

B
博尔乐
BOLER

畅销**5**年全新升级版

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树

戴 玄 张秀丽/编著

孕产期营养



1 指导专家 | 首都医科大学北京妇产医
院教授、主任医师
黄醒华

2 畅销5年，丛书累计总销量逾300万册

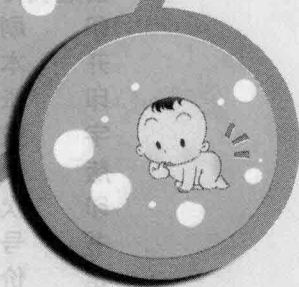
3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

实用
百科

中国人口出版社

孕产期营养 实用百科

戴玄 张秀丽◎编著



地址：北京市西城区广安门内大街80号中册大厦
电话：(010) 83219401
电邮：kcpa@126.com
网址：www.kcpa.net

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养实用百科 / 戴玄, 张秀丽编著.
— 3版. — 北京: 中国人口出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5101-0331-5

I. ①孕… II. ①戴… 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235402号

孕产期营养实用百科

戴玄 张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市华戈印务有限公司
开 本	720×1000 1/16
印 张	30
字 数	580千字
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0331-5
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队

总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士
中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事
“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会
中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护

特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——
厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——
中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——
孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——
博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



Contents

第一章

孕前，好营养带来好“孕”

第一节 孕前必备常识

一、孕育奇迹 002

1. 期待相遇的卵子..... 002
2. 我是最厉害的那个精子..... 002
3. 精卵相遇，生命开始..... 003
4. 双胞胎和多胞胎..... 003
5. 男孩还是女孩..... 004
6. 宝宝将来更像谁..... 004

二、孕前经济和心理准备 005

1. 孕前心理准备..... 005
2. 孕前经济准备..... 005
3. 做一次优生咨询..... 006
4. 丈夫别给妻子压力..... 006

5. 好心情孕育优良的卵子、精子... 007
6. 妈妈的情绪生理期..... 007
7. 减压秘籍——6种情绪调节法 ... 008
8. 面临经济压力到底要不要孩子... 009

三、孕前优生知识 010

1. 最佳受孕年龄..... 010
2. 最佳受孕季节..... 010
3. 最佳受孕时刻..... 011
4. 最佳性爱姿势..... 012
5. 排卵日期推算..... 012
6. 孕前检查..... 013
7. 孕前注射疫苗..... 015
8. 孕前需戒酒..... 016
9. 孕前应戒烟..... 016
10. 孕前夫妻慎用药物 017
11. 影响精子质量的十大污染源 ... 018
12. 家庭化学污染——自检 020

四、孕前营养储备 022

1. 为怀孕储存充分的体力和营养... 022

目录 Contents



2. 需要在饮食上有哪些侧重·····	023
3. 易忽视的营养素——水、新鲜 空气和阳光·····	024
4. 孕前膳食的营养需求·····	025
5. 进行综合饮食调整·····	028
6. 孕前应停止辛辣和高糖食品·····	028
7. 孕前丈夫也需要补充营养·····	029
8. 孕前夫妇不宜吃的几类食物·····	030
9. 孕前女性宜吃的食物·····	031
10. 为什么要增加叶酸的摄取·····	033
11. 以水为净——水的排毒作用·····	034
12. 帮助排泄的膳食纤维·····	034
13. 补充孕妈妈专属维生素·····	035
14. 计划怀孕还要计划减肥·····	035
15. 定点定顿饮食·····	036
16. 多食水果、蔬菜·····	036
17. 无节制饮食导致废物堆积·····	037
18. 吃肉的同时要吃大量的蔬菜·····	037
19. 糖会引发我们不觉察的 血糖症状·····	038
20. 远离咖啡、可乐等刺激物·····	038
21. 远离有毒矿物质·····	039
22. 不要吃快餐——远离食品 添加剂·····	040
23. 食物过敏——一个人的美食也许 是另一个人的毒药·····	041

第二节 膳食平衡的七大 营养元素

一、蛋白质——构成生命 的基石·····	043
二、脂肪——生命的能量 储备·····	044
三、碳水化合物——生命的 能量来源·····	045
四、水——生命的源泉·····	047
五、各种维生素——生命的 营养素·····	047
六、矿物质及必需的微量元素 ——生命的动力元素·····	055
七、膳食纤维——营养的 调节剂·····	062

第三节 孕前推荐食谱

一、蛋白质——储备宝宝大脑 发育的必需能量·····	063
1. 营养价值·····	063
2. 菜品选购·····	063
3. 食谱推荐·····	064



二、维生素A——帮助宝宝骨骼

发育..... 065

1. 营养价值..... 065
2. 菜品选购..... 066
3. 食谱推荐..... 066
4. 饮食安全..... 067

三、维生素B₁——强壮妈妈心

脏, 帮助消化..... 068

1. 营养价值..... 068
2. 菜品选购..... 068
3. 食谱推荐..... 068
4. 饮食安全..... 070

四、维生素C——宝宝成长的

催化剂 070

1. 营养价值..... 070
2. 菜品选购..... 070
3. 食谱推荐..... 071
4. 饮食安全..... 072

五、钙——骨骼和牙齿的

基石..... 072

1. 营养价值..... 072
2. 菜品选购..... 072
3. 食谱推荐..... 073

4. 饮食安全..... 074

六、铁——血液运输队

的车轮 074

1. 营养价值..... 074
2. 菜品选购..... 075
3. 食谱推荐..... 075
4. 饮食安全..... 076

七、锌——100多种酶的重要

组成部分 076

1. 营养价值..... 076
2. 菜品选购..... 076
3. 食谱推荐..... 077
4. 饮食安全..... 078

八、有助怀孕的食谱 078

1. 改善排卵障碍的食谱..... 078
2. 改善输卵管障碍的食谱..... 079
3. 改善宫颈障碍的食谱..... 080
4. 改善孕卵着床障碍的食谱..... 081

九、特殊食谱推荐..... 083

1. 肥胖型孕前食谱..... 083
2. 神经质型孕前食谱..... 084
3. 消化不良型孕前食谱..... 085

第二章

孕早期营养指导

第一节 妈妈与宝宝

一、怀孕第一个月 088

1. 孕妈妈身体和情绪的变化 088

2. 胎宝宝的成长 089

3. 专家提醒 089

二、怀孕第二个月 090

1. 孕妈妈身体和情绪的变化 090

2. 宝宝的成长 090

3. 专家提醒 091

三、怀孕第三个月 091

1. 孕妈妈身体和情绪的变化 091

2. 胎宝宝的成长 092

3. 专家提醒 092

第二节 孕早期注意事项

一、孕妈妈忌营养不良 093

二、吃哪些食物可以补充

叶酸 093

三、孕妈妈应选择哪种叶酸

补充剂 094

四、孕妈妈忌吃山楂 095

五、孕妈妈忌吃的不良蔬菜 ... 096

六、孕妈妈不宜食用的

几种食物 096

七、孕妈妈不宜多吃盐 097

八、孕妈妈需要喝孕妇

奶粉吗 098

九、孕妈妈不宜长期食用

高脂肪食物 098

十、孕妈妈不宜长期食用

高糖饮食 099

十一、孕妈妈不宜多吃罐头

食品 099

十二、孕妈妈不宜多吃动物

的肝脏 100

十三、孕妈妈不宜贪吃冷饮 ... 101

十四、忌吃人工腌制酸味

食物 102

十五、孕妈妈要多吃些粗粮 ... 102



十六、孕妈妈要多吃鱼	103
------------------	-----

十七、孕妈妈可多吃黑色	
-------------	--

食品	104
----------	-----

1. 黑芝麻	104
--------------	-----

2. 黑豆	105
-------------	-----

3. 黑米	105
-------------	-----

4. 黑色蘑菇	105
---------------	-----

5. 黑色海藻、海带、紫菜	105
---------------------	-----

6. 乌骨鸡	105
--------------	-----

7. 黑木耳	105
--------------	-----

十八、减轻孕吐有方法	106
------------------	-----

第三节 孕早期营养要求

一、妊娠早期孕妈妈生理	
-------------	--

特点	107
----------	-----

二、孕早期营养原则	108
-----------------	-----

第四节 孕早期推荐食谱

一、饮食原则	110
--------------	-----

二、菜品选购	110
--------------	-----

三、菜谱推荐	111
--------------	-----

1. 开胃小菜	111
---------------	-----

2. 美味佳肴	117
---------------	-----

3. 鲜味靓汤	125
---------------	-----

4. 滋补粥品	131
---------------	-----

5. 营养主食	134
---------------	-----

四、饮食安全	136
--------------	-----

第五节 孕早期常见症状的食疗

一、孕吐	137
------------	-----

1. 症状及饮食原则	137
------------------	-----

2. 食疗方案	138
---------------	-----

二、腹痛	141
------------	-----

1. 症状及饮食原则	141
------------------	-----

2. 食疗方案	141
---------------	-----

三、心烦	142
------------	-----

1. 症状及饮食原则	142
------------------	-----

2. 食疗方案	143
---------------	-----

四、失眠	143
------------	-----

1. 症状及饮食原则	143
------------------	-----

2. 食疗方案	144
---------------	-----



五、疲倦..... 144

1. 症状及饮食原则..... 144

2. 食疗方案..... 145

六、胎动不安，先兆流产..... 146

1. 症状及饮食原则..... 146

2. 食疗方案..... 147

七、牙痛及出血..... 150

1. 症状及饮食原则..... 150

2. 食疗方案..... 150

八、晕眩..... 151

1. 症状及饮食原则..... 151

2. 食疗方案..... 151

九、防治妊娠期糖尿病..... 152

1. 症状及饮食原则..... 152

2. 食疗方案..... 152

十、防治妊娠期高血压..... 154

1. 症状及饮食原则..... 154

2. 食疗方案..... 155



第三章

孕中期营养指导

第一节 妈妈与宝宝

一、怀孕四个月..... 158

1. 孕妈妈身体和情绪的变化..... 158

2. 胎宝宝的成长..... 158

3. 专家提醒..... 158

二、怀孕五个月..... 159

1. 孕妈妈身体和情绪的变化..... 159

2. 胎宝宝的成长..... 160

3. 专家提醒..... 160

三、怀孕六个月..... 161

1. 妈妈身体和情绪的变化..... 161

2. 胎宝宝的成长..... 161

3. 专家提醒..... 161

四、怀孕七个月..... 162

1. 妈妈的身体和情绪变化..... 162

2. 胎宝宝的成长..... 163

3. 专家提醒..... 163



第二节 孕中期注意事项

- 一、孕妈妈不宜饮水过多 164
- 二、孕妈妈着装应宽松舒适 ... 165
- 三、选择合适的运动方式 166
- 四、短途旅行放松心情 167
- 五、孕中期准爸爸要做的 169
 - 1. 第四个月 169
 - 2. 第五个月 169
 - 3. 第六个月 169
 - 4. 第七个月 170
- 六、注意乳房的护理 170
- 七、平衡饮食，防止肥胖 171
- 八、赶走妊娠纹和妊娠斑 171
- 九、孕妈妈补钙需要注意什么 172
- 十、不爱吃肉的孕妈妈怎么
补充营养 173
- 十一、不爱吃蛋的孕妈妈怎么
补充营养 174
- 十二、不爱吃鱼的孕妈妈怎么
补充营养 174
- 十三、不爱吃蔬菜的孕妈妈怎么补
充营养 175

- 十四、适合孕妈妈吃的零食
有哪些 175
- 十五、睡眠不佳的孕妈妈
怎么吃 176
- 十六、怎样防治孕妈妈患缺铁
性贫血 177
- 十七、水肿孕妈妈吃什么 178
- 十八、胎宝宝大脑发育需要
哪些营养素 179
- 十九、高龄孕妈妈要怎么吃 ... 180

第三节 孕中期营养要求

- 一、孕中期营养及生理特点 ... 181
- 二、制订食谱应注意的问题 ... 181

第四节 孕中期食谱推荐

- 一、饮食原则 185
- 二、菜品选购 185
- 三、菜谱推荐 186
 - 1. 开胃小菜 186
 - 2. 美味佳肴 189
 - 3. 鲜味靓汤 202



4. 滋补粥品	207
---------	-----

5. 营养主食	210
---------	-----

四、饮食安全	217
--------	-----

第五节 孕中期常见症状 食疗

一、贫血	218
------	-----

1. 症状及饮食原则	218
------------	-----

2. 食疗方案	218
---------	-----

二、下肢痉挛	224
--------	-----

1. 症状及饮食原则	224
------------	-----

2. 食疗方案	225
---------	-----

三、腰酸背痛	227
--------	-----

1. 症状及饮食原则	227
------------	-----

2. 食疗方案	228
---------	-----

四、便秘	229
------	-----

1. 症状及饮食原则	229
------------	-----

2. 食疗方案	230
---------	-----

五、痔疮	231
------	-----

1. 症状及饮食原则	231
------------	-----

2. 食疗方案	232
---------	-----

六、水肿	234
------	-----

1. 症状及饮食原则	234
------------	-----

2. 食疗方案	234
---------	-----

七、腹痛	239
------	-----

1. 症状及饮食原则	239
------------	-----

2. 食疗方案	239
---------	-----

八、肾结石防治	241
---------	-----

1. 症状及饮食原则	241
------------	-----

2. 食疗方案	242
---------	-----

第四章

孕晚期营养指导

第一节 妈妈与宝宝

一、怀孕八个月	244
---------	-----

1. 妈妈身体和情绪的变化	244
---------------	-----

2. 胎宝宝的成长	244
-----------	-----

3. 专家提醒	244
---------	-----

二、怀孕九个月	245
---------	-----

1. 妈妈身体和情绪的变化	245
---------------	-----



2. 胎宝宝的成长·····	245
----------------	-----

3. 专家提醒·····	246
--------------	-----

三、怀孕十个月····· 246

1. 妈妈身体和情绪的变化·····	246
--------------------	-----

2. 胎宝宝的成长·····	247
----------------	-----

3. 专家提醒·····	247
--------------	-----

第二节 孕晚期注意事项

一、分娩的征兆和过程····· 248

1. 分娩的征兆·····	248
---------------	-----

2. 分娩疼痛·····	248
--------------	-----

二、为新生儿准备物品····· 250

1. 衣物·····	250
------------	-----

2. 洗浴用品·····	251
--------------	-----

三、孕妈妈饮食注意····· 252

1. 孕妈妈不宜吃豆制品过多·····	252
---------------------	-----

2. 孕妈妈不宜吃黄芪炖鸡·····	252
--------------------	-----

3. 少量多餐保健康·····	253
-----------------	-----

4. 多喝水, 做个快乐的“水缸”·····	254
------------------------	-----

5. 有些食物可以给孕妈妈好心情·····	256
-----------------------	-----

6. 孕妈妈上火该怎么办·····	256
-------------------	-----

7. 维生素C可降低分娩危险吗·····	256
----------------------	-----

8. 孕妈妈临产前应该怎么吃·····	257
---------------------	-----

9. 自然分娩前吃什么能养足体力·····	258
-----------------------	-----

10. 剖宫产前需要注意哪些饮食问题·····	259
-------------------------	-----

11. 助产的食物有哪些·····	259
-------------------	-----

12. 巧克力是产前好帮手·····	260
--------------------	-----

第三节 孕晚期营养原则

一、孕晚期营养的要求····· 261

二、怀孕晚期饮食的基本

原则·····	262
---------	-----

第四节 孕晚期食谱推荐

一、饮食原则····· 263

二、菜品选购····· 263

三、菜谱推荐····· 264

1. 开胃小菜·····	264
--------------	-----

2. 美味佳肴·····	269
--------------	-----

3. 鲜味靓汤·····	279
--------------	-----

4. 滋补粥品·····	283
--------------	-----

5. 营养主食·····	286
--------------	-----

四、饮食安全····· 293



第五节 孕晚期常见症状食疗

一、胃痛..... 294

1. 症状及饮食原则..... 294

2. 食疗方案..... 294

二、心悸气喘..... 295

1. 症状及饮食原则..... 295

2. 食疗方案..... 295

三、消除妊娠期黄褐斑..... 296

1. 症状及饮食原则..... 296

2. 食疗方案..... 296

第五章

产后营养指导

第一节 产后营养原则

一、产后饮食营养的重要性... 298

二、哺乳妈妈的营养需要..... 298

三、月子期间的饮食原则..... 300

四、月子期间的饮食方法..... 301

五、月子期间的饮食禁忌..... 302

六、产后头三天怎么吃..... 303

七、月子期间的具体饮食..... 304

1. 坐月子期间不能吃盐吗..... 304

2. 怎样缓解产后口渴..... 304

3. 怎样正确喝生化汤..... 305

4. 坐月子期间可以吃水果吗..... 305

5. 产后喝催奶汤有什么讲究..... 305

6. 月子里的汤太油腻，不想吃

怎么办..... 306

7. 吃什么可以让产后伤口恢复更快 306

8. 吃什么可以帮助尽早排出产后

恶露..... 306

9. 吃人参等大补药要谨慎..... 307

10. 产后多喝红糖水..... 308

11. 喝小米粥有利健康..... 308

12. 坐月子，别拿鸡蛋当饭吃..... 309

13. 不要多吃味精..... 309

第二节 产后营养食谱推荐

一、饮食原则..... 311

二、菜品选购..... 311

三、菜谱推荐..... 312

1. 开胃小菜..... 312



2. 美味佳肴	315
3. 鲜味靓汤	336
4. 滋补粥品	344
5. 营养主食	353

四、饮食安全 356

第三节 产后保健

一、产后该在医院住多久 357

1. 自然分娩住院时间	357
2. 剖宫产手术住院时间	357

二、产后第一周的保健 358

1. 产后保健	358
2. 产褥体操	359

三、怎样观察恶露 360

四、产后大小便要注意什么 ... 361

五、会阴侧切后如何护理 362

六、如何预防会阴伤口感 362

七、妈妈产后痛怎么办 363

八、产后下床眩晕怎么办 364

九、产后如何洗澡 364

十、产后要注意保护牙齿 365

十一、产后第二周注意些

什么 365

十二、产后对乳房的护理 366

十三、怎样哺乳不易使

乳房变形 367

十四、产后饮食美胸 368

十五、不同季节的产后养生 ... 369

十六、测测妈妈是否患有产后

抑郁症 369

十七、怎样预防产后抑郁症 ... 371

十八、产后恢复细腰 371

第四节 产后常见症状食疗

一、产后缺乳 373

1. 症状及饮食原则	373
2. 食疗方案	373

二、产后贫血 379

1. 症状及饮食原则	379
2. 食疗方案	380

三、产后腹痛 385

1. 症状及饮食原则	385
2. 食疗方案	385



四、产后便秘 394

1. 症状及饮食原则 394
2. 食疗方案 395

五、产后恶露不绝 397

1. 症状及饮食原则 397
2. 食疗方案 397

第五节 产后新生儿喂养

一、喂养有方 407

1. 把珍贵的初乳献给宝宝 407
2. 妈妈的喂乳姿势有讲究 408
3. 呵护宝宝的母乳喂养步骤 409
4. 乳头凹陷还能哺乳吗 410
5. 哺乳的妈妈别生气，当心奶水
生毒素 411
6. 纯母乳喂养能满足宝宝的需要吗 411
7. 母乳和奶粉，谁是最好的选择 412
8. 宝宝的奶粉是越浓越好吗 413
9. 给新生儿喂牛奶的大学问 414
10. 双胞胎宝宝喂养小妙招 415
11. 早产宝宝一样能养得白白胖胖 416

二、妈妈的饮食对宝宝营养

影响大 417

1. 母乳是宝宝最好的营养品 417
2. 母乳喂养的宝宝还要补充维生素吗 418
3. 乳汁的好坏，由妈妈的营养决定 420
4. 别让宝宝“蛋白质营养不良” 421
5. 哺乳的妈妈缺铜，宝宝容易智力受损 422
6. 不同阶段的母乳营养成分有什么不同 422
7. 配方奶粉：选对才有营养 423
8. 早产宝宝，补铁少不了 425
9. 磷——健全宝宝的骨骼和牙齿 425
10. 补充蛋白质，促进宝宝语言发育 426
11. “智力食谱”，打造聪明宝宝 427
12. 宝宝最容易缺乏哪些营养素 428
13. B族维生素，促进宝宝代谢 429
14. 给宝宝的生长提供充足的维生素C 429
15. 维生素K，你的宝宝补了吗 430
16. 妈妈多吃油质鱼类，吃出宝宝好视力 431
17. 购买奶粉时，你关注“胆碱”了吗 432
18. 锌是宝宝的“智力之源” 433

附录 孕期健康要素

1. 孕10月孕妈妈身体变化和胎宝宝
发育情况 436
2. 教孕妈妈看懂孕检报告 440
3. 胎宝宝40周B超发育参考数值 441
4. 常见食物营养成分表 444