

怀孕 40 周 + 产后 4 周
营养、保健一本通

刘国云 张月 ♥ 主编

● 首都保健营养美食学会 推荐

孕产妇每周 营养方案



中国轻工业出版社



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

孕产妇 营养方案

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇每周营养方案 / 刘国云, 张月主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5019-7404-7

I. ①孕… II. ①刘… ②张… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识
②产妇-营养卫生-基本知识 IV. ①R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第211562号

责任编辑: 翟 燕
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬
装帧设计: 采薇书坊 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 11

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7404-7

定价: 32.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
90344S0X101ZBW

序

preface

生一个健康、聪明的宝宝是每个准妈妈的梦想，也寄托着全家人的希望。在怀孕、生产、坐月子的特殊时期里，会发生什么生理和心理的改变？应该如何进行日常保健？尤其是“吃什么？怎么吃？”的问题，是广大孕产妇及其家人最为关注的。而在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑。

本书主要从营养学角度出发，也包含一些以中医为基础的传统饮食和保健方法，倡导“因人而异”和“全面、适度”的原则，帮助新妈妈们平安度过怀孕40周，以及产后4周这段不平静的日子。

俗话说“母壮子健”，母亲的健康决定着孩子的未来。祝愿每个家庭都因为有了健康可爱的宝宝而变得更加幸福美满。

感谢以下人员参与本书的编写

图书策划：采薇书坊

文字整理：郭渝培 向运琼 邵建飞

图文编排：刘秀华 王 丽 李永敏

菜品设计：张胜利 陈小军 何秀琴

模特演出：郑明芳 王 婷 朱伟娜

刘 敏

插图绘制：余荔裳

菜品制作：张振旺 张晓霞 暴玉芳 于四新 王 荣 李战齐

李慧杰 王 红 辜素贞 王 纲 刘洪君 曾丽霞

王志芬 牛金红 郑建红 邵先功 郝广丽 邵经富

李朋娟 杨 惠 赵小红 牛 俊 陈金青 邵先军

任雪梅 邵世界 王 波 朱二兵 芦媛媛

静物摄影：刘志刚 韩瑞锋 甘初义 李 凯 赵宝国

封面设计：逗号张文化创意

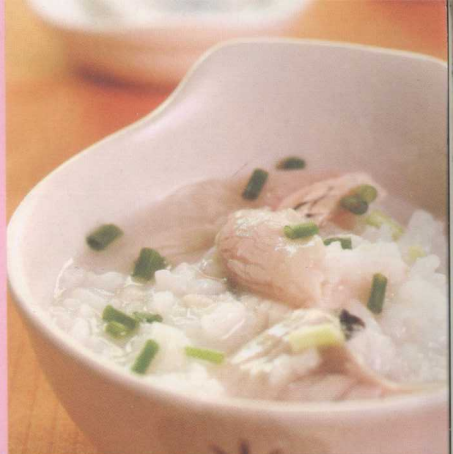
刘国云 张 月 ♥ 主编

● 首都保健营养美食学会 推荐

孕产妇每周 营养方案



 中国轻工业出版社



序

preface

生一个健康、聪明的宝宝是每个准妈妈的梦想，也寄托着全家人的希望。在怀孕、生产、坐月子的特殊时期里，会发生什么生理和心理的改变？应该如何进行日常保健？尤其是“吃什么？怎么吃？”的问题，是广大孕产妇及其家人最为关注的。而在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑。

本书主要从营养学角度出发，也包含一些以中医为基础的传统饮食和保健方法，倡导“因人而异”和“全面、适度”的原则，帮助新妈妈们平安度过怀孕40周，以及产后4周这段不平静的日子。

俗话说“母壮子健”，母亲的健康决定着孩子的未来。祝愿每个家庭都因为有了—一个健康可爱的宝宝而变得更加幸福美满。

感谢以下人员参与本书的编写

图书策划：采薇书坊

文字整理：郭渝培 向运琼 邵建飞

图文编排：刘秀华 王 丽 李永敏

菜品设计：张胜利 陈小军 何秀琴

模特演出：郑明芳 王 婷 朱伟娜

刘 敏

插图绘制：余荔裳

菜品制作：张振旺 张晓霞 暴玉芳 于四新 王 荣 李战齐

李慧杰 王 红 辜素贞 王 纲 刘洪君 曾丽霞

王志芬 牛金红 郑建红 邵先功 郝广丽 邵经富

李朋娟 杨 惠 赵小红 牛 俊 陈金青 邵先军

任雪梅 邵世界 王 波 朱二兵 芦媛媛

静物摄影：刘志刚 韩瑞锋 甘初义 李 凯 赵宝国

封面设计：逗号张文化创意

目录

contents

Chapter 1

怀孕， 你准备好了吗？

怀孕前的生理及心理准备	12
整个怀孕期的注意事项	14
让人苦恼的孕期不适与异常	16
职业女性的孕期注意事项	18
孕期营养总动员	20
普通妇女与孕妇	
每日营养素需要量比较	22
孕妇每日摄入食物量参考	22
孕期总体重增长范围	23



Chapter 2

怀孕早期 (1~12周)

怀孕早期的生理和心理特点	26
饮食原则和宜忌	28
怀孕早期1日食谱参考	29
第1周	
计算排卵期	30
怀孕前的饮食调节	31
推荐食谱：芦笋口蘑汤、桂花山药 番茄咕咾肉、菠萝莲藕	32

第2周

优生从受孕开始.....34

男孩还是女孩.....35

推荐食谱:香椿拌豆腐\糯米莲藕
油菜木耳鸡片\海米白菜.....36

第3周

放松心情,静候生命来临.....38

补充优质蛋白质.....39

推荐食谱:凉拌鸡丝莴笋\虾仁炒菜花
银鱼炒鸡蛋\甜橙牛肉片.....40

第4周

预防神经管畸形的叶酸.....42

推荐食谱:莴笋炒肝片\奶香菜花
翡翠丸子\五彩蔬菜沙拉.....44

第5周

尿检测试,确认怀孕.....46

孕吐开始了.....47

推荐食谱:姜蓉羊肉羹\醋蛋止呕汤
蛋皮香葱面\水果沙拉.....48

第6周

小心致畸因素.....50

保证摄入足量的碳水化合物.....51

推荐食谱:金针菇拌豆芽\泥鳅红枣汤
菜心肉丝面\糯粳二米粥.....52

第7周

疲倦与烦躁来临.....54

调节不良状态的饮食法.....55



推荐食谱:木瓜银耳羹\芹菜炒百合
枸杞炒猪心\莲子葡萄干.....56

第8周

安胎和流产.....58

安胎时期的食物禁忌.....59

推荐食谱:安胎鲤鱼粥\山药猪肚汤
清蒸砂仁鲈鱼\母鸡黄米粥.....60

第9周

多吃海产品补碘.....62

止吐和改善食欲的方法.....63

推荐食谱:海鲜鸡蛋羹\清蒸鲳鱼
蒸花蛤\紫菜虾皮豆腐汤.....64

第10周

健脑食物促进胎儿发育.....66

推荐食谱:核桃花生粥\香辣鲳鱼
腰果鸡丁\干烧黄花鱼.....68

第11周

补钙正当时.....70

推荐食谱:虾皮小白菜\番茄烧豆腐
骨汤奶白菜\虾仁蛋炒饭.....72

第12周

补铁防贫血.....74

预防便秘的饮食.....75

推荐食谱:鱼香猪肝\韭黄核桃仁
阿胶粥\软炸香蕉.....76

Chapter 3

怀孕中期

(13~28周)

怀孕中期的生理和心理特点·····80

饮食原则和宜忌·····82

怀孕中期1日食谱参考·····83

第13周

孕吐减轻, 适当活动·····84

孕期活动时的注意事项·····85



推荐食谱: 红烧兔肉\淮山熘腰花
枸杞花生烧豆腐\牛肉末炒芹菜·····86

第14周

胃口大开的时期·····88

如何控制饮食的质与量·····89

推荐食谱: 酱烧排骨\海带虾仁烩豆腐
咖喱牛肉\猪肝绿豆粥·····90

第15周

调味清淡有益母婴·····92

B族维生素不可少·····93

推荐食谱: 赤豆鲤鱼汤\玉米紫米饭
牛奶燕麦粥\青菜鱼肉粥·····94

第16周

胎动了, 心动了·····96

可以与胎儿沟通吗·····97

推荐食谱: 芦笋炒腊肉\黄豆排骨汤
宫保鸡丁\葡萄干糯米粥·····98

第17周

增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄取·····100

动物性食品首选鱼类·····101

推荐食谱: 番茄沙司鱼片\虾仁鸡蛋炒韭薹
芹菜鱿鱼卷\鸡肉三丁·····102

第18周

第一次看到宝宝·····104

益智胎教面面观·····105

推荐食谱: 花生排骨粥\韭薹墨鱼花
牡蛎羹\腰果芝麻紫米粥·····106

第19周

乳房和乳头的保养·····108

推荐食谱:鱼羊合炒\木瓜鸡肉丁
丝瓜鱼片汤\油菜烧豆腐·····110

第20周

适当增加奶类的摄入·····112

开始监听胎心·····113

推荐食谱:乳酪蔬菜沙拉\排骨红枣汤
牛奶核桃粥\奶香白菜卷·····114

第21周

安全的孕期体操·····116

推荐食谱:葱爆牛肉片\虾仁腰果芹菜
茄子煲\芦笋炒鳝段·····118

第22周

游泳的最佳时期·····120

生命的源泉——水·····121

推荐食谱:鸭汤冬瓜球\蘑菇鸡蛋汤
彩椒炒腐竹\黄豆芽炒杏鲍菇·····122

第23周

快速增长的体重·····124

及时休息,避免疲劳·····125

推荐食谱:羊肉羊腰粥\山药熘兔肉片
香菇鱼片\鸭肉粥·····126

第24周

不可缺少的维生素·····128

推荐食谱:黄瓜五彩卷\什锦蔬菜饭
水果甜粥\胡萝卜烧羊肉·····130



第25周

预防妊娠贫血的发生·····132

选择食补还是服用制剂·····133

推荐食谱:鲤鱼补血汤\樱桃沙拉
猪肝菠菜粥\花生紫米粥·····134

第26周

变美与变丑·····136

孕期的皮肤护理·····137

推荐食谱:洋参鸡肉汤\酸奶草莓露
红枣炖兔肉\番茄肉片焖扁豆·····138

第27周

糖代谢测试很重要·····140

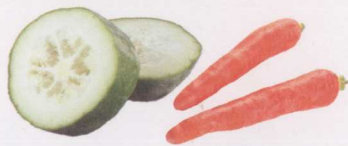
控制血糖,母子健康·····141

推荐食谱:素鳝炒芹菜\苦瓜鸡柳
丝瓜鲜菇鸡丝面\芥蓝牛柳·····142

第28周

恼人的便秘·····144

推荐食谱:白薯粥\果仁芝麻糊
豆腐丝拌芹菜\香蕉牛奶饮·····146



Chapter 4

怀孕晚期 (29~40周)

怀孕晚期的生理和心理特点·····150

饮食原则和宜忌·····152

怀孕晚期1日食谱参考·····153

第29周

关注身体变化, 避免早产·····154

推荐食谱: 莲子猪肚粥\糖霜苹果
牛奶水果饭\田园小炒·····156



第30周

营养需求最高峰·····158

胎动的自我监测·····159

推荐食谱: 营养肉丸汤\炒素什锦
牛肉烧土豆胡萝卜\红烧平鱼·····160

第31周

警惕妊娠高血压综合征·····162

推荐食谱: 芹菜豆干粥\荷塘小炒
群菇烩\海参豆腐汤·····164

第32周

睡觉时腿脚抽筋怎么办·····166

腿部水肿调理法·····167

推荐食谱: 虾仁粥\八珍豆腐煲
羊肉烧冬瓜\红豆糯米粥·····168

第33周

缓解腰酸背痛·····170

如何能睡个好觉·····171

推荐食谱: 韭菜炒腰花\木樨鸡蛋汤
黄豆炒猪皮\桂圆莲子红豆汤·····172

第34周

你的胎位正常吗·····174

推荐食谱: 冬笋冬菇扒油菜\金钩银芽
香菜拌干丝\干烧鲫鱼·····176

第35周

控制体重与锻炼·····178

最好的运动——散步·····179

推荐食谱: 橙香鱼排\虾皮茼蒿
多彩蔬菜粥\豉汁蒸子排·····180

第36周

你需要做好哪些生产准备·····182

行动不便，处处小心·····183

推荐食谱：蒜香蒸茄子\糖醋带鱼
鸡肉蛋花粥\蔬菜蛋花疙瘩汤·····184

第37周

做好分娩的心理准备·····186

推荐食谱：芦笋炒肉片\宫保素三丁
冬瓜汆丸子\茭白炒面筋·····188

第38周

自己生还是剖宫产·····190

推荐食谱：烧海参\梅菜冬笋炒豆角
白灼生菜\鲷鱼豆腐羹·····192

第39周

在家待产·····194

分娩前兆有哪些·····195

推荐食谱：虾鳝面\洋葱牛肉汤面
草莓银耳粥\小米面茶·····196

第40周

补充营养和体力，随时“备战”·····198

催生助产的方法·····199

推荐食谱：红苋绿豆汤\绿豆薏仁粥
牛肉卤面\鱼香空心菜·····200



Chapter 5

产后 营养指南 (1~4周)

产后的生理特点·····204

传统月子与现代月子·····204

产后常见的不适与苦恼·····206

产后心理变化及调试·····207

产后4周的营养需求·····208

产后饮食原则·····209

最宜产妇补养的食物·····210

每日食物构成推荐品种及数量·····212

产后4周1日食谱参考·····213

第1周

产后7天的饮食原则·····214

剖宫产的调养恢复·····215

缓解疲劳，恢复体力·····216

母乳——给宝宝最好的礼物·····217

产后怎样喝汤·····218

产后便秘的饮食疗法·····220

防治产后腹痛·····221



推荐食谱: 牛肉粥\小米鸡肉粥
桂圆红枣粥\红糖蛋花小米粥
豆皮鹌鹑蛋汤\阿胶鸡蛋羹
鱼羊羹\番茄鸡蛋面 ····· 222

第2周

出院回家后的生活安排 ····· 226
营养不足影响乳汁质与量 ····· 227
如何保证充足的蛋白质 ····· 228
增加海产品的摄入 ····· 228
饮食中补钙 ····· 229
微量营养素保证乳汁营养 ····· 230
谨防乳腺炎 ····· 231
有助催奶的饮食法 ····· 232
虚汗不止怎样吃 ····· 234
善用中药材, 事半功倍 ····· 235
推荐食谱: 胡萝卜鸡蓉羹\南瓜油菜粥
海鲜龙须面\牛奶银耳小米粥
花生枸杞猪蹄汤\木瓜熘鱼片
枸杞蒸鲫鱼\木耳海参汤 ····· 236

第3周

食物多样不过量 ····· 240
米酒为何可以吃 ····· 241
不能吃蔬菜、水果吗 ····· 242
黑白颠倒的新生活 ····· 244
奶水不足怎么办 ····· 245
如何防治头痛 ····· 246
补血与补气 ····· 247
推荐食谱: 醪糟蛋花汤\花生凤爪汤
母鸡汤\双红乌鸡汤
桂圆肉末粥\胡萝卜鸡蛋饭
当归肝肾汤\菠菜黄膳羹 ····· 248

第4周

产后腰痛 ····· 252
产后体操 ····· 253
不要过早节食减重 ····· 256
恶露不尽的食疗方 ····· 257
消除抑郁的全面调养 ····· 258
传说中的月子病 ····· 259
推荐食谱: 益母木耳汤\黄酒鸡蛋羹
莲子银耳汤\百合炒鸡心
莲藕排骨汤\木耳豌豆苗
腰花冬笋汤\香菇鸡片 ····· 260

本书计量单位

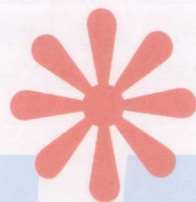
1大匙=15毫升 (或15克)
1小匙=5毫升 (或5克)
1/2小匙=2.5毫升 (或2.5克)



Chapter 1

怀孕，
你准备好了吗？

妈妈怀孕笔记





怀孕前的生理及心理准备

尽早制订生育计划



生育计划应在结婚后尽早制订。首先应明确是否要生孩子，在这个问题上夫妻应达成共识，双方或一方的犹豫不决只会为日后留下隐患。只有具备做父母的成熟心态，才会帮助你战胜以后的各种困难，用责任心和爱心养育子女，构建和谐的家庭。

如果确定了要孩子，就要制订一个生育计划，这个计划要充分考虑到夫妻的健康状况、年龄、家庭的经济状况、生活环境、工作安排、孩子的哺养和教育等问题。在此基础上，夫妻双方共同创造一个优质的小宝宝，对于家庭的幸福和稳固有着不可估量的作用。

关于遗传

有些夫妻总担心孩子会继承自己的不良基因而不敢要孩子。其实，高血压、心脏病、糖尿病、肝病等很多常见疾病都具有一定的遗传因素，只要正确认识人类和疾病的关系，就没有必要过于担心。

人类都是有缺陷的，除了严格控制会引起先天性疾病、残障和早年夭折的恶性遗传疾病外，其他的遗传不必太过担心。我们每个人身上都带有各种来自祖先的遗传基因，有些是显性的，可以表现出来，而有些是隐性的，也可以携带和遗传。所以，不表现出来的不一定不存在，也不一定不会传给下一代。

小常识

遗传学已经证明：血缘越近，家族相同，不良基因的表现率会越高；而血缘越远，各自优势基因的表现率会越高。

所以，近亲所生的子女带有家族性遗传疾病的比例很高，而远族通婚会大大降低家族性遗传疾病，有利于优生。

生育时间

生孩子时间选在各种条件处于最佳状态的时期最为理想，这样对于母亲和孩子都有好处。一般认为，6、7、8月份怀孕，来年3、4、5月份生孩子是最好的。孕中晚期需要加大营养时正是秋冬季，有助于养胎、安胎，不必因度过盛夏而消耗太多体力。坐月子时正值春天，气候适宜，万物生发，食物丰富，阳光充足，对母子健康都有益。但这也不是绝对的，随着生活条件的改善，出生时间不是最重要的。

怀孕前要做的事

- ▶ 双方身体检查：双方均要调整自身的身体状态。女性如患有贫血、心脏病、肝肾疾病、高血压、糖尿病或妇科病，最好先咨询医生，看是否可以安全妊娠和生产。
- ▶ 保持良好的关系：夫妻双方感情融洽和睦，有利于孕育一个快乐健康的宝宝。
- ▶ 双方戒烟、禁酒：怀孕前三个月开始，夫妻双方最好都戒烟、禁酒。
- ▶ 女性补充叶酸：如果准备怀孕，最好从怀孕前3个月就开始补充叶酸，以降低胎儿神经管畸形的发生率。
- ▶ 远离小动物、X射线和药物：这些因素都有可能引起胎儿畸形的发生，如果此时受孕，对胚胎的影响不可忽视。

生育年龄

女性的年龄直接关系到胎儿及分娩情况，现在高龄初产的人越来越多，给孕产及养育都带来了更多的问题，对母婴的不利因素大大增加了。

所以，建议女性在身体最健壮的25~28岁生第一胎，最好不要超过35岁，35岁之后就成为“高龄产妇”了。

小常识

高龄产妇的不利因素

- ▶ 一般35岁以后，产道和会阴、骨盆的关节变硬了，分娩时间会延长，容易造成难产，而且还容易引起高血压和糖尿病等合并症。
- ▶ 高龄产妇所怀婴儿先天愚型和畸形等先天异常的发生率也增加了。所以，对35岁以上的初产妇一般会在怀孕中期做羊水穿刺检查，以尽早发现胎儿的异常。
- ▶ 产后的养育是一个繁重的工作，高龄初产者往往感到力不从心，产后身体的恢复也较慢。

