

平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

准妈妈孕期 营养调理



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

• 培养良好的饮食习惯

• 构建科学的饮食结构

• 摄取全面均衡的营养

• 保证母婴的身心健康



准妈妈

孕期营养调理

崔钟雷 主编

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司



© 崔钟雷 2009



图书在版编目(CIP)数据

准妈妈孕期营养调理 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0490-6

I. 准… II. 崔… III. 孕妇 - 饮食营养学 - 基本知识
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218420 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 洛阳和众印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-5470-0490-6

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

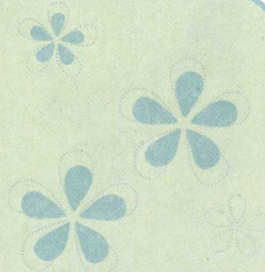
网 址: <http://www.chinavpc.com>





前言

Foreword



孕产是生命中的一个奇迹,是爱和生命的延续。十月怀胎,这是一个幸福又艰苦的旅程。在这段旅程中,伴随着幸福、喜悦同时到来的还有各种不安和焦虑。准妈妈们经常会有自己的饮食所困扰,常会因怀孕对饮食口味的挑剔而苦恼,也常会为担心宝宝的营养而不安。

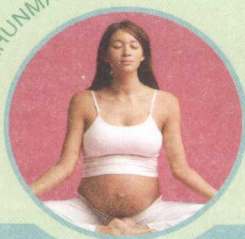
准妈妈们如果懂得一些孕期营养常识,就会舒缓紧张、从容应对,吃出孕期的营养和健康。《准妈妈孕期营养》这本书,从惊喜的第一个月开始,直到第十个月,每个月份都详细地讲述了准妈妈科学饮食策略,帮助准妈妈轻松解决营养搭配的难题。在每个月中还特别添加了关于胎宝宝的发育动态,以及准妈妈的身体变化,可以使准妈妈们更安心、更放心地享受这段奇妙的孕产旅程。

孕育一个健康聪明的宝宝是准父母共同的责任,准爸爸也应积极参与到这一伟大的“造人工程”中来。针对准爸爸的无所适从,本书精心设立了一个栏目——“准爸爸课堂”,可以让准爸爸在准妈妈不适或难受时给予最及时的关心和呵护,成为准妈妈坚定的依靠,一同感受小生命成长的喜悦。

养育聪明、健康的宝宝是所有准父母的期望,本书内容详细、指导科学,全面合理地为准妈妈提供孕期营养方案,是准妈妈不可或缺的好帮手。

编者

ZHUNMAMA

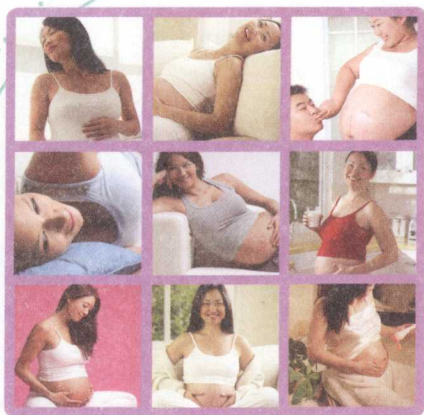


YUNQI



YINGYANG TIAOLI





目 CONTENTS 录

第一章 准妈妈营养全明星



一、准妈妈准饮食

1. 准妈妈饮食原则	10	3. 准妈妈适宜饮食	14
2. 准妈妈饮食禁忌	11	4. 准妈妈饮食误区	18

二、营养素全明星

1. 蛋白质——建造身体组织	20	9. 维生素 E——净化血液	30
2. 脂肪——提供能量	21	10. 维生素 K——止血维生素	31
3. 维生素 A——维护视力	23	11. 钙——形成骨骼	32
4. 维生素 B ₁ ——调节神经	24	12. 铁——造血物质	34
5. 维生素 B ₂ ——促进细胞再生	25	13. 碘——健康心智	35
6. 维生素 B ₁₂ ——预防贫血	26	14. 锌——愈合伤口	36
7. 维生素 C——防治坏血病	27	15. 纤维素——维持消化	38
8. 维生素 D——防止钙流失	28	16. 叶酸——形成红血球	39

三、适宜准妈妈食用的营养食物

1. 准妈妈营养主食	42	4. 准妈妈营养水产品	50
2. 准妈妈营养蔬菜	43	5. 准妈妈营养肉禽	54
3. 准妈妈营养水果	46		

四、妊娠疾病饮食调理

1. 妊娠孕吐饮食调理	57	3. 妊娠便秘饮食调理	60
2. 妊娠贫血饮食调理	58	4. 妊娠腹痛饮食调理	61

CONTENTS

5.妊娠失眠饮食调理	62	8.妊娠糖尿病饮食调理	66
6.妊娠水肿饮食调理	63	9.妊娠下肢静脉曲张饮食调理 ...	67
7.妊娠高血压综合征饮食调理	65		

第二章 孕早期营养调理



一、第一个月

1.胎宝宝的成长	70	6.早孕反应早解决	74
2.准妈妈的变化	70	7.准妈妈忌吃四种鱼	75
3.准爸爸的责任	70	8.准妈妈可多吃嫩玉米	76
4.准妈妈孕程监护	71	9.准妈妈进食要细嚼慢咽	77
5.一月准妈妈饮食	72	10.准妈妈吃水果要适量	78

二、第二个月

1.胎宝宝的成长	79	7.准妈妈要充分补水	86
2.准妈妈的变化	79	8.准妈妈喝水五注意	86
3.准爸爸的责任	79	9.素食妈妈要用心	87
4.准妈妈孕程监护	80	10.准妈妈营养摄入有限度	88
5.二月准妈妈饮食	81	11.酸性食物要适量	88
6.益智健脑营养关键期	85	12.晚餐吃多少	89

三、第三个月

1.胎宝宝的成长	90
2.准妈妈的变化	90
3.准爸爸的责任	90
4.准妈妈孕程监护	92
5.三月准妈妈饮食	94
6.准妈妈的早餐很关键	97
7.准妈妈应亲近粗粮	98
8.准妈妈体重重要控制	99





目录

CONTENTS



第三章 孕中期营养调理



一、第四个月

1. 胎宝宝的成长	102
2. 准妈妈的变化	102
3. 准爸爸的责任	102
4. 准妈妈孕程监护	103
5. 四月准妈妈饮食	104
6. 准妈妈补钙要足量	107
7. 准妈妈补钙着眼点	108
8. 准妈妈要注意补铁	109
9. 准妈妈的补铁食物	110
10. 准妈妈要注意补碘	110
11. 准妈妈补充维生素类制剂勿盲目 ...	111



二、第五个月

1. 胎宝宝的成长	112
2. 准妈妈的变化	112
3. 准爸爸的责任	113
4. 准妈妈孕程监护	114
5. 五月准妈妈饮食	116
6. 准妈妈的合理食量	117
7. 准妈妈不宜暴饮暴食	118

8. 准妈妈晚餐有要求	118
9. 准妈妈要少吃火锅	119

三、第六个月

1. 胎宝宝的成长	120
2. 准妈妈的变化	120
3. 准爸爸的责任	120
4. 准妈妈孕程监护	122
5. 六月准妈妈饮食	123
6. 准妈妈应多吃鲑鱼	124
7. 准妈妈吃海带要适量	125
8. 准妈妈食用高脂食物要适度	126
9. 准妈妈摄入高蛋白食物要适度	127

四、第七个月

1. 胎宝宝的成长	128
2. 准妈妈的变化	128
3. 准爸爸的责任	129
4. 准妈妈孕程监护	130
5. 七月准妈妈饮食	133
6. 准妈妈的健康零食 DIY	133





第四章 孕晚期营养调理



一、第八个月

1.胎宝宝的成长	136
2.准妈妈的变化	136
3.准爸爸的责任	137
4.准妈妈孕程监护	138
5.八月准妈妈饮食	140
6.准妈妈不要喝糯米甜酒	140
7.准妈妈不要多吃荔枝	141
8.可减轻准妈妈水肿的食物	141
9.合理搭配食物， 保证胎宝宝牙齿健康	142
10.准妈妈要少吃腌菜	143

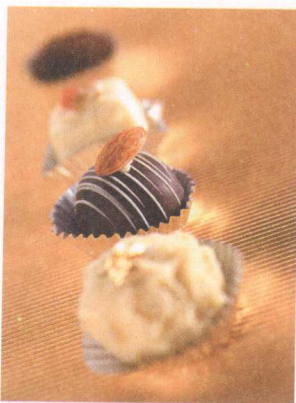
二、第九个月

1.胎宝宝的成长	144
2.准妈妈的变化	144
3.准爸爸的责任	145
4.准妈妈孕程监护	146
5.九月准妈妈饮食	148
6.两种瓜帮准妈妈缓解水肿	148
7.准妈妈要多吃绿豆	149
8.准妈妈要按时用餐	149
9.准妈妈要多吃鸭肉	149
10.准妈妈不喝保温瓶中的隔夜水	150
11.准妈妈要喝新鲜果汁	150
12.准妈妈要多吃含锌的食物	151



三、第十个月

1.胎宝宝的成长	152
2.准妈妈的变化	152
3.准爸爸的责任	153
4.产前饮食营养	154
5.临产要多吃巧克力	155
6.增加产力的饮食	156
7.要慎重选择清火食物	156





准妈妈孕期营养调理

准妈妈孕期

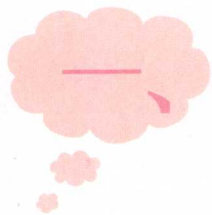
ZHUNMAMAYUNQIYINGYANGTIAOLI

营养调理

第一章

准妈妈营养全明星

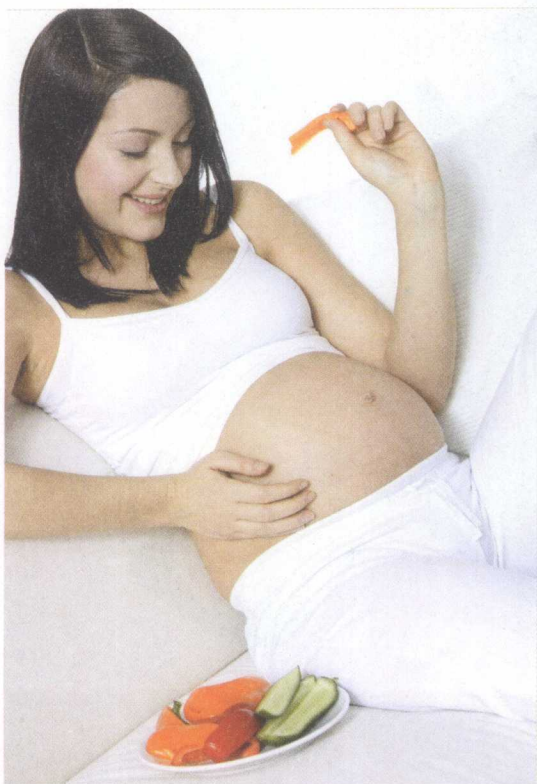




准妈妈 准饮食

1 准妈妈饮食原则

一般来说,在孕前3个月到6个月,准妈妈就应该开始调理饮食,保证每天摄入足量的优质蛋白质、矿物质、维生素、微量元素和适量脂肪,这些都是胎宝宝生长发育必不可少的营养元素。



1 充足的热能供给

在保证每天正常成人需要的1800~2400千卡热量的基础上,应再多摄入400千卡,为性生活提供热量,为受孕准备能量,也为之后的优生打下良好的基础。

2 充足适量的优质蛋白质

建议每天摄取优质蛋白质40~60克,以保证受精卵发育正常。所谓的优质蛋白质是指易消化吸收的蛋白,如鱼、鸡、鸭、瘦肉、鸡蛋、虾、豆制品等。

3 适量供给脂肪

身体热量的主要来源之

一就是脂肪，而脂肪中的必需脂肪酸是构成细胞组织所不能缺少的。不饱和脂肪酸利于女性怀孕，适量摄入脂肪，摄取脂溶性维生素对受孕有积极的辅助作用。

4 充足的微量元素和无机盐

新鲜水果和蔬菜富含矿物质、维生素及微量元素，其中最重要的为磷、锌、钙、铁、碘。

2 准妈妈饮食禁忌

1 茶和咖啡因

茶叶中的单宁酸会使人体减少对铁质的吸收，容易造成缺铁性贫血，也不利于胎宝宝骨骼的发育，甚至会出现胎宝宝畸形的现象。因此，准妈妈应尽量避免喝茶。咖啡中的咖啡因会与胚胎细胞中的脱氧核糖核酸结合导致突变，有导致流产和畸胎的危险。此外如果女性每天喝一杯以上咖啡，怀孕的可能性是不

喝含咖啡因饮料的女性的一半。所以，要想孕育出健康



的宝宝，准妈妈最好远离含咖啡因的饮料。

2 饮食不均衡

准妈妈的生活和饮食习惯应从孕前1~3个月起开始调整，这段时间储存的营养对日后胎宝宝的生长起着关键作用；怀孕中后期摄取适量的营养饮食，可保证胎宝宝获取足够的营养。例如在怀孕前期及初期摄取的叶酸对胎宝宝神经管的发育有着较大的影响，如果叶酸缺乏会导致胎宝宝神经管缺损。含有丰富的叶酸的食物有绿色蔬菜、麦片、五谷类、木瓜、豆类、柑橘类等，但是叶酸在加热过程中会被破坏掉，因此最好的摄取方式是多吃新鲜水果和生菜色拉。

为了均衡获取营养，准妈妈应多吃些不同种类的食物，另外，还可适量补充矿物质与维生素药丸。

3 忌挑食、偏食和营养过剩

如果准妈妈长期挑食、偏食，可能会导致营养不良，对胎宝宝的生长产生不良影响。准妈妈可选择食用含有丰富的维生素、蛋白质和铁、钙等营养物质且较易消化的食物，如鲜鱼、鸡蛋、豆制品、瘦肉、花生、新鲜蔬菜和水果等。但如果准妈妈由于贪嘴，过多地食用鱼类、肉类、甜食和蛋类等，会增高体内的儿茶



酚胺水平，妊娠期间儿茶酚胺水平过高会导致胎宝宝唇裂或腭裂；动物肝脏食用过多，会使体内维生素A含量明显增高，对胎宝宝的心脏和大脑发育产生严重影响，甚至会导致其生殖器畸形。所以，营养过于丰富的食物准妈妈不宜吃得过多。

4 辛辣和高糖食物

辛辣食物会引起正常人的消化功能紊乱，如胃部不适、消化不良、便秘，甚至发生痔疮。由于怀孕后胎宝宝的发育，影响准妈妈的消化功能和排便，如果准妈妈始终保持着进食辛辣食物，一方面会使准妈妈消化不良引起便秘或加重痔疮，另一方面也会影响准妈妈对胎宝宝营养的供给，甚至增加分娩的困难。因此准妈妈计划怀孕的前3~6个月，应逐渐改变吃辛辣食物的习惯。

怀孕前若经常食用高糖食物，

可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于体内胎宝宝的需要，准妈妈糖类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准妈妈本人的健康，更重要的是危及胎宝宝的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。新生儿出生后，新妈妈成为典型的糖尿病患者，而胎宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，影响其健康成长。

5 营养过剩危害多

有些准妈妈在怀孕期间胃口特别好。每顿饭不仅吃得多，所吃的食物中含有的营养元素也相当丰富，但是准妈妈还是担心胎宝宝的营养不够，并且为了避免营养元素的流失，准妈妈只做很少的运动。在她们看来，只有这样才可以保证营养充足，以利于胎宝宝的健康成长以及自己的顺利分娩。于是，在这样的认识下，准妈妈就容易养成一种习惯一见到食物就吃。殊不知这样做会产生很多害处，一方面，对于准妈妈来讲，容易在怀孕期发胖或者是造成产后发胖；另一方面也会使胎宝宝太大，可能会造成分娩时的困难。

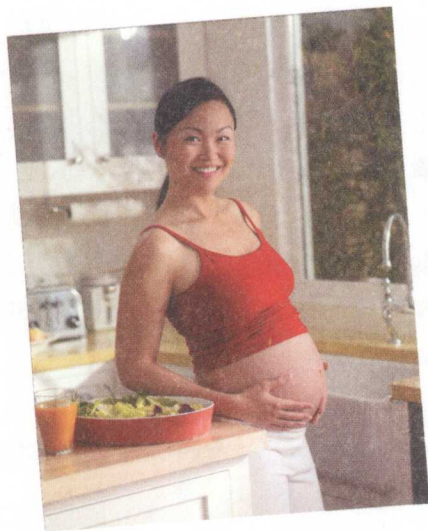
营养过剩会直接导致准妈妈的

血压升高。除此之外,对于胎宝宝的成长也是十分不利的,这样的胎宝宝容易成为“巨大儿”。“巨大儿”不仅会造成生产时的困难,如子宫收缩无力、分娩时间延长等,还可能造成产后大量失血。更甚者,由于新妈妈太胖,乳腺管堵塞,还会引起急性乳腺炎,这就对哺乳造成了影响,以致新妈妈不能及时给新生儿喂奶,最终影响宝宝的成长。

故而,准妈妈本着对自己和宝宝负责的态度,一定要合理饮食,不但要注意荤素搭配,以确保营养适度,还要听取医生的建议,多运动,防止营养过剩。

6 节食须谨慎

我们知道怀孕期间准妈妈的体重会明显增加,很多准妈妈担心因此而危害健康,这样的担心致使部



分准妈妈节制饮食。但事实上,节制饮食的做法应该引起足够的重视。

随着胎宝宝的成长,准妈妈的新陈代谢也会逐渐变得旺盛,与之相关的器官和组织就会增重。为给胎宝宝提供营养乳汁,乳房会增重到450克;为顺利养育宝宝,子宫会增重到670克。准妈妈在怀孕期间会比怀孕前增重大约11千克,其中,胎宝宝中3000~4000克,胎盘和羊水重900~1800克,储备脂肪重4500克。由此不难看出,这样准妈妈体重的增加是合理的,请怀孕期的准妈妈保持正常的心态。

7 准妈妈忌吃素

一些准妈妈在怀孕之前,为了保持身材,平常都以素食为主,基本不吃荤菜。在有宝宝以后一方面是没有食欲,一方面因为一些妊娠反应,就更不想吃荤菜了。只吃素食的做法是十分不可取的,这不仅会影响胎宝宝的视力,严重的还可能导致准妈妈自身失明。

目前,国外的科学家已经就这一问题进行了深入的探讨。牛磺酸是影响视力的一种重要物质,这种物质主要包含在荤食当中。虽然人体自身在一定的条件下也会合成少量的牛磺酸,但是大部分都必须靠外物来补充。科学家用猫进行了一



系列的实验,实验的结果表明:减少怀孕期间母猫的胎儿期和出生后的牛磺酸的摄入量,幼猫在胎儿期和出生后的视力都不太正常,且持续的时间还会很长;增加怀孕期间母猫的牛磺酸的摄入量,幼猫的视力则很正常。另外,一部分的母猫因为牛磺酸不够,在繁殖的过程中视网膜会出现退化的情况,个别的还会失明。

人们在饮食正常的情况下,不会出现牛磺酸缺少的现象。但是吃素不吃荤的人,牛磺酸的摄入量就已经不充足,更何况吃素的准妈妈牛磺酸更是缺乏,随着胎宝宝的成长对营养元素的需求,牛磺酸更是严重的贫乏。准妈妈的饮食是胎宝宝主要的营养来源,所以对牛磺酸的需求量会比平时更大,而人体自身合成牛磺酸的能力是十分有限的,这就势必要靠吃荤菜来补充。为了准妈妈和胎宝宝的健康,希望准

妈妈对这个问题一定要引起足够的重视。适当的食用牛奶、鲜肉、鲜蛋、小虾以及鲜鱼等含有牛磺酸的食物,以便保证母亲和孩子视力的正常。

3 准妈妈适宜饮食

1 吃出好心情

人的心情与每日摄入的食物有着密不可分的关系,想要保持每天都有好心情,就要对每日所吃的食物和自身的饮食习惯引起足够的重视。

愤怒时吃瓜子

瓜子本身含有大量的维生素 B₁ 和镁元素,这些元素有助于准妈妈消除火气,保持心情的平静以及血糖的平稳。

失落时吃香蕉

香蕉中含有大量的色胺酸,当准妈妈意志消沉、自尊心受到挫折的时候,慢慢地吃上一根香蕉,有助于改善情绪,消除烦恼。

焦虑时吃燕麦

燕麦中含有大量维生素 B₁,准妈妈在怀孕期间,情绪的变化很大,维生素 B₁ 有助于保持中枢系统的平衡。把麦片熬成粥,不仅能释放出缓解血糖升高的能量,还可以抑制极度的亢奋,使准妈妈保持平和的心态。

心烦时吃莲藕

莲藕本身就是通气、顺气的佳品。除此之外,还可以健脾胃、养气安神。莲藕是准妈妈养身必不可少的食物。

疑虑时喝绿茶

准妈妈合理地饮用绿茶,不但可以使精神长期保持轻松、愉悦的状态,也有助于情绪的放松。

② 保护好产力

产力就是在产道打开,变得柔软的情况下,逼迫胎宝宝向外的力量。

产力主要包括两个部分,一部分是阵痛时的宫缩,另一部分就是屏气使劲。

准妈妈分娩时,子宫会出现一阵阵的收缩,而这样的收缩又会引起一阵阵的疼痛,这就是阵痛时的宫缩。但是只是这样是不够的,为了生产顺利进行,还需要准妈妈屏气使劲,就是在阵痛开始之后,在腹肌以及横隔膜收缩的双重情况下,准妈妈需要屏足气力使劲,以便胎宝宝的头部顺利地下滑到宫颈附近。



在这里要特别注意的是屏气使劲不同于第一部分,是完全受意志控制的。这就需要我们掌握一些技巧,在第一生产过程中,产妇的宫缩会伴随着一阵阵的疼痛,这个时候,产妇需要深呼吸,通过增加氧气的摄入量,来缓解子宫的疲劳以及宫缩时的疼痛。在第二生产过程中,要合理地应对反应,宫缩时屏气使劲,宫缩间歇时要全身放松。

除了掌握生产时一些技巧外,还要注意其他的一些方面。

合理饮食。合理的营养搭配是最重要的方面。怀孕期间,准妈妈应该食用富含蛋白质、维生素的食物,如水果、蔬菜、瘦肉等。要临近分娩的时候要多吃入一些热量多的食物,以便生产顺利进行,如红糖水、巧克力、米粥、面、玉米等。

保持精神愉悦,精神放松。良好的心态是准妈妈生产顺利进行的必要保证,恐惧、忧虑是准妈妈经常会遇到的状况,对此我们要特别注意。如果没有从根本上对分娩持有正确的认识,长期的精神紧张,就会影响中枢神经系统的正常工作,

③ 准妈妈注意饮水

水是人体所需的一种重要的溶剂,主要作用是促进各类营养素的运转和吸收。正常情况下,上班前后



都要准备一杯水，以便外出的时候随身携带。清晨起床后先空腹喝一杯凉开水是最好的，这样有助于清除肠道内壁上附着的物质。所以，准妈妈要养成常喝水的好习惯，不要等到口渴的时候才喝。

怀孕期间，准妈妈更是要保证水充足的摄入量，使准妈妈体内血液的总容量增加 40%~50%，体内的水大约 2 000 毫升，也就是除了食物中所含的内生水以外，准妈妈每天还要喝 6~8 杯的水。水在准妈妈的整个妊娠期间都有重要的作用：怀孕初期，喝水会有效地避免脱水现象，还可以及时降低血液中某些激素的浓度，减少孕吐现象。最好准妈妈自己准备一台榨汁机，坚持每天为自己制作一些新鲜且富含营养元素的果汁或者蔬菜汁。怀孕后期，水肿的情况会时有发生，晚上准妈妈可以少喝水，但是要保证全天水分总的需求量。遇到孕期水肿的现象，通常的方法是减少日常摄入的食盐量，喝鲫鱼汤和冬瓜汤也是不错的选择。

4 多吃大豆

大豆是很重要的健康食品，准妈妈多吃此类食品是十分明智的。大豆中含有大量的氨基酸和钙，这些元素对胎宝宝的大脑成长是十分



重要的。部分准妈妈不喜欢或者不习惯食用豆类食品，这就不能够提供胎宝宝足够的健脑营养素，不利于胎宝宝的正常生长。

通过科学检测，我们得知，100 克大豆中含钙 240 毫克，含铁 9.4 毫克，含磷 570 毫克，含维生素 B₁ 0.35 毫克，维生素 B₂ 0.30 毫克，烟酸 2.2 毫克，这些营养元素都是人类智力活动所必需的物质，这就更加确定了大豆的健脑作用。从蛋白质的角度来看，100 克的大豆中，蛋白质的含量是 40 克，且这种高含量的蛋白质还多是适宜人类智力活动所需的植物蛋白，从这一点上再次证明，大豆是高级的健脑品。再从脂肪的含量来看，大豆中脂肪的含量约占 20%，在这些脂肪中，亚麻酸、油酸、亚油酸等优质不饱和脂肪酸占 80% 以上，这就进一步说明，大豆确实是高级健脑食品。此外，大豆中还含有相当多的氨基酸和钙、天冬氨酸、赖氨酸、精氨酸等，这些都是