



ZUIXIN YUNCHAN YUER YINGYANG QUANSHU

彩色
图解版



孕妈妈及新妈妈
必备的饮食宝典

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

新浪亲子频道独家推荐阅读

最新孕产育儿

营养全书

著名妇幼护理专家 李建伟 主编
国家高级营养师 吴莹

239道孕产妇营养餐黄金搭配
222道泥糊状辅食营养又美味

孕妈妈吃得好，宝宝才健康

月子期的饮食好坏，关系女人的一生健康

掌握不同阶段宝宝的营养需求，聪明宝宝吃出来

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

最新孕产育儿营养全书 / 李建伟, 吴莹主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5384-4902-0

I. ①最… II. ①李… ②吴… III. ①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生③婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153.1 ②R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 136888 号

最新孕产育儿营养全书

主 编 李建伟 吴 莹
编 委 赵海欧 邱慧鹏 陈望利 冷 冰 曲孝章 丁如萍
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 宛 霞 端金香
模特妈妈 金雨歆 苑 鑫 王慧平 马寒冰 刘佩姝 张 丛
王小英 卢 莎 丽 子 汲春晓 吴 莹
模特宝宝 小 宇 解 然 徐心澄 魏安然 初子元 曾悦宸
赵俊博 赵娉含 张林若臣 niki
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 300千字
印 张 18
印 数 1—13000册
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85674016 85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4902-0

定 价 38.00元

广告许可证 2200004000048

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

Preface

前言

科学的饮食是优生优育的基础，《最新孕产育儿营养全书》提供了从准备怀孕到宝宝满3岁的系统而权威的营养指导。本书围绕孕妈妈和婴幼儿应该怎么吃，按时间顺序介绍了孕前、孕期、产后的饮食准备，包括孕妈妈每周身体变化与胎宝宝每周发育情况、孕妈妈重点课程指导、加强营养的方法，提供了239道孕期及产后的营养餐食谱。

本书还介绍了宝宝每月身体发育特点、宝宝每月营养需求，提供了不同阶段宝宝爱吃的222道辅食食谱。希望本书能够给孕妈妈和新妈妈们提供最放心、最全面的饮食知识方面的关怀。

本书所有的营养食谱简单实用，易学易做，即使是很少下厨的新妈妈也很容易操作。书中的菜肴配以精致的图片，让读者在轻松的阅读过程中掌握科学饮食的方法，帮助孕妈妈和新妈妈轻松解决营养搭配的难题。





孕妈妈营养篇

part 1

孕前准备期

01

做好孕前的营养储备 24

- 待孕妈妈的营养要加强 24
- 孕前营养补充以早为妙 24
- 合理搭配是营养的核心 25
- 想怀孕，这些营养素少不了 25
- 待孕妈妈孕前4忌 25
- 忌饮食不均衡.....25
- 忌照X线.....25
- 忌减肥.....25
- 忌染发.....25

02

待孕妈妈重点补叶酸 26

- 待孕妈妈怎么补充叶酸制剂 26
- 怎么吃叶酸才不流失 26
- 叶酸含量高的食物简表 27
- 叶酸含量比较丰富的食物 27
- 待孕妈妈补充叶酸营养食谱 28
- 豆芽卷心菜.....28
- 海米拌油菜.....28

猕猴桃饮料.....	28
土豆鸡蛋卷.....	28
虾干炒招菜.....	29
银鱼炒蛋.....	29
酥炸甜核桃.....	29
香菇菜心.....	29

03

待孕妈妈重点补铁 30

- 待孕妈妈怎么补充铁剂 30
- 补铁的食物有哪些 30
- 铁含量高的食物简表 30
- 待孕妈妈补充铁营养食谱 31
- 炒鸡胗肝粉.....31
- 鲜蘑杂小丸.....31
- 猪肝烩饭.....31
- 醋拌木耳.....31
- 香菇烧鲤鱼.....32
- 人参桂圆炖猪心.....32
- 麻油猪心.....32
- 蒜泥海带丝.....32

04

待孕妈妈重点补钙 33

- 待孕妈妈怎么补充钙 33
- 哪些食物富含钙 33
- 钙含量高的食物简表 33
- 待孕妈妈补充钙营养食谱 34
- 绿豆芽炒鳝丝.....34
- 鲜贝蒸豆腐.....34
- 桂花肉.....34
- 腐皮寿司.....34

05

准爸爸饮食不容忽略 35

- 多吃蔬菜和水果 35
- 戒烟忌酒 35
- 补充优质蛋白质、矿物质和微量元素 35
- 蘑菇炖豆腐.....36
- 家乡蔬菜面.....36
- 蛋皮饭包寿司卷.....36
- 香菇米饭.....36
- 连理双味鱼.....37
- 海鲜面.....37
- 海带炖酥鱼.....37
- 双红饭.....37

06

特殊待孕妈妈孕前如何改善体质 38

- 瘦弱的待孕妈妈如何改善体质 38
- 气虚的待孕妈妈怎么吃.....38
- 人参莲肉汤.....38
- 黄芪茶.....39
- 参枣米饭.....39
- 雪耳花生仁汤.....39
- 参归炖鸡.....39
- 血虚的待孕妈妈怎么吃.....40
- 杜仲腰子汤.....40
- 龙眼姜枣汤.....40
- 红枣生鱼汤.....40





● 过重的待孕妈妈如何调整体重 41

什么是女性的标准体重.....41

合理控制体重，待孕妈妈该怎么吃...41

凉拌玫瑰大头菜.....41

山药烧胡萝卜.....42

蔬菜沙拉.....42

西芹炒腰果.....42

芝麻酱拌生菜.....42

part 2 孕早期

01 孕早期必读课程 46

● 孕1~2周 准备计划怀孕 46

决定怀孕的瞬间.....46

子宫的变化.....46

● 孕1~2周重点课程 46

要开始确定排卵日

数字推算法.....46

排卵试纸测定法.....46

宫颈黏液观察法.....46

基础体温测定法.....46

● 孕3周 受精卵进行细胞分裂 47

受精卵进入子宫.....47

孕妈妈阴道分泌物增多.....47

孕妈妈避免拍X线.....47

孕妈妈避免剧烈运动.....47

● 孕3周重点课程 谨慎用药 47

孕妈妈不宜服用的中成药.....47

孕妈妈不宜服用的西药.....47

● 孕4周 胎儿的神经管形成 48

胎儿经由绒毛组织吸收养分.....48

胎儿头和躯干分开.....48

孕妈妈月经停止.....48

孕妈妈开始出现呕吐现象.....48

● 孕4周重点课程 检查是否怀孕 48

早早孕试纸测验.....49

B超检查.....49

● 孕4周重点课程 预测预产期 49

月经规律者预产期的算法.....49

根据基础体温曲线计算.....49

根据B超检查推算.....49

根据胎动日期计算.....49

● 孕5周 胎儿大脑和脊椎形成 50

胎儿心脏开始跳动.....50

孕妈妈出现类似感冒的症状.....50

孕妈妈常常恶心、呕吐.....50

孕妈妈出现尿频症状.....50

孕妈妈乳房肿胀、刺痛.....50

● 孕5周重点课程 孕妈妈出现“害喜”症状 50

产生害喜症状的原因.....50

害喜症状严重时的进食要领.....51

● 孕6周 胎儿开始逐渐呈现雏形 52

胎儿大脑快速发育.....52

孕妈妈出现便秘症状.....52

孕妈妈头痛症状加剧.....52

● 孕6周重点课程 要准备营养丰富的饮食 53

用食物预防和缓解便秘.....53

补充胎儿大脑发育的物质.....53

有利于胎儿大脑发育的零食.....53

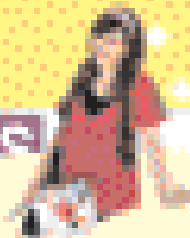
● 孕7周 胎儿心脏形成 54

胎儿面部日渐清晰.....54

胎儿心脏完全形成.....54

孕妈妈很容易尿频.....54





● 孕7周重点课程 预防流产 54

多吃能预防贫血的食物.....54
防止流产的生活守则.....54

● 孕8周 手臂和腿部开始细分 55

胎儿开始形成耳朵和眼皮.....55
孕妈妈子宫变大、体重增加.....55
孕妈妈呕吐变严重.....55

● 孕8周重点课程 定期检查胎儿的状态 55

每月一次定期产检.....55
每次产检详解.....56

● 孕9周 胎儿长出手指和脚趾 58

胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛.....58
孕妈妈乳房变大并可摸到肿块.....58
孕妈妈会感到腰部酸痛.....58
孕妈妈出现更多的皮肤疾病.....58

● 孕9周重点课程 避开有害环境和易感染环境 58

不要暴露在电磁波下.....58
摄取怀孕中必要的维生素.....59

● 孕10周 全面进入胎儿期 60

胎儿生殖器官开始形成.....60
孕妈妈出现妊娠纹了.....60

● 孕10周重点课程 要进行畸形儿检查 60

必须接受畸形儿检查的情况.....60
常见的畸形儿诊断与检查.....61
考虑是否进行染色体检查.....61

● 孕11周 胎儿迅速成长 62

胎儿头部约占全身的一半.....62
胎儿外生殖器官开始形成.....62
基础代谢增加，需要摄取充足的蛋白质和热量.....62

● 孕11周重点课程 增加蛋白质和热量的摄取 62

多摄入优质蛋白质.....62
不要忘了喝牛奶.....62
血液量增加，需要补充大量水分.....62

02

孕早期营养配餐 63

● 孕1月孕妈妈营养重点 63

要持续补充叶酸.....63
重点补充能量.....64
重点补锌.....64
补充水分.....64
饮食卫生要注意.....64
清淡易消化.....64
少食多餐.....64

● 孕1月营养配餐 65

养血安胎汤.....65
砂仁鲫鱼汤.....65
香酥鹌鹑.....65
奶油烩白菜.....65
家常豆腐.....66
凉拌五彩鸡丝.....66
干炸藕合.....66
三鲜炒饼.....66

山药芝麻粥.....67
蟹肉冬蓉羹.....67
特色温拌面.....67
番茄炒猪排.....68
萝卜煲红蟹.....68
木耳马蹄带鱼汤.....68
茄汁煎鸡扒.....68
五花东坡肉.....69
凉瓜清煮花蛤.....69
香菇肉粥.....69
茄汁味菜牛柳.....69
黄豆猪骨汤.....70
奶油扒双珍.....70
青柠口蘑.....70
姜汁糯米糊.....71
炒鲜蘑菇.....71
砂仁腿丝蒸鲈鱼.....71
酸菜棒骨煲.....71

● 孕2月孕妈妈营养重点 72

孕2月母子身体变化与营养需求.....72
孕2月要重点补充叶酸.....72
孕2月要补充开胃的食物.....72
孕2月要重点补铁.....72

● 孕2月营养配餐 73

当归黄芪补血鸡.....73
白果蒸蛋.....73
青椒肚片.....73
排骨莲子芡实汤.....73
山药鱼片汤.....74
干炸虾肉丸.....74
山药红枣排骨汤.....74
生姜炖牛肚.....75
雪菜肉丝汤面.....75
虾皮烧冬瓜.....75
炒马鞍鳝.....75
小米面发糕.....76
黑豆奶.....76



part 3



孕中期

01

孕中期必读课程

92

● 孕12周 胎儿长大两倍左右 92

- 胎儿开始形成手指甲92
- 孕妈妈子宫上移到腹部92
- 孕早期害喜症状逐渐消退92
- 孕妈妈易出现眩晕症状92
- 孕妈妈面部出现黄褐斑92

● 孕12周重点课程 制定规律的生活计划 93

- 日常生活中的动作姿势规范93
- 以周为单位制定食谱，写饮食日记93

● 孕13周 具备较完整的脸部形态 94

- 胎儿对腹中的声音有了反应94
- 胎儿身体各器官开始归位94
- 孕妈妈胸部变大，出现静脉曲张94
- 孕妈妈的体型看上去有了明显变化94
- 孕妈妈在此时期开始出现妊娠纹94

● 孕13周重点课程 增加铁质的摄入量 95

- 要学会在怀孕中休息95
- 提早做预防腰背痛的运动95
- 要在此时期增加铁质的摄取量95
- 可在此时期尝试丰富的音乐胎教95

● 孕14周 可以区分胎儿性别 96

- 胎儿的全身长出了汗毛96
- 孕妈妈食欲开始增加96

海带猪腰汤.....	76	海带豆腐汤.....	82
刺嫩芽烧鲫鱼.....	76	红烧鳊鱼煲.....	82
猪肝汤.....	77	素火腿.....	82
金银花蒲公英汤.....	77	糖醋黄鱼.....	83
小豆冬瓜生鱼汤.....	77	烤丝瓜.....	83
蟹肉丸子.....	77	螃蟹粉丝煲.....	83
蔬菜汁.....	78	西红柿牛尾汤.....	83
香芒奶昔.....	78	胡萝卜苹果汤.....	84
桂花红枣茶.....	78	瓜片肉丝.....	84
枸杞牛肝汤.....	78	什锦果汁饭.....	84

● 孕3月孕妈妈营养重点 79

孕3月母子身体变化与营养需求.....	79	南海金莲.....	84
孕3月补充叶酸仍是重点.....	79	鲜蚝豆腐.....	85
富含叶酸的食物.....	79	核桃酪.....	85
孕妈妈要补充开胃的食物.....	80	木耳海参汤.....	85
孕妈妈开胃调理原则.....	80	麻辣茄饺.....	85
孕3月要重点补充维生素.....	80	比萨三明治.....	86
富含维生素的食物.....	80	虾子菜花.....	86
通过食物摄取各种维生素.....	80	红烧肉.....	86
		何首乌煨鸡.....	86
		鲜奶油水果色拉.....	87

● 孕3月营养配餐 81

香肠炒油菜.....	81	精炸子鸡.....	87
奶油玉米笋.....	81	金盏虾仁.....	87
红果茶.....	81	糯香排骨.....	88
牛肉末炒芹菜.....	82	黄焖鸭肝.....	88
		白雪映花菜.....	88
		桂圆小米粥.....	88





● 孕14周重点课程 通过运动与饮食调节体重 96

可以进行有规律的运动或体操 96
要避免食用高热量食物 97
怀孕中的牙齿管理 97

● 孕15周 胎盘完全形成 98

胎儿开始长出眉毛和头发 98
胎儿已经可以活动肌肉 98
孕妈妈开始分泌乳汁 98
孕妈妈腹部和髋部开始感到疼痛 98

● 孕15周重点课程 准备舒适的孕妇装 98

孕妈妈可以开始为自己准备孕妇装 98
选择专门的鞋、内衣 99

● 孕16周 胎儿出现呼吸征兆：打嗝 99

胎儿达到三等身的比例 99
孕妈妈下腹部明显增大 99
孕妈妈能够感受到第一次胎动 99

● 孕16周重点课程 全面开始开展胎教 100

羊水检查 100
孕妈妈要从本周开始全面开展胎教 100

● 孕17周 生成褐色皮下脂肪 101

胎儿通过胎盘吸收氧气 101
听觉器官在此时开始变得发达 101
呼吸在此时期会变得比较困难 101
孕妈妈有时会出现鼻子或牙龈出血 101

● 孕17周重点课程 要控制体重，加强运动 101

进入孕中期要特别注意控制体重 101
孕中期可选择对孕妈妈有益的运动 102

● 孕18周 心脏跳动更加活跃 103

胎儿进入全面胎动 103
孕妈妈此时期易患痔疮 103

● 孕18周重点课程 实施胎教，注意补铁 103

孕妈妈应坚持与胎儿交流 103
孕妈妈要控制甜食的摄取量 103
孕妈妈要继续补铁 103

● 孕19周 表情越来越丰富 104

胎儿大脑持续发育 104
孕妈妈乳房变大并分泌出乳汁 104
孕妈妈白带增多 104

● 孕19周重点课程 了解孕中期的性生活 104

孕妈妈要多摄取钙质 104
孕中期性生活 104

● 孕20周 胎儿的感觉器官迅速发育 105

胎儿的皮肤表面分泌出胎脂 105
孕妈妈腰部线条完全消失 105
孕妈妈出现尿频症状 105

● 孕20周重点课程 了解妊娠纹 105

妊娠纹的构造 105
预防妊娠纹的方法 105

● 孕21周 胎儿的消化器官开始发育 106

胎儿的胎脂分泌量增加 106
孕妈妈呼吸有些困难 106
孕妈妈出现脚部浮肿 106
孕妈妈出现水肿或静脉曲张 106

● 孕21周重点课程 控制体重，预防静脉曲张 106

孕妈妈预防静脉曲张的方法 106
孕妈妈怎么吃能够减少热量的摄取 107

● 孕22周 胎儿骨骼完全形成 108

胎儿的眼皮和眉毛基本形成 108
孕妈妈此时容易引起贫血 108
孕妈妈关节开始松弛 108

● 孕22周重点课程 要开始进行乳房按摩 108

随时更换不同尺寸的胸罩 108
乳房按摩的具体方法 108

● 孕23周 胎儿变得越来越像新生儿 109

胎儿身体和脸部逐渐成形，开始长出小牙根 109
孕妈妈出现皮肤瘙痒症状 109
孕妈妈情绪波动很大 109





● 孕23周重点课程 保持好心情 109

- 应积极寻找改善心情的各种方法..... 109
- 外出旅游的最佳时期..... 110
- 参加孕妇讲座..... 110

● 孕24周 胎儿对音乐变得更加敏感 110

- 胎儿肺部血管进一步发育..... 110
- 孕妈妈腿部出现抽筋现象..... 110
- 孕妈妈会出现牙龈出血..... 110

● 孕24周重点课程 要进行糖尿病检查 111

- 孕妈妈要进行糖尿病检查..... 111
- 孕妈妈要注意出行安全..... 111
- 要进行音乐胎教..... 111

● 孕25周 胎儿皮肤开始红润不透明 112

- 胎儿皮肤开始红润..... 112
- 孕妈妈开始出现紫色妊娠纹..... 112
- 孕妈妈出现眼干症状..... 112

● 孕25周重点课程 我的腹部形状正常吗 112

- 决定腹部大小的因素..... 112
- 如何判断腹部大小是否正常..... 113
- 透过腹部大小诊断的异常症状..... 113
- 关于腹部大小的错误观点..... 113

● 孕26周 胎儿肺内的肺泡开始作用 114

- 胎儿的视神经开始作用..... 114
- 胎儿开始有呼吸..... 114
- 孕妈妈出现肋骨疼痛及下腹部疼痛..... 114
- 身体重心发生前移,加重腰痛..... 114



● 孕26周重点课程 预防妊娠高血压综合征 114

- 了解妊娠高血压综合征的危害..... 114
- 你容易患上妊娠高血压综合征吗..... 115
- 预防妊娠高血压综合征的饮食..... 115
- 预防妊娠高血压综合征的孕妇体操..... 115

● 孕27周 胎动越来越强烈 116

- 胎儿视觉、听觉逐步发育..... 116
- 孕妈妈血压会上升..... 116

● 孕27周重点课程 预防早产 116

- 孕妈妈要预防早产..... 116
- 孕妈妈要保持心情愉快..... 116

02

孕中期营养配餐 117

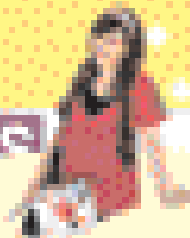
● 孕4月孕妈妈营养重点 117

- 孕4月要补充蛋白质和钙..... 117
- 富含蛋白质和钙的食物..... 117
- 孕4月要增加摄入碘、铁..... 117

● 孕4月营养配餐 118

- 猪肚汤..... 118
- 枣圆羊肉汤..... 118
- 香酥柳叶鱼..... 118

- 柠檬鸭汤..... 119
- 炒肉海带..... 119
- 小饭团..... 119
- 辣味炒百合..... 119
- 金沙炒牛奶..... 120
- 清蒸武昌鱼..... 120
- 海带排骨汤..... 120
- 核桃炖兔..... 120
- 牛奶大米饭..... 121
- 翡翠蒸酿鹌鹑蛋..... 121
- 贵妃牛腩..... 121
- 猪小肚煲车前草..... 121
- 葡式咖喱鸡..... 122
- 椒盐三鲜..... 122
- 白瓜松子肉丁..... 122
- 柑橘鲜奶..... 122
- 芝麻豆腐..... 123
- 土豆烧牛肉..... 123
- 蓝莓酸奶..... 123
- 香菇熏干..... 123
- 土豆鱿鱼汤..... 124
- 拌鱼丝..... 124
- 小人参饭..... 124
- 油菜海米..... 124
- 香蕉蔬果汁..... 125
- 干炸黄花鱼..... 125
- 淮杞炖羊脑..... 125
- 决明子绿茶..... 125



● 孕5月孕妈妈营养重点 126

孕5月母子身体变化与营养需求.....	126
孕5月要注意补钙.....	126
孕5月要加强补铁.....	126
孕妈妈要控制甜食的摄取量.....	126

● 孕5月营养配餐 127

榨菜肉丝汤.....	127
红椒拌藕片.....	127
大鱼包小鱼.....	127
木瓜花生汤.....	128
蜜橘鸡粒.....	128
双红南瓜汤.....	128
八宝番茄.....	128
川断桃仁牛尾汤.....	129
海参瘦肉汤.....	129
小豆鲤鱼汤.....	129
清蒸冬瓜熟鸡.....	129
姜汁鸡腿.....	130
素菇烧豆角.....	130
虾子烧莴笋.....	130
冬瓜杂锅汤.....	130
翠瓜小菜.....	131
蒜烤什锦蔬菜.....	131
菠菜鱼汤.....	131
芥菜黄鱼卷.....	131

● 孕6月孕妈妈营养重点 132

孕6月要补充维生素.....	132
加大蛋白质的摄入量.....	132
多喝水.....	132

● 孕6月营养配餐 133

白酒蛤仔面.....	133
山药蔬菜饼.....	133
糖醋鱼片.....	133
柴香豆腐.....	133
罗宋汤.....	134
烤五花肉茭白.....	134
豌豆荚洋葱鸭血.....	134

照烧袋饼.....	135
红豆姜汤.....	135
生菜包鸡.....	135
春 饼.....	135
竹筒豆豉蒸排骨.....	136
三鲜鳝丝汤.....	136
牛奶炖豆腐.....	136
炒猪肝菠菜.....	136

part 4 孕晚期

01

孕晚期必读课程 140

● 孕28周 胎儿大脑迅速发育 140

胎儿会有规律地睡觉、醒来.....	140
孕妈妈妊娠纹更加明显.....	140
孕妈妈乳房中形成初乳.....	140
孕妈妈感到明显疲劳.....	140

● 孕28周重点课程 孕妈妈注意预防浮肿 140

预防浮肿的方法.....	140
舒缓浮肿的孕妇体操.....	141
尽量减少对皮肤的刺激.....	141
家务事要请别人帮忙.....	141

● 孕29周 能够看到子宫外的亮光 142

孕妈妈出现规律性子宫收缩.....	142
孕妈妈出现肋骨疼痛.....	142
分泌物增多，易导致外阴瘙痒.....	142



● 孕29周重点课程 每两周定期检查 142

定期接受检查.....	142
要注意预防感冒.....	143
孕妈妈要减少盐和糖的摄取.....	143
孕妈妈要留意体重的突然增加.....	143
该用药时还需用药.....	143

● 孕30周 胎儿的生殖器更加明显 144

胎儿的头部变大.....	144
孕妈妈感到胸闷、胃痛.....	144
孕妈妈出现呼吸急促.....	144

● 孕30周重点课程 孕妈妈要少食多餐 144

注意餐次安排.....	144
孕妈妈饭后最好躺下休息半小时.....	144

● 孕31周 肺和消化器官基本形成 145

胎儿能分辨黑暗与光明.....	145
孕妈妈腰部和肩部疼痛.....	145
孕妈妈可能出现尿失禁现象.....	145

● 孕31周重点课程 要开始制定分娩计划 145

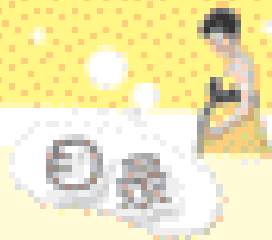
购买婴儿用品，布置儿童房.....	145
可以矫正胎儿臀位的孕妇体操.....	145

● 孕32周 胎儿的活动变迟缓 146

孕妈妈体重快速增长.....	146
孕妈妈胸部疼痛，呼吸急促.....	146
孕妈妈感到胸闷恶心.....	146

● 孕32周重点课程 孕妈妈不要过度劳累 146

孕妈妈要远离家务.....	146
让丈夫帮助按摩.....	146
做有助于哺乳的乳房护理.....	146



● 孕33周
能从膀胱中排出尿液了 147

男性胎儿的睾丸已下移到阴囊 147
孕妈妈在孕晚期会出现尿失禁现象 147
孕妈妈性欲下降 147

● 孕33周重点课程
适合孕晚期的胎教 147

让胎儿倾听大自然的声音 147
尝试安神定心的冥想胎教 147

● 孕34周
头部开始朝向子宫 148

胎儿头骨变硬 148
孕妈妈腿部疼痛 148
孕妈妈对分娩恐惧不安 148

● 孕34周重点课程
要保持愉悦的心情 148

开始确定产后护理的人选 148
和丈夫一起练习分娩呼吸法 148
孕妈妈要注意出行安全 148

● 孕35周
手指甲可以覆盖手指尖 149

胎儿皮肤呈现出粉红色 149
孕妈妈子宫底上移 149

● 孕35周重点课程
准备分娩必备品 149

通过B超检测胎儿大小 149
准备住院用品 149

● 孕36周 胎儿器官发育成熟 150

孕妈妈的子宫增大到极限 150
孕妈妈感到胎动明显减少 150
孕妈妈出现腹部下坠感 150

● 孕36周重点课程
每周定期检查 150

孕妈妈决定是否进行剖宫产 150
孕妈妈要注意休息 150

● 孕37周 胎儿形成免疫能力 151

胎儿仍在继续成长 151
孕妈妈下腹部有收缩和疼痛感 151
孕妈妈子宫口变软，分泌物增多 151

● 孕37周重点课程
分娩前维持规律的生活 151

孕妈妈在孕晚期应避免独自外出 151
分娩前，孕妈妈更应防止过食 151
孕妈妈应准备好紧急联系电话 151

● 孕38周 盆腔包围胎儿 152

胎儿身体各部位骨骼均匀发育 152
孕妈妈出现假阵痛宫缩 152

● 孕38周重点课程
怀孕最后的定期检查 152

坚持怀孕最后的定期检查 152
怀孕最后一个月要做好胎教 152

● 孕39周 胎儿肠道充满胎便 153

胎儿分泌荷尔蒙 153
出现有规律的子宫收缩 153
孕妈妈出现破水 153

● 孕39周重点课程
分娩准备完成 153

了解分娩当天的过程 153
熟悉分娩用力的方法 153
了解婴儿回旋4阶段 153

● 孕40周 开始分娩 154

胎儿正在为出生做准备 154
孕妈妈开始阵痛 154
调节心情 154

● 孕40周重点课程
阵痛开始后立即住院 154

住院待产 154
分娩的进程 154

02
孕晚期营养配餐 155

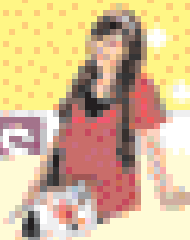
● 孕7月孕妈妈营养重点 155

孕7月要继续补钙和铁 155
孕7月母子身体变化与营养需求 155
孕7月饮食禁忌 155

● 孕7月营养配餐 156

拌鱿鱼丝 156
冬瓜蚬汤 156
鱼头木耳汤 156
白菜炖鱼子 156
开阳芹菜 157
什锦甜粥 157
鸡肉粥 157
黄豆排骨汤 158
胡萝卜牛腩饭 158
鳗鱼饭 158
冬瓜炖羊肉 158





● 孕8月孕妈妈营养重点 159

孕8月母子身体变化与营养需求.....	159
孕8月继续补钙.....	159
孕8月要补糖和脂肪.....	159
孕8月要注意美容消肿.....	159

● 孕8月营养配餐 160

XO酱爆菇菌.....	160
翡翠奶汁冬瓜.....	160
鲤鱼赤豆汤.....	160
牛奶花蛤汤.....	160
马蹄木耳煲猪肚.....	161
一品海鲜煲.....	161
椒盐多春鱼.....	161
青柠煎鳕鱼.....	162
红烧沙参.....	162
金蛋牛肉煮菠菜.....	162

● 孕9月孕妈妈营养重点 163

孕9月母子身体变化与营养需求.....	163
孕9月要继续补足钙和铁.....	163
孕9月要补充B族维生素.....	163
孕9月要控制发胖.....	163

● 孕9月营养配餐 164

香辣绿豆芽.....	164
黑芝麻百合.....	164
腐竹猪肝粟米粥.....	164
银耳老鸽汤.....	164
发菜鸡茸蛋汤.....	165
海苔牛肉.....	165
菊花猪肝汤.....	165
艾叶羊肉汤.....	166
奇异果橙凤元葱汤.....	166
冬瓜海鲜卷.....	166

● 孕10月孕妈妈营养重点 167

孕10月母子身体变化与营养需求.....	167
孕10月要补蛋白质、降油脂.....	167

孕10月要重点补锌.....	167
孕10月开始为产后哺乳做准备.....	167

● 孕10月营养配餐 168

黑木耳肉羹汤.....	168
凉拌茄子.....	168
银芽鸡丝.....	168
三杯鸡块.....	168
酸甜莴笋.....	169
糖醋参鱿片.....	169
火爆腰花.....	169
冻豆腐金针汤.....	169
莲藕排骨汤.....	170
糖醋藕片.....	170
烧虾片.....	170

part 5 坐月子期

01 产后第一周 172

● 出院前的检查	172
新妈妈检查.....	172
新生儿检查.....	172

● 出院前的注意事项 172



● 做好出院准备 172

● 办理出院手续 172

● 出院后日常生活注意事项 173

● 新妈妈的身体变化 173

● 宝宝的生长发育 173

● 给宝宝起名、申报户口 173

● 按国家规定休产假 173

● 剖宫产新妈妈需要特别注意 174

测量体温.....	174
当心晚期产后出血.....	174
疼痛消失.....	174
大量饮水.....	174
及时排便.....	174
饮食.....	174

02 产后第二周 175

● 新妈妈的身体变化	175
● 宝宝的生长发育	175
● 产后恶露	175
● 卧床休息促进子宫复位	175
● 新妈妈要勤绑腹带	175
腹带的用法.....	176
腹带的绑法及拆法.....	176



● 如何让自己的乳汁增多	177	● 剖宫产产后恶露	183
● 新妈妈可做简单家务	177	● 母乳的分泌	183
● 新妈妈肌肉酸痛	177	● 促进乳汁分泌	183
● 新妈妈阴部疼痛	177		
● 新妈妈头痛	178		
● 新妈妈乳房疼痛	178		

03

产后第三周 179

● 新妈妈的身体变化	179
● 宝宝的生长发育	179
● 提高新妈妈的睡眠质量	179
治疗失眠，应做好以下几方面	179
如何改善产后失眠	179
失眠食疗方	180
● 新妈妈的营养与饮食	180
● 宝宝已经能够和你对视	181
● 宝宝的消化机能发育完成	181
● 宝宝呕吐后如何喂奶	181
● 宝宝喜欢你的按摩	181

04

产后第四周 182

● 新妈妈的身体变化	182
此时需要注意的是	182
乘车外出	182
多多休息	182
● 宝宝的生长发育	182
● 剖宫产的疤痕	182

05

月子餐这样吃 185

香麻莲茸枣	185
鲤鱼汁粥	185
紫米粥	185
参味小米粥	185
虾肉水饺	186
素花炒饭	186
猪肉莲子粥	186
烧玉丸	186
黄豆炖排骨	187
鲫鱼炖蛋	187
清蒸鲷鱼	187
小番茄炒鸡丁	187

乖宝宝营养篇

part 1

0~3个月 单纯哺乳期

01

0~3个月宝宝生理特点 190

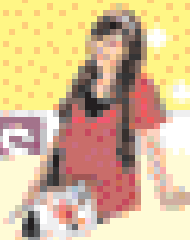
● 身体发育状况	190
● 身体活动能力	190
● 智能发育状况	190

02

0~3个月宝宝喂养指导 191

● 坚持母乳喂养	191
母乳与配方奶的对比	191
母乳的主要营养成分	191
母乳是宝宝最好的食物	191
母乳的几个阶段（按时间划分）	191
● 定时喂奶还是按需喂奶	192
● 怎样进行混合喂养	192
● 如何调配奶粉	192
● 夜间如何冲泡奶粉	193
● 奶瓶的清洗和消毒	193
煮热消毒	193
夜间清洗	193
● 怎样教宝宝吮吸母乳	194
● 用奶瓶喂养的正确姿势	194
● 通过宝宝的便便看健康	195
喝母乳时	195
喝配方奶粉时	195
混合授乳时	195
● 宝宝厌食配方奶怎么办	195
● 人工喂养时可喂些果汁	195
桃 汁	196
苹果汁	196
甜瓜汁	196
番茄汁	196





part 2

4~6个月

辅食喂养初期

01

4~6个月辅食添加方案
198

● 4~6个月宝宝的生理特点 198

● 4~6个月宝宝的营养需求 199

母乳喂养时..... 199

人工喂养时..... 199

营养补充方式和缺乏表现..... 199

● 添加辅食的方法 200

不同阶段喂辅食的原则..... 200

各阶段辅食的软硬程度..... 201

辅食的制作工具..... 202

巧计量轻松做辅食..... 203

添加辅食的注意事项..... 204

● 添加辅食初期的喂养要点 204

母乳与辅食如何搭配..... 204

辅食的喂养方法..... 205

● 不宜给宝宝吃的辅食 205

02

米、汤类辅食制作方法
206

● 补脾和胃 206

大米燕麦粥..... 206

大米栗子粥..... 206

10倍粥..... 207

奶粉粥..... 207

南瓜碎末..... 207

栗子卷心菜粥..... 207

● 蛋白质丰富 208

10倍奶粥..... 208

胡萝卜甜粥..... 208

香蕉泥..... 208

● 增强免疫力 209

豌豆汤..... 209

胡萝卜番茄汤..... 209

胡萝卜牛奶汤..... 209

胡萝卜汤..... 209

● 润肺益气 210

卷心菜南瓜汤..... 210

蔬菜清汤..... 210

南瓜浓汤..... 210

南瓜土豆粥..... 210

03

泥糊类辅食制作方法 211

● 补脑益智 211

地瓜蛋黄粥..... 211

蛋黄糊..... 211

● 补钙佳品 212

蛋黄菜糊..... 212

蛋黄粥..... 212

海带蛋黄糊..... 212

藕粉..... 212

鸡蛋豆腐糊..... 213

豆腐鸡蛋羹..... 213

蛋黄奶酪糊..... 213

● 补充维生素A 214

橙汁南瓜泥..... 214

草莓番茄泥..... 214

土豆菜花泥..... 214

卷心菜南瓜泥..... 214

● 润肠通便 215

牛奶香蕉糊..... 215

地瓜苹果羹..... 215

香蕉地瓜粥..... 215

● 保护视力 216

鸡肝胡萝卜糊..... 216

胡萝卜泥..... 216

菠菜土豆肉末粥..... 216





04

粥类辅食制作方法 217

● 健脑益智 217

地瓜大米粥..... 217

糯米粥..... 217

菠菜蛋黄粥..... 217

● 补充钙质 218

红枣泥..... 218

番茄鱼粥..... 218

● 补铁佳品 219

豆苗碎肉粥..... 219

鱼肉松粥..... 219

苹果淀粉汤..... 219

番茄土豆鸡末粥..... 219

● 预防核黄素缺乏症 220

油菜粟米粥..... 220

菠菜洋葱牛奶羹..... 220

碎菜粥..... 220

05

果菜汁类辅食制作方法 221

● 调理肠胃 221

梨汁..... 221

橘子汁..... 221

● 清热解暑 222

苹果梨粥..... 222

西瓜汁..... 222

苹果胡萝卜汁..... 222



part 3

7~9个月
辅食喂养中期

01

7~9个月辅食添加方案 224

● 7~9个月宝宝的生理特点 224

● 7~9个月宝宝的营养需求 225

这个时期宝宝主要需要的营养..... 225

营养缺乏表现和补充方式..... 225

宝宝长牙需哪些营养素..... 225

怎样为宝宝补充DHA..... 226

● 添加辅食的方法 226

7~9个月宝宝辅食增加方法示例..... 226

本阶段宝宝食物的选择..... 227

让宝宝爱上辅食的小窍门..... 227

● 添加辅食初期的喂养要点 227

6~7个月宝宝的参照食谱..... 227

7~8个月宝宝的参照食谱..... 228

8~9个月宝宝的参照食谱..... 228

训练宝宝自食其力..... 228

02

汤、面类辅食制作方法 229

● 健脑益智 229

肉末番茄汤..... 229

面糊糊汤..... 229

● 补钙补磷 229

鸡肉柿子汤..... 229

什锦水果羹..... 229

● 宽肠助消化 230

番茄碎面条..... 230

冰糖银耳汤..... 230

紫菜汤..... 230

03

泥糊辅食制作方法 231

● 保护视力 231

鸡肝泥..... 231

玉米胡萝卜糊..... 231

● 宽肠助消化 232

豌豆土豆泥..... 232

地瓜泥..... 232

04

粥、羹类辅食制作方法 233

● 健脑益智 233

核桃仁糯米粥..... 233

核桃小米粥..... 233

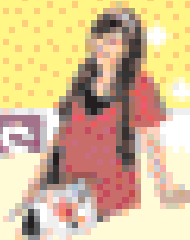
鸡脯菜花粥..... 233

芝麻粥..... 233

鳕鱼粥..... 234

玉米片牛奶粥..... 234





● 补钙补磷 234

鱼茸粥.....	234
牛肉粥.....	234
香菇鸡肉羹.....	235
奶香粥.....	235
肉蛋豆腐粥.....	235

● 补充蛋白质 236

鸡肉牛奶粥.....	236
鸡汁粥.....	236
鲈鱼粥.....	236
鳕鱼香菇粥.....	236
脊肉粥.....	237

● 补充维生素 237

大米肉菜粥.....	237
翡翠羹.....	237

● 滋养脾胃 237

苹果麦片粥.....	237
红枣粥.....	238
面包粥.....	238

● 清热解毒 239

鸡肉木耳粥.....	239
芹菜牛肉粥.....	239

● 保护视力 239

萝卜泥杂烩粥.....	239
肝泥粥.....	239



05

菜肴类辅食制作方法 240

● 补充维生素 240

柳橙风味鱼肉.....	240
南瓜沙拉.....	240

● 宽肠助消化 240

鸡肉烩南瓜.....	240
蒸苹果.....	240

06

果汁类辅食制作方法 241

● 补充维生素 241

香蕉杂果汁.....	241
草莓葡萄汁.....	241

● 宽肠助消化 242

牛奶南瓜汁.....	242
菠萝汁.....	242

part 4 10~12个月 辅食喂养后期

01

10~12个月辅食添加 方案 244

● 10~12个月宝宝生理特点 244

● 10~12个月宝宝营养需求 245



● 营养缺乏表现和补充方式 245

要及时补充脂肪酸.....	245
小心宝宝营养过剩.....	245

● 添加辅食的方法 245

柔软度.....	245
做法.....	245
用量.....	245
种类和味道.....	245

● 添加辅食初期的喂养要点 246

10~11个月宝宝的参照食谱.....	246
10~11个月辅食喂养量的参考.....	246
11~12个月宝宝的参照食谱.....	246
11~12个月辅食喂养量的参考.....	246

02

汤、面类辅食制作方法 247

● 补钙补磷 247

菠菜小银鱼面.....	247
豆腐鱼泥汤.....	247

● 滋养脾胃 247

蔬菜面线.....	247
乌龙面.....	247

● 补充蛋白质 248

芫菁鳕鱼汤.....	248
鸡肝鸡架汤.....	248

03

粥、羹类辅食制作方法 248

● 健脑益智 248

黑芝麻糙米粥.....	248
鸡肉什锦稀饭.....	248



芋头粥.....	249
牛肉蔬菜粥.....	249

● 补钙补磷 249

鱼泥豆腐苋菜粥.....	249
黄豆蓉粥.....	249

● 补充蛋白质 250

鲜虾肉泥.....	250
鹌鹑粥.....	250

● 补充维生素 250

蔬菜粥.....	250
菠菜紫菜粥.....	250

● 滋养脾胃 251

花生糊.....	251
莲藕粥.....	251

● 清热解毒 251

金银花山茶粥.....	251
冬瓜粥.....	251
香芹燕麦粥.....	252

04

菜肴类辅食制作方法 252

● 健脑益智 252

营养蛋饼.....	252
甜椒鱼丝.....	252
法国土司.....	252

● 补充蛋白质 253

鸡蛋肉末羹.....	253
鲜奶鱼丁.....	253

● 滋养脾胃 253

木瓜炖牛奶.....	253
杏仁苹果豆腐羹.....	253

● 宽肠助消化 254

肉末烩小水萝卜.....	254
地瓜苹果杂煮.....	254

part 5 1~1.5岁 营养配餐

01

1~1.5岁辅食添加方案 256

● 1~1.5岁宝宝的生理特点 256

● 1~1.5岁宝宝的营养需求 257

给宝宝补锌元素.....	257
要补充牛磺酸.....	257
补充鱼油.....	257
如何给宝宝补钙.....	257

● 添加辅食的方法 258

柔软度.....	258
断乳期食物柔软度标准.....	258
宝宝食用方法.....	258
辅食结束期的喂食参考.....	258



● 添加辅食初期的喂养要点 258

1~1.5岁宝宝的参照食谱.....	259
合理选择宝宝的零食.....	259
水果的吃法.....	259
改造肉食宝宝.....	259

02

汤、面类辅食制作方法 260

● 健脑益智 260

牛肉碎菜.....	260
三色鱼丸.....	260

● 补充蛋白质 260

虾仁豆腐汤.....	260
虾皮紫菜蛋汤.....	260

● 补充维生素 261

金针菇面.....	261
莼菜鸡丝汤.....	261
金针肉丸汤.....	261

● 宽肠助消化 262

红嘴绿鹦哥丝面.....	262
珍珠汤.....	262