

全国知名妇产科专家纪向虹教给孕产妈妈怎么吃

孕产妇 怎么吃

专为中国孕产妈妈写的饮食保健手册

纪向虹 主编

全国知名妇产科专家

全国孕产育儿类第一畅销书《妊娠分娩育儿》主编



青岛出版社
Qingdao Publishing House



孕产妇 怎么吃



纪向虹 主 编

青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇怎么吃/纪向虹 主编. —青岛: 青岛出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5436-5981-0

I. 孕… II. 纪… 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(2010)第001491号

书 名 孕产妇怎么吃

主 编 纪向虹

副 主 编 亢林萍 梁文化 石艳芳

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 9

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-5981-0

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督免费服务热线 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

前

言



怀孕是女人一生之中最幸福的事情。百般疼惜、千般呵护、万般期待，只为一个小生命的呱呱坠地。对于孕产妈妈而言，孕产期伴随着幸福的同时，还有许多焦虑和不安的困扰。现代科学研究表明，女性在孕期和哺乳期的营养状况，直接影响着胎儿的生长发育和健康。孕产期营养均衡，有助于保证胎儿、婴儿的正常生长发育，关系着宝宝一生的健康。营养来源于食物，但并非吃得多、吃得好就能解决问题。只有从孕产妈妈身体的变化和胎儿生长发育的需要出发，科学安排膳食，合理搭配营养，才能保证母婴健康。

那么，怎样在孕期兼顾孕妈妈与胎宝宝的营养需求？怎样才能生一个健康聪明的宝宝？怎样在产后调养新妈妈的身体？怎样在哺乳期给宝宝提供充足而有营养的奶水？解决这一切，“怎么吃”是关键。

《孕产妇怎么吃》正是专为孕产妈妈们解决饮食营养调配而编写的。本书共分为五部分，第一部分介绍了准妈妈和准爸爸在孕前需要了解的常识；第二部分介绍了孕妈妈和胎宝宝在孕期的各种生理变化和营养需求，同时还有针对性地推荐了相应食谱。所选食材既营养又好找，且操作方法简单，让身体不便又需要充足营养的准妈妈可以汲取充足的营养；第三部分介绍了孕妈妈在孕期必需的二十多种营养素及含有丰富营养素的明星食物和食谱；第四部分介绍了坐月子期间哺乳妈妈需要注意的饮食细节及饮食方案；第五部分着重介绍了孕产期可能出现的各种不适症状的饮食疗法，帮助孕产妈妈顺利度过孕产期。

书中还设有专家连线版块，详细回答了孕产妈妈在孕产期不同阶段的问题和困惑，帮助孕产妇解决孕产期间出现的问题并顺利度过这个重要时期。

《孕产妇怎么吃》详细介绍了孕产妇在饮食方面应该注意的原则和细节，涵盖了怀孕前、孕十月到产后不同阶段的各类问题，希望可以给您全程且科学的指导，伴您快乐地度过幸福的孕产期。

衷心祝愿各位准妈妈健康！幸福！开心！

纪向虹

2010年1月

目录 CONTENTS

Part1 想要一个宝宝了

准备生一个最棒的宝宝	8
孕前饮食调养	10
适宜孕前吃的八种食物	12
专题页：要当好爸爸需要做什么准备	14



Part2 孕十月同步营养方案

怀孕妈妈饮食营养原则	18
孕一月——让宝宝温暖安全着床	22
孕二月——科学补充各种营养素	27
孕三月——克服孕吐补充营养	32
孕四月——宝宝补钙的黄金时期	37
孕五月——补充优质蛋白质的最佳时期	43
孕六月——抓住时机补充铁	48

孕七月——营养均衡安胎保胎	54
孕八月——摄入充足的碳水化合物	59
孕九月——为分娩做好营养准备	64
孕十月——科学饮食安全分娩	68

Part3 孕妈妈一定要补充的营养素

蛋白质——生命的缔造者	74
碳水化合物——准妈妈和胎宝宝最经济的能量来源	76
脂肪——准妈妈和胎宝宝都需要的高效能源	78
膳食纤维——预防和改善便秘、痔疮等妊娠期常见症状	81
维生素A——孕妈妈的免疫调节剂	83
维生素B ₁ ——改善精神状态，消除疲劳	85
维生素B ₂ ——预防和改善孕早期妊娠呕吐	87



维生素B ₃ ——维护皮肤、消化系统和神经系统的健康	89
维生素B ₉ ——促进胎儿神经系统发育, 让准妈妈更快乐	91
维生素B ₁₂ ——能帮孕妈妈造血的营养素	93
叶酸——有效预防新生儿神经管畸形	95
维生素C——摆脱病毒、疲劳和牙龈出血	98
维生素D——保障新生儿牙齿和骨骼健康	100
维生素E——有效预防流产和早产	102
维生素K——预防新生儿出血性疾病	104
钙——保证胎儿骨骼和牙齿正常生长发育	106
铁——有效预防新生儿贫血	109
锌——减轻分娩疼痛和出血量	111
碘——改善孕期浮肿, 促进胎宝宝大脑发育	113
镁——预防妊娠期高血压疾病, 促进骨骼生长	115
硒——增强机体免疫力	117
磷——摄入不足会“赶走”钙	119
氟——预防胎儿骨骼生长缓慢的营养素	121

Part4 产后妈妈怎么吃

坐月子妈妈要注意的饮食细节	124
产后1~2周饮食调养: 排净恶露, 愈合伤口	131
产后3~4周饮食调养: 修复组织, 调理脏器	136
产后5~6周饮食调养: 增强体质, 滋补元气	141
产后7~8周饮食调养: 健体修身, 美容养颜	146

Part5 孕产妇不适症状 饮食调理指导

孕期呕吐	152
孕期贫血	154
孕期便秘	156
孕期失眠	158
孕期水肿	160
妊娠期高血压疾病	163
妊娠期糖尿病	165
产后厌食	168
产后出血	170
产后乳汁不足	172
产后恶露不净	174
产后腹痛	176





想要一个宝宝了





准备生一个最棒的宝宝

你准备好做母亲了吗

随着生活节奏的不断加快,工作和生活压力日益加重,许多女性认为事业第一,做母亲次之,怀孕对于她们而言,并非惊天大喜,而是一种意外。

研究发现,孕前强烈希望有孩子的准妈妈分娩时就会对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长,在与孩子的不断交流和心灵沟通中,对孩子的爱也随之日益加深。而那些将怀孕视为意外的准妈妈,即使在孩子出生三个月后依然感觉不到孩子的可爱,以后随着时间的推移,与孩子交流和沟通的不断增多,母爱才逐渐产生和加强。与那些从孩子一出生就有强烈感情的准妈妈相比,其母爱的深度和强度差异仍然较大。这种差异产生的原因就是准妈妈孕前对胎儿的态度不同。这两种不同的态度不仅导致母亲对出生后婴儿关爱程度的不同,对怀孕时体内的胎儿也有影响。



孕前希望有孩子的准妈妈,怀孕时会十分高兴,积极期待孩子的出世。在孕期,她们的情绪是安定的,态度是认真的,能积极做好孕期保健和产时配合。在这样的情况下,胎儿就能健康发育,分娩也会顺利。而未做好心理准备的准妈妈,其怀孕期间的情绪是消极的、烦闷的。这种消极情绪能激起植物神经系统的活动异常,同时引起内分泌变化。由内分泌变化产生的生物活性物质经血液通过胎盘、脐带进入胎儿体内,从而对胎儿产生不利影响。

由此可见,准妈妈在孕前就应在心理上做好迎接新生命的准备,只有如此,才能使准妈妈在孕期保持良好的心理状况,克服妊娠过程中产生的诸多不适,保证胎儿的健康发育。

孕前必读:准妈妈准爸爸注意事项

婚后生一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每对年轻夫妇的热切期望,为此,准妈妈和准爸爸在孕前应该注意以下事项:

① 孕前要家庭和睦,夫妻感情融洽。研究发现,少数畸形儿的母亲在孕期就有经常呕气、吵嘴的经历,可见精神因素对胎儿的生长发育有着巨大的影响。

② 孕前避免接触有害物质。若夫妻双方的某一方所从事的职业,经常接触铅、汞、苯、二硫化碳、汽油、一氧化碳、放射线等物质,则应做好防护。如果条件允许的话,最好暂时休假,如此则可避免对后代的不利影响。例如:大量接触氯乙烯的父亲可能造成生殖细胞(即精子)损伤,而将其缺陷传给胎儿;一个经常接触放射线的母亲,也可能引起生殖细胞的损害,出现畸形和流产。

③ 停用口服避孕药半年后再生育。如果采用口服避孕药避孕，那么在准备要孩子之前，应停掉避孕药，改用避孕套之类的方法。因为避孕药有引起卵细胞畸变的可能，有可能造成胎儿畸形。

④ 女性痛经影响怀孕。痛经是指来潮期间头痛、呕吐、下腹疼痛难忍。常见的原因有子宫或卵巢发育不良、卵巢功能不全、子宫后倾、子宫颈管狭窄等，应尽早治疗，以免影响正常怀孕。

⑤ 缺铜可能导致流产。孕妇缺铜可能影响胚胎细胞的分化和胎儿正常的发育，导致先天性畸形，如胎儿大脑萎缩、心血管异常等。在怀孕期间孕妇还可能出现胎膜早破、流产等异常情况。因此，孕前如果缺铜，就应及时补充。

什么年龄的父母生的孩子最聪明

国外遗传学家研究发现，30~35岁的男性所生育的后代最为聪明。研究表明，男性的精子质量在30岁时达到最高峰，这个高峰期可以持续5年。而女性在23~30岁之间是生育的最佳年龄段。此时女性全身发育完全成熟，卵子质量最高，如果这一阶段怀胎生育，女性不仅并发症少，分娩危险小，而且胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率也十分低。此外，这时夫妻双方生活经验较为丰富，精力充沛，有能力抚育好要幼儿。反之，过早怀孕生育，胎儿与发育中的母亲相互抢夺营养，这对母亲和胎儿的健康都有危害。

怀孕的最佳时刻

在优生学中认为，胎儿的优生始于卵子和精子结合的时刻。良好的精神状态，对男女的生殖细胞会产生有益影响。因此，在计划受孕时，除了要注意男女双方的身体是否健康外，还要选择身体状态最佳、精力最充沛、心情最好的时机，因为这时所获得的受精卵也是最佳的。

古人认为，夫妻进行房事时，环境要静谧舒适，心情要舒畅，感情要深厚，关系要融洽，如此则气机流畅，精血旺盛，若在此时性交受孕，就能生出一个既聪明又健康的胎儿。

最近，美国医学家研究发现，男女之情的萌发与脑垂体后叶分泌的加压素和催产素有关。在前戏过程中，男女均分泌大量的加压素和催产素，加上性激素，就构成一个有利于生殖的内环境，使排卵、射精、受精、着床等一系列环节都符合生理的特点，这种内分泌激素的协调、内环境的稳定，无疑能使胎儿很好地发育成长，使之成为一个智力与体力俱佳的个体。假若房事环境恶劣，心情不佳，或未做前戏而骤然行房，则性激素、加压素、催产素必然分泌低下，此时受孕，各种条件均不具备，内环境欠佳，胎儿发育必然会受到影响。

由此可见，受孕时机与优生关系密切。准妈妈准爸爸们若要创造一个聪明、健康的天才，就一定要把握好受孕时机。





孕前饮食调养

孕前就要进行营养充电站

对于想要孩子的女性而言，孕前饮食非常重要。

其一，女性如果营养不足，就可能无法怀孕。卵子是否能够受精，与其活力有很大关系。现代有些女性有节食、偏食或挑食的不良饮食习惯，往往导致身体缺乏营养，使卵子的活力大为降低或导致月经减少，结果造成不孕。

其二，若孕前存在营养不良，胎儿的早期发育更会受到影响，导致低体重儿的几率增大。有的孕妇由于孕前缺乏维生素A或锌，还会导致胎儿畸形。

其三，如果孕前营养缺乏，孕期乳房的发育就会受到影响，造成产后泌乳不足，影响新生儿的喂养。反之，如果孕前营养充足，所生的新生儿不仅发育良好而且身体抗病力强。

要想孕育宝宝，营养储备要趁早

想生个健康宝宝，就要学会未雨绸缪。所以，营养储备要从孕前开始，而且越早越好。

对于年轻的准妈妈来说，孕前的营养状况与新生儿的健康及自身的健康有着非常密切的关系。孕前营养状况良好，新生儿的体重正常，健康活泼，围生期很少生病，甚至对孩子的智力都会产生良好的影响。因此，孕妇孕前的营养储备状况，对于优生起到很大作用。

不同体质的妇女，由于个体之间的差异，在孕前饮食调理方面，应因人而异。

体形较胖的女性，一般来说，不需要更多地增加能量储备，但优质蛋白质、维生素、矿物质的摄入仍

不可少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。

体质营养状况一般的女性，在孕前三个月至半年，就应开始进行饮食调理，每天要摄入充足的优质蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素和适量脂肪，这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。

身体瘦弱、营养状况较差的女性，在孕前更要注意饮食调理，最好在孕前1年就进行营养补充。

孕前饮食原则

对于准妈妈而言，孕前饮食非常重要，因为它关系到日后母婴的健康与否。鉴于此，孕前饮食应该遵从以下原则：

- ① 供给适量的维生素。维生素有助于卵子的成熟及受精卵的发育与成长。
 - ② 保证热能的充足供给。适当吃一些热量高的食物，以维持合理及稳定的体重。
 - ③ 保证蛋白质的充足供给。应每天在饮食中摄取蛋白质60~80克，保证身体的需要。
 - ④ 补充足够的矿物质。钙、铁、锌、铜等元素能分别起到构成骨骼、制造血液、提高智力、维持体内代谢平衡的作用。
 - ⑤ 保证脂肪的供给。脂肪是机体热能的主要来源，其所含的必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质，增加必需脂肪酸的摄入对受孕有益。
- 总之，孕前的饮食应注意主副食合理搭配，并要多多样化。饮食上不偏食，不挑食，不依赖滋补品进补。少吃精细加工的食物，多吃五谷杂粮，使身体吸收充足的营养。

补充叶酸，越早越好

大多数情况下，准妈妈们在得知怀孕后才开始补充叶酸，而那时早已受精了。叶酸对于早期胎儿脑部和脊髓的发育非常重要，它可以预防胎儿神经管缺陷的发生。因此医学专家建议准妈妈们在计划怀孕前就要开始补充叶酸。

此外，孕妇如果在怀孕前长期服用避孕药、抗惊厥药，就可能干扰叶酸的正常代谢，所以计划怀孕的女性最好在孕前六个月停止用药，并适量补充叶酸。

对于曾经生产过神经管缺陷婴儿的女性，当再次怀孕时，一定要到医院进行检查，并定时增加每日的叶酸服用量，直至产后12周为止。

孕前预防食物污染

对于大多数食物而言，在其进行原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都会不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素等有害物质的污染。如果女性食用了这种食物，就会对自身及胎儿的健康带来十分严重的危害。鉴于此，孕前女性在日常生活中一定要重视饮食卫生，以防止食物污染事件的发生。

首先，要尽可能选用新鲜的天然食品，避免食用含大量食品添加剂如色素、防腐剂等物质的食品。食用蔬菜前务必洗净，水果则应去皮食用，以避免农药污染。

女性在孕前要尽量饮用白开水，尽可能少喝咖啡、果味饮料等饮品。在家庭炊具中，应使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素伤害身体。



意外怀孕要抓紧补充营养

如果意外怀孕后，决定生下孩子，那么此时准妈妈就要抓紧时间补充营养了，否则一旦营养不足，将会伤害自身和胎儿。

那么，意外怀孕应该如何补充营养呢？

首先，孕期由于身体的生理改变，孕妇本身的营养需要增加，同时还要供给胎儿生长发育的需要，因此孕妇需要增加营养，热量也要比孕前有所增加，蛋白质要比孕前增加10克。饮食中奶制品、鱼、肉、蛋等都含有丰富的蛋白质，一杯新鲜牛奶可补充6~7克的蛋白质，孕期应适当地补充这些食品。

其次，孕妇最容易缺乏的矿物质是铁和钙，应注意补充。孕期也容易缺乏维生素，维生素B₁₂缺乏较常见，可通过牛奶补充。维生素A可通过食用深绿叶蔬菜及胡萝卜补充，从蔬菜水果中也可补充维生素C。

最后，无论是胎儿的生长发育，还是孕妈的身体变化、日常活动和工作，都要消耗大量能量。而脂肪正是准妈妈们的能量来源之一。若孕妇缺乏脂肪，会影响免疫细胞的稳定性，导致免疫功能降低，引起食欲不振、情绪不宁、体重不增、皮肤干燥脱屑，容易患流感等多种传染病，还会导致维生素A、维生素D、维生素E、维生素K缺乏症，使孕妇和胎儿的健康受到影响。

除此之外，还要注意以下事项：

- ① 适量饮食，均衡营养，不偏食，不挑食。
- ② 孕期定期进行产前检查。
- ③ 适当地控制盐的摄入量。
- ④ 维持孕期体重适当地增长，达到每周约增重1千克为恰当，不过度摄入碳水化合物及动物蛋白。
- ⑤ 应尽早补充铁，以防缺铁性贫血及其所带来的不良后果。因为怀孕后，孕妇的血容量扩充，铁的需要量就会增加。如果不注意铁质的摄入，就很容易患上缺铁性贫血，并可能影响胎儿的发育。



适宜孕前吃的八种食物

♥ 对于准备孕育宝宝的女性来说，孕前食用营养充足的食物，对自身及未来的胎儿非常有利。下面为大家介绍八种适宜在孕前吃的食物。

鸡蛋

鸡蛋是营养源之首，它可以提供身体所需要的所有氨基酸，还包括多种维生素、矿物质及脑部和视力发育所需的脂肪酸。



牛奶

牛奶是钙、维生素D和钾的重要来源。同时，牛奶还含有蛋白质、维生素A、B族维生素等。能够提供孕前良好的营养储备。



豆类

黑豆、黄豆等豆类可以为身体提供膳食纤维、蛋白质、铁、钙、锌等。豆类可以提供优质的植物蛋白。



全麦类

全麦类食物含有丰富的碳水化合物、B族维生素、铁、锌等，同时比精制谷类和面粉含有更多的膳食纤维，能够补充每日所需的多种营养物质。



番茄

番茄含丰富的碳水化合物、维生素C、钾、膳食纤维。番茄中的番茄红素是抗氧化剂，能防止细胞受氧化损伤并能保持DNA的稳定性。



西兰花

西兰花含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、钙、钾等，其中的胡萝卜素对视力的发育很有好处。



牛肉

牛肉等能够提供丰富的蛋白质、维生素B₆、维生素B₁₂、尼克酸、锌和铁。同时牛肉还有浓缩的胆碱，是脑部发育的重要营养物质。



奶酪

奶酪含有对骨骼有重要作用的钙、磷和镁等元素，还含有维生素B₁₂。这些营养素可帮助提高骨密度，预防孕期可能发生的骨质疏松。



如果你正计划孕育一个小宝宝，那么就要少吃或不吃以下十种食物：

食 物	危 害
腌制食品	腌制食品虽然美味可口，但其含有亚硝酸盐、苯并芘等有害物质，对身体极其不利。
酒	酒精是导致胎儿畸形和智力低下的重要因素之一。
味精	味精的成分是谷氨酸钠，进食过多可影响锌的吸收，不利于胎儿神经系统的发育。
人参、桂圆	中医认为孕妇多数阴血偏虚，食用人参会引起气盛阴耗，加重妊娠反应、水肿和妊娠高血压等；桂圆辛温助阳，孕妇食用后易动血动胎。因此，建议你食用前谨慎考虑。
辛辣食物	辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，多食可引起正常人便秘。若计划怀孕或已经怀孕的孕妇食用大量这类食品后，同样会出现消化不良。因此，建议你尽可能避免摄入此类食品。
过多的糖	糖在人体内的代谢会大量消耗钙，孕期钙的缺乏，会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。糖还会造成孕妇超重，对胎儿的健康不利。
含咖啡因的食品	准备怀孕的女性不要过多饮用咖啡、茶及其他含咖啡因的饮料和食品。某些专家研究后认为，咖啡因作为一种能够影响女性生理变化的物质，可以在一定程度上改变女性体内雌激素、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。
低脂牛奶	全脂和低脂牛奶的动物脂肪含量相差百分之一，尽管低脂牛奶的脂肪含量比较低，但计划孕育宝宝的准妈妈可要谨慎食用。美国哈佛大学教授指出，经常饮用低脂牛奶会增加妇女无卵性不孕的风险。
大蒜	多食大蒜克伐人的正气，还有明显的杀灭精子的作用，育龄青年如食用过多，对生育有着不利的影响，故不宜多食。
烤牛羊肉	据调查，爱吃烤牛羊肉的少数妇女生下的孩子患有弱智、瘫痪或畸形的几率较高。经过现代医学研究发现，烤制的牛羊肉中含有较多的致癌物质，不利于遗传物质的稳定性，而且如果牛羊肉烤不熟就吃，也很容易感染弓形虫，造成后代流产或早产。

要当好爸爸需要做些什么准备

准爸爸的营养准备

与准妈妈一样，准爸爸们在准备要孩子前也应进行营养补充。只有如此，才能创造出聪明健康的小宝宝。下面就为大家介绍一下准爸爸们需要补充的营养。

蛋白质：对准爸爸来说，蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料，合理补充富含优质蛋白质的食物，有益于协调男性内分泌功能并提高精子的数量和质量。但也不能超量摄入，蛋白质摄入过量容易破坏体内营养的摄入均衡，造成维生素等多种物质的摄入不足，对精子质量十分不利。

脂肪：对准爸爸来说，性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来，脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸，如果缺乏，不仅影响精子的生成，而且还可能引起性欲下降。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成，有益男性生殖健康。

维生素：一些维生素含量丰富的食物对精子的生成、提高精子的活性具有良好效果。缺乏这些维生素，常可造成精子生成的障碍。男性如果长期缺乏各类维生素，就可能妨碍性腺正常的发育和精子的生成，从而使精子减少或影响精子的正常活动能力，甚至导致不育。

矿物质：矿物质对男性生育力同样具有重要的影响，如锌元素和硒元素，它们参与了男性睾丸酮的合成和运载的活动，同时帮助提高精子活动的能力及受精等生殖、生理活动。准爸爸体内锌缺乏，会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育；缺硒会减少精子活动所需的能

量来源，使精子的活动力下降。建议准爸爸适当吃些含锌、硒较高的食物，如贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、海带、墨鱼、虾、紫菜等。



准爸爸应忌哪些饮食

寒凉的饮食

寒凉的食物会导致脾肾阳虚、性功能衰退。菱角、猪脑、粗棉籽油均不宜食用。

过咸的饮食

适度的咸味养肾，但过度食用咸味饮食就易伤肾。因此，饮食上宜清淡，适当食用植物油、鱼类、花生、芝麻等，可以补肾益精，避免性功能衰退。

肥腻的饮食

肥腻的食物容易损伤脾胃，如果脾胃失常，就会导致男性精气不足、性欲减退。豆制品、海产品等有利于精子的形成和增强精子活力，可适量食用。

戒掉坏习惯——健康受孕第一步

准爸爸应在准备怀孕前一年到半年就要减少人工

甜味佐料、咖啡因、酒精的摄入量，因为喝酒、食用大量含有人工添加剂的食物都会影响受孕。

对准爸爸来说，吸烟者与不吸烟者相比精子数减少10%，且精子畸变率增加，吸烟时间越长，畸形精子越多，精子活力越低。同时，吸烟还会引起动脉硬化等疾病，导致阴茎血液循环不良，阴茎勃起速度减慢。而过量或长期饮酒，会加速体内睾酮的分解，导致男性血液中睾酮水平降低，出现性功能减退、精子畸形和阳痿等。因此，为了下一代的健康出生，应尽量做到戒烟禁酒。

准爸爸保护好“优生之本”

优生优育是每个家庭的希望和责任，而优生的责任，责无旁贷地落到了年轻夫妻身上。对于丈夫而言，精子的数量和质量是优生的关键要素，因而精子被称为优生之本。因此，凡是影响精子质量的因素，丈夫应尽量排除；凡是有利于优生的条件，丈夫应积极创造。

① 节制性生活：性生活频繁会使精液稀少，精子的数量和质量也会相应减少和降低。为了保证新生命的正常孕育，夫妻双方节制房事非常有必要，尤其是男方，养精蓄锐更为重要。这一点，对性欲旺盛的新婚夫妇尤应引起注意。

② 慎用药物：良药苦口利于病，而某些药物在治疗疾病的同时，也会对生殖功能造成损害，导致胎儿先天畸形，如吗啡、天滴灵、链霉素、红霉素、丝裂霉素、环磷酰胺等对精子都有不良影响。凡因治疗服用损害精子的药物时，一定要避免新生命的孕育，以免造成终生遗憾。

③ 避免接触有害物质：科学研究表明，许多物理、化学、生物因素作用于人体，会对生殖功能产生损害，使染色体异常、精子畸形，影响胎儿的正常孕育。工作和生活中接触的铅、苯、二甲苯、汽油、氯乙烷等物质，X线及其他放射性物质，农药、除草剂、麻醉药等均可致胎儿染色体异常，增加流产率。

④ 及时医治生殖系统疾病：在男性生殖器官中，睾丸是制造精子的“工厂”，附睾是储存精子的“仓库”，输精管是“交通枢纽”，精索动静脉是后勤供应的“运输线”，前列腺液是运送精子必需的“润滑剂”。当这些关键部位发生了故障，生育必然受到影响。例如，双侧附睾、睾丸先天发育不全者，就无法产生正常的精子。倘若睾丸、附睾、精囊发生了炎症、结核、肿瘤，造成睾丸萎缩、组织破坏，精子的质量就会下降。前列腺炎、尿道下裂、阳痿、早泄、精索静脉曲张、输精管部分缺损等疾患，都会对生育功能产生影响。

准爸爸在孕前应做的检查

1. 对染色体进行检测

检测物：静脉血

对于严重少精症及无精症，对血液进行染色体的检查就十分必要。这是为了排除一些可能出现的与遗传相关的疾病，避免宝宝严重畸形，保证未来的宝宝健康成长。

2. 检查精子质量和数量

检测物：精液

对精液进行显微镜检查十分必要，这是因为当精子的数目不足或者质量较差时，就会出现不孕不育的情况，需要及时查找病因加以干预。

3. 检查ABO及RH血型

检测物：末梢血

在确认了妈妈和爸爸的血型之后，就可以基本推断出宝宝可能的血型，这样有助于及时发现因为母嬰血型不合所导致的ABO溶血或RH溶血，最大限度保护宝宝安全降生。

4. 检查HIV、肝炎全项、肝功能等

检测物：静脉血

艾滋病、乙肝、丙肝等病毒能通过性传播途径在夫妻之间相互传染，而被感染的母亲可通过母婴途径传染给即将出世的宝宝。



营养师推荐的孕前营养食谱



牛肉丸子

材 料:

牛肉15克, 面粉、胡萝卜、洋葱各适量。

调 料:

盐适量。

做 法:

- ① 将牛肉、胡萝卜、洋葱分别剁碎并搅拌在一起, 揉成小丸子, 裹上面粉。
- ② 锅中加水煮沸, 放入丸子。
- ③ 煮熟后加适量的盐调味即可。



馄饨

材 料:

猪肉20克, 水发香菇10克, 馄饨皮50克, 韭菜30克。

调 料:

酱油适量。

做 法:

- ① 将猪肉切碎; 香菇除去水分, 切末; 韭菜洗净, 切碎。
- ② 将猪肉、香菇、韭菜拌在一起做馅; 用馄饨皮包入馅料, 做成馄饨。
- ③ 锅中加水煮沸, 将馄饨放入煮沸, 并用酱油调味。
- ④ 煮熟之后连汤盛入碗中, 稍冷却即可食用。



奶油鸡肉片

材 料:

鸡肉30克, 西兰花1小朵。

调 料:

肉汤、奶油调味汁、盐各适量。

做 法:

- ① 将西兰花洗净, 用开水焯一下, 切碎。
- ② 将鸡肉洗净, 切成片状, 加肉汤煮, 加入奶油调味汁。
- ③ 煮至黏稠时加盐调味, 再放入西兰花煮一会即可。



土豆鸡蛋卷

材 料:

鸡蛋2个, 土豆1个。

调 料:

盐、植物油、牛奶、黄油、香菜末各适量。

做 法:

- ① 将土豆洗净, 煮熟之后去皮捣碎, 并用牛奶、盐、黄油拌匀; 鸡蛋磕入碗中, 打散。
- ② 将调好的鸡蛋糊煎成鸡蛋饼, 把捣碎的土豆泥放在上面。
- ③ 将土豆泥摊在鸡蛋饼上, 然后卷好。
- ④ 在上面放少量的香菜末作装饰。