

科学孕育全程方案系列

孕产妇 营养 全程方案

Yunchan
fuyingyang

- ▶ 达到孕前标准体况
- ▶ 保证孕期母子健康
- ▶ 娩出健智聪明宝宝
- ▶ 再现孕前美好体形

献给每一位准妈妈的礼物



附赠光盘

主编 张家林 ●.....

人民卫生出版社

Yan Yu
quanchengfangan



孕产妇营养 全程方案

主 编 张家林

陈元亮 ●

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养全程方案/张家林主编. —北京:人民日报出版社,2006.9

(科学孕育全程方案系列)

ISBN 7-80208-420-2

I. 孕… II. 张… 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(2006)第 107970 号

孕产妇营养全程方案

主 编:张家林 陈元亮

责任编辑:陈先荣

封面设计:康 波

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京楠萍印务有限公司

开 本:900mm×1300mm 1/16

印 张:156 字 数:1496 千字

印 数:5000

印 次:2006年10月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 7-80208-420-2/G·215

定 价:178.80 元

前 言

女性是伟大的,就在于她是人类生命得以繁衍延续的伟大缔造者!在女性的一生中,十月怀胎,一朝分娩,这其中的酸甜苦辣都会让每一位母亲终生难忘,同时又感到无比的愉悦与幸福。因此,怎样遗传优秀的基因、怎样十月怀胎保健、怎样娩出聪明健康的宝宝、怎样……等,这一系列焦点疑惑,相信是每一对准父母所普遍关心的问题。

随着社会的进步,科技的飞越发展,如何优孕、优生、优教、优生已经提高到了一个新的水平,增添了丰富的内容。为了使每一个家庭更加美满和谐,妇科保健专家与本丛书编委,结合孕产准妈咪的需求,胎宝宝的发育特点,精心设计、策划了本系列——“科学孕育全程方案系列”丛书。它们是:①孕期的《怀孕40周全程方案》、《健康怀孕280天》;②胎儿养育的《科学怀孕养胎全程方案》、《胎教与优生全程方案》;③营养的《孕产妇营养全程方案》;④综合性专题的《孕产养育知识百科全书》。

本丛书一共四类六本。它风格高雅、版式灵活、内容精粹详细,集时尚、应用、休闲于一体。相信它必将成为准父母的良师益友,使你受益终身……同时,诚恳广大读者及有关专家不惜吝教指正,以便再版时修订,使它更加完善。

丛书编委



目 录

第一章 孕前营养全程方案

科学的营养观念	3
注意均衡的营养摄取	3
特殊人群的营养摄取	8
孕前营养的重要性	10
孕前应补充的营养	13
孕前适量补充叶酸	15
孕前营养的贮备	17
孕前饮食应注意的问题	18
影响男性性功能的饮食	20
夫妻性生活前后的饮食	21
新婚食补不容忽视	22
孕前丈夫要注意锌的补充	25
孕前应改变不良的生活习惯	26
体质虚弱妇女的饮食调养	29
怀孕的最佳年龄、季节与营养	30
不同体质妇女的饮食调养	31
含营养素丰富的食谱	41
药膳食疗助孕法	76
一切就绪,适时怀孕	80

第二章 孕期营养全程方案

孕期营养总方针	85
孕期营养新观念	85



孕产妇营养



方 全 案 程



科学孕育全程



系列方案

2

孕期营养的重要性	86
孕期的营养原则	87
孕期的营养要求	89
孕期的营养指南	91
食物中营养素的含量(附表)	109
孕早期营养全程方案	124
孕早期的营养原则	124
孕早期的营养要求	125
孕早期的饮食安排	126
孕早期每天所需食物品种	127
孕早期注意保持水、电解质平衡	128
准妈妈应多吃益智健脑食品	129
孕早期要及时补充叶酸	130
B族维生素的补充	130
孕早期减轻不适反应	131
准妈妈易出现的营养问题	132
孕早期饮食中蛋白质以多少为宜	133
准妈妈宜吃哪些酸味食品	134
丈夫要多关心妻子	135
孕早期一日食谱	137
孕早期的营养食谱	140
有利于安胎养胎的食谱	197
孕中期营养全程方案	202
孕中期的营养原则	202
孕中期的营养要求	203
孕中期的饮食安排	206
补充营养的最佳时期	207
供给适量的矿物质	208
注意摄取优质蛋白质	209



注意增加脂类食物	210
注意维生素的补充	211
准妈妈宜常吃芝麻酱	211
妊娠合并症的防治	212
孕中期的膳食安排	213
准妈妈宜多吃的食品	215
准妈妈不宜多吃刺激性食物	216
孕中期的营养食谱	217
预防妊娠浮肿的饮食疗法	244
孕晚期营养全程方案	248
孕晚期的营养原则	248
孕晚期的营养要求	249
准妈妈应少吃菠菜	253
准妈妈少吃油条为宜	254
孕晚期应多吃的食品	255
孕晚期营养食谱	257
妊高征的饮食疗法	285
孕期缺铁性贫血的食疗法	291
第三章 分娩与产褥期营养全程方案	
分娩与产褥期的知识介绍	303
做好分娩前的饮食调理	304
分娩期各产程的饮食安排	305
产前宜吃巧克力	306
分娩后的及时补养	306
产褥期的营养要求	311
产后不宜多喝红糖水	313
产后吃母鸡好吗	314
准妈妈产后吃鸡蛋要适量	314
产后吃猪蹄可下奶	315



孕产妇营养



方全案程



科学孕育全程



系列方案

产褥期忌吃辛辣食物	316
产后吃芝麻好处多	317
产后要注意饮食卫生	317
产后不宜服人参	318
产后3~30天食谱举例	319
产褥期的营养食谱	319
产后恶露不净的食物疗法	346
产后便秘的食疗法	351

第四章 哺乳期营养全程方案

哺乳期营养保健须知	359
哺乳妈咪的生理特点	359
母乳的营养成分	360
母乳喂养的优点	362
切勿忽视初乳的作用	363
哺乳期的营养要求	364
哺乳期的饮食原则	368
哺乳期的饮食方法	369
哺乳期的乳房保养	370
哺乳期应科学用药	372
乳母的膳食安排	374
哺乳期每日食物的选择	377
哺乳期的营养食谱	378
哺乳期缺乳的食疗法	399
缺乳的表现	399
可催乳的食谱	400



第一章 孕前营养全程方案



科学的营养观念

营养是人或其他有生命的机体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用。

营养对于任何人来说，都十分重要，特别是准妈妈，对营养的需求更为重要，从生命的开始一直到生命的结束，整个生命期间，与营养息息相关，离开了营养人都无法生存下去，这是人类生存的第一条件。

食物是能供给机体营养的重要物质，包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水等。这些物质中，能供给机体营养的成分。

从优生角度考虑，女性机体营养失衡会带来胎儿发育所需的某些营养素短缺或是过多，于优生不利，因此女性在怀孕前应当对自己的营养状况作一全面了解，必要时也可请医生帮助诊断，以有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素。

注意均衡的营养摄取

(一) 食物多样化

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类：



孕产妇营养



方案全



科学孕育全程



系列方案

4

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

第三类为豆类及豆制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据 1992 年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

☆ 另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

(二) 蔬菜、水果和薯类营养多

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至相差悬殊。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质（钙、



磷、钾、镁、铁) 膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜, 但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维, 以及多种维生素和矿物质。我国居民近 10 年来吃薯类较少, 应当鼓励多吃些薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食, 对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面, 起着十分重要的作用。



(三) 奶类、豆类或其制品宜多吃

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外, 含钙量较高, 且利用率也很高, 是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低, 平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多, 这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究工作表明, 给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度, 从而延缓其发生骨质疏松的年龄; 给老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度。因此, 应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品, 含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸, 钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市居民过多食用肉类及其制品带来的不利影响, 应大力提倡豆类, 特别是大豆及其制品的生产和消



孕产妇营养



方案全



科学孕育全程



方案系列

6

费。

(四) 常吃鱼、肉、禽、蛋类

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市居民和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，这对健康不利。

肥肉和荤油是高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。目前猪肉仍是我国人民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

(五) 消耗与摄入量保持均衡

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之则引起肥胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜

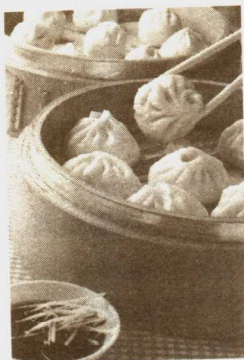


体重。体重过高或过低都是不健康的表现，会造成抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

(六) 不宜吃过咸的食物

吃清淡膳食有利于健康，即不要太油腻，不要太咸，不要过多的食用动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，城市居民油脂的摄入量越来越高，这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。



(七) 限量饮酒

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒含能量高，不含其它营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

(八) 不吃过期不洁净的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变



孕产妇营养



方案 全程



科学孕育全程

色、变味并符合卫生标准的食物，严把“病从口入”关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

《中国居民膳食指南》内容总结如下：

食物多样，谷类为主；
多吃蔬菜，果薯相辅；
奶类豆品，经常应有；
适量常吃，鱼禽蛋肉；
经常运动，进食适度；
清淡少盐，少吃肥肉；
如若饮酒，应当限量；
饮食卫生，防病益寿。

丝语飘香：

爱情是灵魂的化学反应。真正相爱的两人之间有一个“亲和力”，不断地分解、化合更新。“亲和力”愈大，反应愈激烈持久，爱情就愈热烈巩固。

——周国平



系列方案

8

特殊人群的营养摄取

（一）准妈咪孕期的营养摄取

1. 自妊娠第4个月起，保证充足的能量
2. 妊娠后期保持体重的正常增长
3. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入

妊娠是一个复杂的生理过程，准妈咪在妊娠期间需进行一系列生理调整，以适应胎儿在体内的生长发育和自身的生理变



化。妊娠分为三期，每三个月为一期。怀孕头三个月为第一期，是胚胎发育的初期，此时准妈妈体重增长较慢，故所需营养与非孕时近似。至第二期即第4个月起体重增长迅速，母体开始贮存脂肪及部分蛋白质，此时胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房、血容量等都迅速增长。第二期增加体重约4~5千克，第三期约增加5千克，总体重增加约12千克。因此，在怀孕第4个月起必须增加能量和各种营养素，以满足合成代谢的需要。我国推荐膳食营养素供给量中规定孕中期能量每日增加200千卡，蛋白质4~6个月时增加15克，7~9个月时增加25克，钙增加至1500毫克，铁增加至28毫克，其他营养素如碘、锌、维生素A、D、E、B₁、B₂、C等也都相应增加。膳食中应增加鱼、肉、蛋等富含优质蛋白质的动物性食物，含钙丰富的奶类食物，含无机盐和维生素丰富的蔬菜、水果等。蔬菜、水果还富含膳食纤维，可促进肠蠕动，防止准妈妈便秘。准妈妈应以正常妊娠体重增长的规律合理调整膳食，并要做些有益的体力活动。孕期营养低下使准妈妈机体组织器官增长缓慢，营养物质贮存不良，胎儿的生长发育延缓，早产儿发生率增高。但准妈妈体重增长过度、营养过剩对母亲和胎儿也不利，一则易出现巨大儿，增加难产的危险性；二则准妈妈体内可能有大量水潴留和易发生糖尿病、慢性高血压及妊娠高血压综合征。

(二) 乳母期的营养摄取

1. 保证供给充足的能量
2. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入

☆ 乳母每天约分泌600~800毫升的乳汁来喂养孩子，当营养供应不足时，即会破坏本身的组织来满足婴儿对乳汁的需要，所以为了保护母亲和分泌乳汁的需要，必须供给乳母充足



孕产妇营养



方全案程