



YUN MAMI HE BAOBAO
YINGYANG ZHINAN

→ 薛娜/编著

妈咪的贴心顾问 宝宝的健康保障



• 营养指导 • 健康护理 • 早教要点



孕妈咪和宝宝 营养指南

让孩子赢在起跑线上



中国市场出版社
China Market Press

孕妈咪和宝宝营养指南

◎ 薛娜 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈咪和宝宝营养指南 / 薛娜编著. — 北京: 中国市场出版社, 2006.8
ISBN 7-5092-0073-3

I. 孕… II. 薛… III. ①孕妇—合理营养 ②产妇—合理营养 ③婴幼儿—哺育 IV. ① R153.1 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 085969 号

孕妈咪和宝宝营养指南

作 者: 薛 娜

责任编辑: 王 群

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

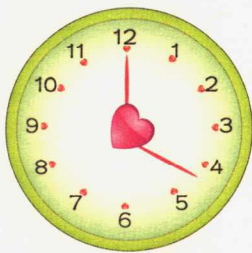
规 格: 787 × 1092 毫米 1/24 8 印张 100 千字

版 本: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5092-0073-3/TS · 8

定 价: 22.00 元



前言

怀孕、分娩、哺育——母亲的天职是使生命延续。生一个健康、聪明、可爱的孩子是天下每一位父母的共同心愿。小生命的诞生，将是一个家庭中最重要时刻。对于那些身怀六甲的准妈妈和初为人母的新妈妈，如果能了解这一特殊时期的养生保健知识，那么无疑对妈妈和孩子都有巨大的帮助。但是，作为妈妈的你是不是会有这样的经历：

知道自己怀孕之后，面对市场上众多的孕期知识书籍和长辈们的诸多叮嘱，感到无所适从；

因为妊娠反应，大多数平常爱吃的食物都会让你反胃呕吐，但是为了宝宝的健康，你又必须强迫自己进食，于是面对着超市里丰富的食物，你茫然不知所措；

宝宝出生之后，因为没有足够的乳汁，只能看着可爱的宝宝饿着肚子呜咽，你心如刀割；

看着自己产后的臃肿身材，面对家人端来油腻的高热量食物又不得不吃下去，你只能心里暗暗为产假之后的恢复而担心；

随着宝宝一天天地长大，你更担心宝宝的健康，营养食品摆满货架，你却更不知道该如何选择……

这本《孕妈咪和宝宝营养指南》就是为了帮助准妈妈们了解自己



的身体变化，了解能使胎儿的各个器官都良好发育的营养素，并通过在饮食中的摄取，供给胎儿所需要的营养；帮助新妈妈们了解宝宝的需要，从辅食的添加开始，一步步详细地教新妈妈们调制宝宝的营养食谱，帮助宝宝健康成长。

其实，要照顾好妈妈和宝宝的身体并不困难，除了一些必要的补充之外，大部分的营养只要从日常食物中摄取就可以了，而且通过饮食调整还能让孕期各种症状得到缓解，保持准妈妈良好的身体状况。

所以在本书中，你会发现，这些营养食谱并不需要什么特别的原料，在附近的超市和菜市场就可以买到，根据详细的操作步骤，很快就能做好一顿既营养又美味的饭菜，这是给妈妈和宝宝最好的礼物。

在书中，还通过补充一些小的知识点，帮助孕早期准妈妈克服妊娠反应，帮助孕期中的准妈妈合理均衡地摄入食物，帮助临产准妈妈作好生产准备，帮助产后妈妈增加泌乳，帮助新妈妈周全细致地照顾宝宝。

愿此书能伴随准妈妈们轻松度过妊娠生活，伴随新妈妈们悉心呵护宝宝长大。

目 录



1 第一章 孕妈咪早期营养指南 (1~3 孕月)

27 第二章 孕妈咪中期营养指南 (4~7 孕月)

53 第三章 孕妈咪后期营养指南 (8~10 孕月)

77 第四章 产后妈咪营养指南

103 第五章 0~12 个月宝宝营养指南

129 第六章 1~2 岁宝宝营养指南

157 第七章 2~3 岁宝宝营养指南



第一章

(1~3 孕月)

孕妈咪早期营养指南



◎ 宝宝悄悄话

妈妈，也许你还没有感觉到我，但我已经在您的肚子里住下来了，可是我还非常小、非常小，您当然就感觉不到我了，嘻嘻。

第1个月的时候，我是个直径只有0.2毫米的蛋形物，还不能叫做胎儿呢，但是很快地，我就会长大了。到了第2个月的时候，我就会达到2~3厘米大了，并且就要发育出内脏器官了。到了第3个月的时候，我就有完整的人体形状了，可以清楚地看出我的小手和小脚，身长也很快就长大到9厘米了，我一直在不停地茁壮成长啊。

现在的我已经有了性别分化了，其实在成为受精卵的那一瞬间，我的性别就已经被决定了。我是个男孩子，会有爸爸一样的黑头发和高高的身材，会有妈妈一样的大眼睛和高挺的鼻梁。妈妈，很神奇吧？

对了，妈妈，我已经在您的子宫里住下来了，并且会通过胎盘从妈妈那里得到氧气和营养，因此您可不要轻服用药物和拍X光片，也不要吸烟、饮酒啊，因为这些都可能会导致我的畸形。另外，您还要注意不要感冒啊，在妊娠期间，因为感冒而导致流产的情况是很多的哦！





医生叮咛

宝宝的心脏、身体和头脑的发育全依靠妈妈的饮食，所以孕妈咪的饮食应当按照宝宝的需要来给予满足。

怀孕的前3个月为孕早期，是胚胎各种主要器官发育形成的阶段。人类大脑发育得很早，在这段时间已开始发育大脑及神经系统的胚芽，它叫作神经管。这条神经管决定着整个神经系统的根基，发育得不好会波及一切。当然，其他内脏也在同时发育。

在孕早期，胎儿的器官发育需要包括多种维生素和多种矿物质在内的一切营养素，少一种都不行，特别是叶酸、铁和锌。叶酸是胎儿生长发育中片刻不可缺少的营养素。孕妈咪若不注意孕前与孕期补充叶酸，会影响胎儿大脑和神经的发育，有可能造成神经管畸形，严重的还会导致脊柱裂或无脑畸形儿。

另外，孕早期是最易引起妊娠反应的时期，而孕妈咪的反应也会对宝宝造成影响，产生负担，所以医生建议孕早期的孕妈咪们应尽量多摄取维生素B₆和维生素B₁₂，它们可以帮助孕妈咪和宝宝渡过孕早期的难关。

维生素E对于预防流产十分有效，医生建议孕妈咪们多吃胚芽米饭来补充维生素E，当然这还不足以保证一定不会有流产的危险，最主要的还是要注意避免剧烈运动。





饮食要点

1. 合理的膳食调配

胎儿发育早期,胚胎各器官的形成与发育需要各种营养素,孕妇的饮食应满足胚胎对各种营养素的需要。孕妇在食物的种类和数量方面应加以恰当搭配,组成平衡膳食。以下四类食品是孕妇必须吃的,可轮流选用同一类的不同食物。



粮谷类食物,包括米、面、杂粮、赤豆、绿豆及含脂肪多的坚果类。这些食物可提供能量,供给蛋白质、矿物质、B族维生素、膳食纤维。每日最低摄入量应在 200 克以上。



蔬菜、水果类食物,它们主要供给孕妇维生素和矿物质,如胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₂、钙和铁。



动物性食品,如猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅肉及肝、肾、心、肚、水产类、蛋类。这些食物蛋白质含量高,容易消化吸收,是最重要的优质蛋白质的来源,还可提供一定的脂肪、脂溶性维生素和矿物质。



乳类和乳制品,是营养最完全的一类食品,富含蛋白质和容易吸收的钙。孕妇每日应尽可能保证摄入乳类和乳制食品 200 克。

2. 适当增加能量的摄入

怀孕早期,如果为妊娠提供能量的碳水化合物、脂肪供给不足,孕妇会一直处于“饥饿”状态,可能导致胎儿大脑发育异常,出生后智商低下。



碳水化合物主要来源于蔗糖、面粉、大米、红薯、土豆、山药等，孕妇每天应摄入150克以上的碳水化合物。脂肪主要来源于动物油和植物油。植物油中的芝麻油、豆油、花生油等是能量的主要提供者，能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要；植物油还是烹调的理想用油。

3. 保证优质蛋白质的供给

妊娠早期孕妇蛋白质的摄入不能低于非妊娠期的摄入量，且应选择易消化、吸收及利用率高的优质蛋白质，如肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。蛋白质每日至少摄入40克才能维持孕妇的蛋白质平衡。



4. 确保矿物质、维生素的供给

矿物质和维生素对保证孕早期胚胎器官的形成和发育有重要作用。含锌、钙、磷、钾等矿物质高的食物有乳类、豆类、肉类、蛋类、花生、核桃、海带、木耳、芝麻等，B族维生素则主要来源于谷类食物。

5. 戒烟酒，少喝茶、咖啡，少食用巧克力

吸烟和饮酒对胎儿的毒害非常大，一定要避免，也要少去有人吸烟的场所，因为被动吸烟也不利于胎儿发育。近年来有研究表明，茶、咖啡、巧克力中含有不利于胎儿神经发育的物质，使宝宝出生后容易兴奋，所以孕妈咪为了宝宝也要少喝茶、咖啡，少吃巧克力。



孕妈咪菜谱

糖醋莲藕

功效：此菜含有丰富的碳水化合物、维生素C及钙、磷、铁等多种营养素。莲藕是传统止血药物，有止血、止泻功效，有利于保胎，防止流产。

材料：鲜嫩莲藕2节。

调料：植物油、香油、白糖、醋各适量，花椒、盐、葱花各少许。

做法：

(1) 将莲藕去节、削皮，粗节一剖两半，切成薄片，用清水漂洗干净。

(2) 炒锅置火上，放入植物油，烧至七成热，投入花椒，炸香后捞出。

(3) 下葱花略煸炒，倒入藕片翻炒，加入盐、白糖、醋，继续翻炒，待藕片熟后，淋入香油即可。

芒果鲑鱼

功效：芒果中含有丰富的膳食纤维及维生素C，微酸的沙拉酱可增进孕妇食欲，再加上保留原味更熟的鲑鱼，对于胃口不佳的孕妈咪来说，是一道既开胃，又能帮助消化的营养菜肴。

材料：鲑鱼肉、芒果肉等量，鸡蛋1个，面粉适量。

调料：黄油、白糖、稀释的牛奶各少许，沙拉酱适量。

做法：

(1) 将鲑鱼肉切成小片，芒果肉也切成小片。

(2) 锅内加水烧开，放入鲑鱼片，烫熟。

(3) 将白糖、黄油融化，加入稀释的牛奶、鸡蛋，再拌入面粉，这样混合后的物品称为油酥。

(4) 将油酥抹在浅盘内，置烤箱中用中火烤熟。

(5) 在已烫熟的鲑鱼片及芒果肉中拌入沙拉酱，排放在油酥上即可食用。



糖醋胡萝卜

材料：胡萝卜2根。

调料：白糖、醋、盐、香油各适量。

做法：

(1) 将胡萝卜去根、叶，洗净，用刀刮去皮，切成6厘米左右长的细丝。

(2) 将胡萝卜丝放入小盆内，撒上盐拌匀，腌渍片刻。

(3) 把腌渍过的胡萝卜丝用清水洗净，沥干水分，放入碗内，加入白糖、醋、香油拌匀，盛入盘内即可食用。

功效：此菜酸甜适口，能增进食欲，缓解孕妇妊娠呕吐，适合早期的孕妈咪食用。



清蒸大虾

材料：带皮大虾500克。

调料：香油、酱油、醋各适量，葱丝、姜片、姜末、花椒各少许，高汤2勺。

做法：

(1) 大虾洗净，剥去足、须、头，剔除泥线，切成4段。

(2) 将大虾段摆入盘内，加入葱丝、姜片、花椒和高汤，上笼蒸10分钟左右取出，拣去葱、姜、花椒，重装盘。

(3) 用醋、酱油、姜末和香油兑成汁，蘸汁食用。

功效：此菜色泽红艳，清鲜适口。中医认为，虾能温肾补阳，而且含有丰富的优质蛋白质、维生素A、尼克酸和多种矿物质，特别是含有丰富的钙、磷等，在妊娠早期食用，对胎儿的发育和生长十分有益。

功效：此菜含有人体必需的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、D及多种矿物质。京糕有健脾益胃、帮助消化的作用。早期的孕妈咪食用能促进食欲，减轻早孕反应症状，有利营养素的摄入。



功效：此菜鲜美可口，益气补血，适于孕妈咪食用。

京糕肉片

材料：熟猪肉、京糕（山楂糕）各适量，鸡蛋1个。

调料：淀粉、面粉、植物油各适量，白糖、盐各少许。

做法：

- (1) 将熟猪肉切成4厘米长、2厘米宽、1厘米厚的片。
- (2) 将鸡蛋磕入碗中，放入淀粉、面粉，加一点水搅成稠糊状，再将切好的肉片放入，搅拌均匀。
- (3) 将京糕放入碗内压成泥，倒入白糖，加适量水调成汁。
- (4) 锅置火上，烧热后倒入植物油，烧至七成热时，逐片下入肉片，炸成浅黄色，捞出控净油。
- (5) 将锅内的油倒出，把调好的京糕汁倒入锅内，待烧开后，放入肉片及少量盐，翻炒均匀，盛入盘中即成。

奶油白菜

材料：大白菜250克，牛奶2勺。

调料：植物油适量，盐、水淀粉各少许。

做法：

- (1) 将大白菜洗好，切成4厘米左右的小段。
- (2) 炒锅置火上，放入植物油，烧至五成热时，投入大白菜，再加水少许，烧至七八成烂时，放入盐。
- (3) 将牛奶加在水淀粉中混匀，倒在大白菜上，再烧开即成。

咕咾肉



材料：里脊肉1条（约200克），青椒1个，胡萝卜1根，洋葱半个，菠萝适量。

调料：植物油、酱油、淀粉、水淀粉各适量，醋、盐、白糖、番茄酱各少许。

做法：

- (1) 青椒、菠萝、胡萝卜、洋葱切块。
- (2) 炒锅置火上，放入植物油，烧至七成热时，放入蔬菜，快炒后盛起。
- (3) 里脊肉拍松，切块，调上酱油、盐适量，裹上淀粉。
- (4) 炒锅置火上，放入植物油，烧至七成热时，放入里脊块，炸至金黄色捞起沥干。
- (5) 在锅中将醋、盐、白糖、番茄酱、水淀粉拌匀，勾成芡汁，加入肉块及青椒、菠萝、洋葱、胡萝卜块翻炒几下即可。

功效：此菜酸甜适口，能增进食欲，适合孕妈咪开胃、解馋、增加营养。

香脆三丝

材料：小白菜2棵，胡萝卜1根，青椒1个。

调料：植物油适量，盐、姜末、蒜泥、红尖椒、花椒各少许。

做法：

- (1) 将小白菜、胡萝卜、青椒洗净，切成细丝，撒上盐腌5~10分钟去生味。
- (2) 将腌好的蔬菜撒上姜末、蒜泥，拌匀后装盘。
- (3) 取花椒数粒，红尖椒切成细丝，放在小碗内，将烧热的植物

功效：把生的蔬菜如此加工后，口感香脆清爽，百吃不腻。菜肴中富含维生素，且低糖、低脂，是厌油腻孕妈咪的上好选择。

油倒入，待稍凉后再淋到菜丝上即可。



番茄炒豆腐

材料：番茄2个，豆腐1块。

调料：植物油、酱油、白糖、盐各少许。

做法：

(1) 先用开水把番茄烫一下，去皮，切成厚片。

(2) 豆腐切成3厘米左右的长方块。

(3) 锅内放少许植物油，待烧热后，放入番茄小炒片刻，然后把切好的豆腐放入锅内。

(4) 加少许酱油、白糖、盐，开几个滚，待豆腐炒透后，即可装盘盛出。

功效：番茄味酸，含有大量维生素C；豆腐含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、磷、维生素B₁、B₂等营养素。番茄与豆腐一块炒，既可以增加孕妇味的食欲，又可以补充营养。

清蒸鳊鱼

材料：新鲜鳊鱼1条。

调料：禁用一切油、盐调料。

做法：

(1) 将鱼去鳞、肠、肚。

(2) 把处理好的鱼放在盘中，放入蒸笼中蒸15~20分钟。

(3) 取出稍晾凉后，即可食用。



功效：妊娠呕吐者愈吃愈香甜可口，对治疗恶吐尤有良效。



糖醋排骨



材料：猪排骨 500 克。

调料：植物油、香油、白糖、醋各适量，盐、葱花、姜末少许。

做法：

(1) 排骨洗净，剁成 6 厘米左右的块，放入盆内，加入适量盐水腌渍 4 小时左右。

(2) 炒锅置火上，放入植物油，烧至七成热，下排骨浸炸至金黄色捞出。

(3) 锅内留少许油，下葱花、姜末炆锅，速下排骨、白糖、醋，加少许开水，用小火煨 20 分钟左右。

(4) 炖至肉骨能分离时，收汁、淋香油即成。

功效：此菜色泽油亮，酸甜适口。排骨含钙、磷丰富，加醋烹调，使钙质更易被人体吸收，所以非常适宜孕妇食用。

萝卜炖羊肉

材料：羊肉 500 克，萝卜 2 个。

调料：香菜、盐各适量，姜片少许。

做法：

(1) 将羊肉洗净，切成 2 厘米见方的小块；萝卜洗净，切成 3 厘米见方的小块；香菜洗净，切断。

(2) 将羊肉、姜片、盐放入锅内，加入适量水，烧开后，改用小火炖煮 1 小时，再放入萝卜块煮熟。

(3) 最后放入香菜即可。食用时，还可根据个人口味加入少许醋，味道更佳。

功效：此菜味道鲜美，可增加食欲，且营养丰富，适用于孕妇味安胎理气。