影响.....	204
有助于缓解孕期呕吐的食物.....	204
孕期呕吐食疗方推荐.....	205
孕期呕吐护理小常识.....	205
<b>食欲不振 .....</b>	<b>206</b>
什么是食欲不振.....	206
引起食欲不振的原因.....	206
食欲不振产生的影响.....	206
有助于缓解食欲不振的食物.....	206
食欲不振食疗方推荐.....	207
食欲不振护理小常识.....	207
<b>孕期便秘.....</b>	<b>208</b>
什么是孕期便秘.....	208
引起孕期便秘的原因.....	208
孕期便秘产生的影响.....	208
有助于缓解孕期便秘的食物.....	208
孕期便秘食疗方推荐.....	209
孕期便秘护理小常识.....	209
<b>孕期胃胀气.....</b>	<b>210</b>
什么是孕期胃胀气.....	210
引起孕期胃胀气的原因.....	210
孕期胃胀气产生的影响.....	210
有助于缓解孕期胃胀气的食物.....	210
孕期胃胀气食疗方推荐.....	211
孕期胃胀气护理小常识.....	211

孕期贫血 .....	212
什么是孕期贫血.....	212
引起孕期贫血的原因.....	212
孕期贫血产生的影响.....	212
有助于缓解孕期贫血的食物.....	212
孕期贫血食疗方推荐.....	213
孕期贫血护理小常识.....	213
<b>腿抽筋.....</b>	<b>214</b>
什么是腿抽筋.....	214
引起腿抽筋的原因.....	214
腿抽筋产生的影响.....	214
有助于缓解腿抽筋的食物.....	214
腿抽筋食疗方推荐.....	215
腿抽筋护理小常识.....	215
<b>妊娠水肿 .....</b>	<b>216</b>
什么是妊娠水肿.....	216
引起妊娠水肿的原因.....	216
妊娠水肿产生的影响.....	216
有助于缓解妊娠水肿的食物.....	216
妊娠水肿食疗方推荐.....	217
妊娠水肿护理小常识.....	217
<b>妊娠糖尿病 .....</b>	<b>218</b>
什么是妊娠糖尿病.....	218
引起妊娠糖尿病的原因.....	218
妊娠糖尿病产生的影响.....	218
有助于缓解妊娠糖尿病的食物.....	218
妊娠糖尿病食疗方推荐.....	219
妊娠糖尿病护理小常识.....	219
<b>妊娠高血压综合征.....</b>	<b>220</b>
什么是妊娠高血压综合征.....	220
引起妊娠高血压综合征的原因.....	220

妊娠高血压综合征产生的影响.....	220
有助于缓解妊娠高血压综合征的食物	220
妊娠高血压综合征食疗方推荐.....	221
妊娠高血压综合征护理小常识.....	221
<b>孕期失眠.....</b>	<b>222</b>
什么是孕期失眠.....	222
引起孕期失眠的原因.....	222
孕期失眠产生的影响.....	222
有助于缓解孕期失眠的食物.....	222
孕期失眠食疗方推荐.....	222
孕期失眠护理小常识.....	223
<b>先兆流产.....</b>	<b>224</b>
什么是先兆流产.....	224
引起先兆流产的原因.....	224
先兆流产产生的影响.....	224
有助于缓解先兆流产的食物.....	224
先兆流产食疗方推荐.....	225
先兆流产护理小常识.....	225
<b>妊娠纹.....</b>	<b>226</b>
什么是妊娠纹.....	226
引起妊娠纹的原因.....	226
妊娠纹产生的影响.....	226
有助于缓解妊娠纹的食物.....	226
妊娠纹食疗方推荐.....	226
妊娠纹护理小常识.....	226

## 第十四章 产褥期营养

<b>你应该这样做.....</b>	<b>228</b>
饮食清淡且易消化.....	228

每日摄入优质蛋白质95克.....	228
有荤有素，粗细搭配.....	228
注意调护脾胃.....	228
多进食汤饮.....	228
食物干稀搭配.....	229
多吃含钙、铁丰富的食物.....	229
摄入一定量的脂肪.....	229
多吃新鲜蔬果和海藻类食物.....	229
少食多餐.....	229
<b>你不应该这样做.....</b>	<b>230</b>
快速进补.....	230
滋补过量.....	230
喝茶太浓.....	230
吃过硬的食物.....	231
食用辛辣、生冷的食物.....	231
过多饮用红糖水.....	231
吃炖老母鸡.....	231
吃巧克力过量.....	232
喝黄酒过多.....	232
食用麦乳精.....	232
过多吃鸡蛋.....	232
菜品中味精过量.....	232
<b>知识面面观.....</b>	<b>233</b>
产褥期如何分阶段进行饮食调养..	233
剖宫产的饮食原则.....	234
新妈妈可以食醋和麦芽吗.....	234
吃海鲜会引起刀口发炎吗.....	234
适合产褥期吃的食物.....	235
<b>产后调养食谱.....</b>	<b>236</b>

其他食谱推荐.....	240
牛奶红枣粥.....	240
十全大补鸡汤.....	240
笋尖焖豆腐.....	240
海参羊肉汤.....	240

## 第十五章

## 产后不适症状的 饮食调养

产后出血.....	242
什么是产后出血.....	242
引起产后出血的原因.....	242
产后出血产生的影响.....	242
有助于缓解产后出血的食物.....	242
产后出血食疗方推荐.....	243
产后出血护理小常识.....	243
产后缺乳.....	244
什么是产后缺乳.....	244
引起产后缺乳的原因.....	244
产后缺乳产生的影响.....	244
有助于缓解产后缺乳的食物.....	244
产后缺乳食疗方推荐.....	244
产后缺乳护理小常识.....	245
产后便秘.....	246
什么是产后便秘.....	246
引起产后便秘的原因.....	246
产后便秘产生的影响.....	246
有助于缓解产后便秘的食物.....	246
产后便秘食疗方推荐.....	247
产后便秘护理小常识.....	247

产后恶露不尽.....	248
什么是产后恶露不尽.....	248
引起产后恶露不尽的原因.....	248
产后恶露不尽产生的影响.....	248
有助于缓解产后恶露不尽的食物.....	248
产后恶露不尽食疗方推荐.....	249
产后恶露不尽护理小常识.....	249
产后腹痛.....	250
什么是产后腹痛.....	250
引起产后腹痛的原因.....	250
产后腹痛产生的影响.....	250
有助于缓解产后腹痛的食物.....	250
产后腹痛食疗方推荐.....	251
产后腹痛护理小常识.....	251
产后水肿.....	252
什么是产后水肿.....	252
引起产后水肿的原因.....	252
产后水肿产生的影响.....	252
有助于缓解产后水肿的食物.....	252
产后水肿食疗方推荐.....	252
产后水肿护理小常识.....	253
产后痛风.....	254
什么是产后痛风.....	254
引起产后痛风的原因.....	254
产后痛风产生的影响.....	254
有助于缓解产后痛风的食物.....	254
产后痛风食疗方推荐.....	254
产后痛风护理小常识.....	255



## 第一章



### 孕1月 营养

在这个阶段，胚胎就好像一只“小海马”——有大大的头，并长有类似鳃和尾巴的构造。它生活在一个毛茸茸的小球内，球内充满了适宜胚胎生长的液体。

由于胚胎太小，大部分孕妈妈都不会有不舒服的感觉，少部分人可能会出现发热、畏寒、乏力、嗜睡等类似感冒的症状。此时，孕妈妈的子宫、乳房还没什么变化。

这个月，孕妈妈所需营养素与孕前没有太多变化，倘若之前的饮食很规律，此时只需保持就可以了。但孕后，应在两餐之间各安排一次加餐。





## 〈你应该这样做〉

### 补充叶酸

叶酸是一种水溶性维生素，对孕妈妈尤为重要。若在怀孕头3个月内缺乏叶酸，可能导致胎宝宝神经管发育缺陷。此外，叶酸的充足，还可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿唇腭裂（兔唇）等先天性畸形。

在本阶段，孕妈妈所需要的叶酸量为每日600~800毫克。富含叶酸的食物有绿叶蔬菜（如菠菜、生菜、油菜等）、豆制品、动物肝脏、蛋类、柑橘以及全麦制品等。

### 每天摄入充足的优质蛋白质

怀孕后，孕妈妈需要比之前更多的蛋白质，才能确保身体的健康和受精卵的正常发育。这一时期，蛋白质的供给不仅要充足还要优质。对于孕妈妈来说，每天从饮食中摄取的蛋白质应达到60~80克。

在日常的饮食中，孕妈妈可以多吃鱼类、蛋类、乳类、豆制品等食物。一般而言，每周吃1~2次鱼，每天1个鸡蛋、250毫升牛奶和150克左右的肉类是必需的。

### 每天摄入150克碳水化合物

若碳水化合物摄入不足，孕妈妈就会经常处于饥饿状态。如此就会不利于受精卵的发育，影响到胎宝宝的大脑发育，甚至导致出生后智力下降。因此，孕妈妈应每天摄入150克以上的碳水化合物。其主要来源于蔗糖、大米、玉米、燕麦、土豆、胡萝卜等食物。

### 饮食以清淡为主

从这个月开始，孕妈妈就可采用少食多餐的方法，以避免或减少恶心、呕吐等早孕反应。并且，应注意饮食的清淡，不吃辛辣和过于油腻的食物。



### 经验之谈

怀孕后应适当补充玉米食品。因为玉米中含有的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质都比较丰富，这些营养物质对胎宝宝的智力发育是非常有益的。