孕妇偏食怎么办

呕吐食疗小贴士

大豆食品要慎用

新妈妈宝宝丛书

Baby 孕产妇营养餐桌

李 洁/编著

上海科学普及出版社

新妈妈宝宝丛书

李 洁/编著

Baby 孕产妇营养餐桌

上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

孕产妇营养餐桌/李洁编著．—上海：上海科学普及出版社，2006.1

（新妈妈宝宝丛书）

ISBN 7-5427-2107-0

Ⅰ．孕…　Ⅱ．李…　Ⅲ．①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生　Ⅳ．R153．1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 136955 号

策划编辑　胡名正

责任编辑　李选玲

孕产妇营养餐桌

李　洁　编著

上海科学普及出版社出版发行

（上海中山北路 832 号　邮政编码 200070）

http：//www.pspsh.com

各地新华书店经销　北京业和印务有限公司印刷

开本 880×1300　1/32　印张　9.875　字数　194000

2006 年 1 月第 1 版　2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2107-0/R·162　　定价：18.00 元

序言

New Mom

怀孕生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类的未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。尽管随着现代科学技术的发展，产生了“试管婴儿”、“人工授精”等孕育方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠自身的怀孕与生育。

怀孕生育作为一门学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。自古以来，人们都将怀孕、生育和成长视为自然而然的事情。随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高怀孕、生育、培养的质量的必要性。

科学的怀孕生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。

为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这套《新妈妈宝宝丛书》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿“圣经”。

编　者

目录 CONTENTS

第一章 孕妇的营养与饮食

第一节 孕妇先知道 …… 3

怀孕以前吃什么 …… 3

孕妇饮食的原则 …… 4

味道与营养都跟上 …… 6

孕妇的微量元素 …… 8

妈妈与宝宝的营养宝库 …… 12

宝宝智力大突击 …… 15

胖孕妇应该吃什么 …… 16

孕妇偏食怎么办 …… 17

从酸儿辣女说起 …… 18

给太太充足的“内洗涤” …… 20

什么水不能喝 …… 21

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

饮料的不良作用 …… 22
维生素与胎儿的智力 …… 25
孕妇的营养需求 …… 26
第二节 丰富多彩的均衡饮食 …… 27
我的水果蔬菜篮 …… 28
粗粮好处多 …… 29
蛋白质作用大 …… 29
不要忘了铁和锌 …… 30
钙也不能少 …… 31
脂肪的重要性 …… 31
第三节 我的情况有些特殊 …… 32
小心妊娠病 …… 32
减轻早孕反应的食品选择 …… 33
让有早孕反应的太太一日多餐 …… 35
幸福餐桌实例 …… 36
当孕妇感到恶心、不适时 …… 42
幸福餐桌实例 …… 44
如果孕妇血压有些高 …… 52
妊娠贫血简单食疗方 …… 54
幸福餐桌实例 …… 55
对付糖尿病的五大法宝 …… 61

孕妇肌肉抽搐不要怕 …… 63
孕妇妊娠水肿的饮食方法 …… 69Q
第四节 不良饮食习惯 …… 72
千万注意营养过剩 …… 72
不要老吃辣食品 …… 74
什么东西不能吃 …… 75
产妇坐月子服用人参好不好 …… 76
产妇在月子里多吃巧克力好不好 …… 78
怀孕喝浓茶、咖啡并不好 …… 78
孕妇要不要忌食山楂 …… 78
不可以混吃的食物组合 …… 79
鸡蛋与豆浆 …… 79
菠菜与豆腐易患结石症 …… 80
海鲜与啤酒 …… 80
牛奶与巧克力 …… 81
海鲜与水果 …… 81
分娩前要适当禁食 …… 81
切记不要猛吃酸性食品 …… 82
生冷有什么害处 …… 83
动物肝脏要少吃 …… 84
吃水果不要放开量 …… 84

甲鱼螃蟹不一定好 …… 85
别动！易早产的食物 …… 85
大豆食品要慎用 …… 87

第二章 孕妇早期营养幸福餐桌

早期孕妇的饮食特征 …… 91
早期孕妇的营养宝盒 …… 92
第一月 …… 93
母亲与宝宝的状况 …… 93
有哪些营养需求 …… 93
幸福餐桌实例 …… 94
附：妊娠早期全天菜单 …… 103
第二月 …… 105
母亲与宝宝的状况 …… 105
有哪些营养需求 …… 105
幸福餐桌实例 …… 106
第三月 …… 112
母亲与宝宝的状况 …… 112
有哪些营养需求 …… 113
幸福餐桌实例 …… 114

第三章 孕妇中期营养幸福餐桌

中期孕妇的饮食特征 …… 129
中期孕妇的营养宝盒 …… 130
如何调整中期孕妇的饮食结构 …… 133
第四月 …… 134
母亲与宝宝的状况 …… 134
有哪些营养需求 …… 135
幸福餐桌实例 …… 135
第五月 …… 145
母亲与宝宝的状况 …… 145
有哪些营养需求 …… 145
幸福餐桌实例 …… 146
第六月 …… 160
母亲与宝宝的状况 …… 160
有哪些营养需求 …… 160
幸福餐桌实例 …… 162
第七月 …… 169
母亲与宝宝的状况 …… 169
有哪些营养需求 …… 169
幸福餐桌实例 …… 170
附:孕中期全天营养便餐谱 …… 183

第四章 孕妇晚期营养幸福餐桌

晚期孕妇的饮食特征 …… 187

晚期孕妇的营养宝盒 …… 188

如何调整晚期孕妇的饮食结构 …… 189

第八月 …… 191

母亲与宝宝的状况 …… 191

有哪些营养需求 …… 192

幸福餐桌实例 …… 193

第九月 …… 202

母亲与宝宝的状况 …… 202

有哪些营养需求 …… 202

幸福餐桌实例 …… 203

第十月 …… 210

母亲与宝宝的状况 …… 210

有哪些营养需求 …… 210

幸福餐桌实例 …… 211

第五章 产后营养及孕妇忌食

第一节 利用食物利产催生 …… 221

利产催生吃什么 …… 221

分娩期的营养需求 …… 222
分娩前的饮食 …… 223
幸福餐桌实例 …… 224
第二节 宝宝出生后,妈妈吃什么 …… 231
产后爸爸要知道 …… 231
产后一礼拜饮食 …… 232
产妇的营养宝盒 …… 233
幸福餐桌实例 …… 236
怎样让产妇开胃口 …… 244
如果产妇阳气虚弱该怎么办 …… 257
幸福餐桌实例 …… 258
精血亏虚要多吃什么 …… 263
幸福餐桌实例 …… 263
产后太太腹痛吃什么 …… 273
幸福餐桌实例 …… 273
如果她便秘 …… 277
幸福餐桌实例 …… 278
第三节 催乳食谱有绝招 …… 282
如何判断母乳是否充足 …… 282
哺乳期奶水不足的调整方法 …… 282
给宝宝充足的母乳 …… 283

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

太太月子里的催乳食谱 …… 285

第四节 月子里产妇吃饭要谨慎 …… 294

坐月子当然要忌口 …… 294

坐月子能否多吃鸡蛋 …… 296

月子里炖鸡有讲究 …… 296

千万不可随意吃醪糟蛋 …… 297

月子里要不要忌食盐 …… 298

产后为何不能多喝麦乳精 …… 299

产后久喝红糖水好吗 …… 300

后 记 …… 302

第一章

孕妇的营养与饮食

第一节 孕妇先知道

怀孕以前吃什么

平时我们可能有很多嗜好，比如有的人喜欢吸烟、饮酒、食用辛辣或高糖食物等。这些嗜好在平时也许不是什么了不起的大问题，而对于计划怀孕的夫妻，尤其对已经怀孕的孕妇而言，这些嗜好就会成为健康怀孕的严重障碍。因此在怀孕前应终止这些不良嗜好。大多数的食物对准备受孕的夫妇是没有太大影响的，但也不能毫无顾忌地由着性子乱吃。

首先，孕前要防止食用过多辛辣食物。大家都知道，辛辣食物常常可以引起正常人的消化功能紊乱，如：胃部不适、消化不良、便秘或拉肚子，甚至发生痔疮。由于怀孕后胎儿的长大，本身就可以影响孕妇的消化功能和排便，如果孕妇始终保持着进食辛辣食物的习惯，结果一方面会加重孕妇的消化不良和便秘或痔疮的症状，另一方面也会影响孕妇对胎儿营养的供给，甚至增加分娩的困难。因此在计划怀孕前四五个月就应该停止吃辛辣食物。

怀孕以前也应该禁止食用高糖食物：怀孕前，夫妻双方尤其

女方，若经常食用高糖食物，常常可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于孕妇体内胎儿的需要，孕妇摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现孕期糖尿病。孕期糖尿病不仅危害孕妇本人的健康，更重要是危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎的现象。婴儿出生后，孕妇成为典型的糖尿病患者，而婴儿可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，严重影响婴儿的健康成长。

孕妇饮食的原则

怀孕是女性一个特殊的生理时期，在这段时间内，不仅需要摄取足够的营养，而且也要遵循许多原则。妊娠是一种生理调整过程。胚胎发育的同时，母体也出现机体组织和代谢状况的变化。

首先，机体代谢明显升高。合成代谢的增强，一方面是合成完整的胎儿，另一方面是母体代谢的适应及生殖系统的发育。代谢的增强主要与激素的分泌有关。

消化系统功能发生改变。孕期由于激素与代谢的改变，孕妇常伴恶心、呕吐、消化不良、食欲减退，后期因子宫增大影响肠的蠕动致便秘。但此时机体需吸收更多的营养。

机体多器官负荷增大。比如肾、心、肺、肝脏等。肾小

球滤过功能增强，尿素、肌酐及尿酸排出功能增强，心输出量增加，造血器官因母体血容量加大和红细胞增加而加大活动。

水代谢也发生了显著的变化。妊娠期母体含水量增加约7升。这7升水主要来自体内水的储存。水的分布除细胞外液约增1200毫升外，5800毫升分布于胎儿体内。母体的营养状况，影响妊娠水的分布。

妊娠前期，即怀孕后1~12周。此期胎儿的各器官、内脏正处于分化形成阶段，胎儿生长速度缓慢，需要的热量和营养物质不显著，并不需要特殊的补给。妊娠会影响孕妇的正常进食，进而妨碍营养物质的消化、吸收，导致妊娠中、后期胎儿的营养不良。所以，这个阶段的膳食要以重视营养质量，高蛋白，少油腻，易消化吸收为主要原则。一日可少食多餐，以瘦肉、鱼类、蛋类、面条、牛奶、豆浆、新鲜蔬菜和水果为佳。可以选择妻子平常爱吃的食物，但不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性强的食物，以防消化不良或便秘而造成先兆流产。

妊娠中期，即怀孕后13~37周这段时间。这个阶段胎儿各系统器官组织会迅速发育，体重、身长增长明显加快，需要大量的蛋白质丰富自己的肌肉和筋骨，尤其是骨骼和大脑需要补充大量的磷、钙和一定量的碘、锌及各种维生素；母亲也需要蛋白质供

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com