

Infant



科学搭配饮食
合理调适营养
促进婴儿发育
保障母体康健



最新 母婴营养



骆立新 编著



知识一本通

双色 SHUANGSE 只有快乐的妈咪才能孕育出健康的宝宝

内蒙古人民出版社



中国营养学会
推荐
权威专家
精心编写



最新 母婴营养

中国营养学会
母婴营养专家委员会
权威专家
精心编写

中国轻工业出版社



最新 母婴营养

骆立新 编著



知识一本通

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新母婴营养知识一本通 / 骆立新编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.11
(母婴健康全书)

ISBN 978-7-204-09776-0

I. 最… II. 骆… III. ①围产期—营养卫生—基本知识②婴儿—营养卫生—基本知识 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189043 号

母婴健康全书

编 著 骆立新
责任编辑 安芳芳
封面设计 珞珈中天图文设计公司
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 武汉兴旺印务有限责任公司
开 本 880 × 1300 1/32
印 张 112
字 数 2240 千
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—10000 册
书 号 ISBN 978-7-204-09776-0/Z·561
定 价 214.40 元(全 8 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



前言

应该说现代的女性很幸运，在孕前、孕期、产后均可通过多种途径了解怀孕、分娩、哺育等保健常识。其中最有帮助的是手边能够有一本不受时间、地点限制随时查阅的书籍。这类书要求内容翔实可靠，查阅方便，并且考虑孕期阅读习惯，最好适合全家阅读。《母婴健康全书》就是这样一类书。

一个母亲从怀孕的那一刻起，就预示着一个新的生命将要诞生。对于一个家庭来说，小宝宝的出生无疑是生活中最珍贵的礼物之一。许多家庭在准备迎接宝宝的降临之前都缺乏相应的孕产知识。怎样才能安度怀孕、生产这个生命中的特殊时期，又怎样才能无微不至、科学全面地养育宝宝呢？

从优生优育的角度，要想孕育一个活泼健康的宝宝需要从妈妈的早期准备开始。准妈妈们需要了解如何科学怀孕、如何科学分娩、如何科学保健以及如何科学护理等一系列知识，才不会出现束手无策的情况。

本书为每一个准妈妈、准爸爸做了这些方面的温馨提示。最知名最权威最专业的专家团队陪你一起迎接小天使的到来。让您更加生动形象、有的放矢地了解孕前、孕中、产后的所有问题，让妇产专家全程陪伴您度过幸福甜蜜的孕期生活，平平安安生宝宝，健康科学坐月子。同时，再也不必担心身体和精神上的各种不适会带给您和宝宝危害，还可预防疾病和意外事件的发生，并且进一步促进母婴的身心健康。

◇

—

前

言

—

◇

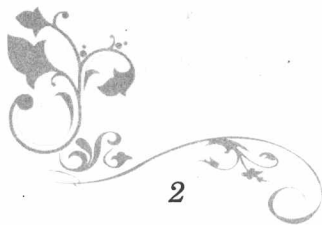


《母婴健康全书》主要内容包括母亲孕前、孕前期、孕中期、孕晚期、分娩期、产褥期、哺乳期、新生儿期、婴儿期、幼儿期的基本身心发育知识、健康营养常识、胎教早教方案、疾病防治措施，阐述不同时期的生理、心理和社会特点。

怀孕为女人抛开生命中新的一页，科学妊娠是每个家庭心之所系，育儿更是需要父母们万分的细心与耐心。

本书坚持以人为本，以简单、轻松的风格，精心打造适合准父母们阅读的模式，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育百科知识。让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心，多一分安心；少一分忧心，多一分开心！

编者





目 录

第一章 孕前营养篇

孕前营养对于优生的重要性	1	◇
孕前补充营养越早越好	2	一
孕前营养结构的调整	4	目
孕前营养供给的注意事项	5	
孕前营养补充应合理	6	录
孕前妈妈的营养准备	7	一
孕前营养摄入	8	◇
孕前营养充电 6 个妙主张	10	
孕前缺铜的女人难当上妈妈	12	
孕前宜多食的食物	13	
孕前如何科学补钙	13	
孕前不宜多吃多喝	15	
孕前不宜常吃豆腐	16	
孕前不宜过量食用胡萝卜	17	
孕前停止高糖食物的摄入	18	
孕前夫妇不宜多喝可乐	19	
孕前不宜吃过量海产品	20	
孕前少吃肉，顺利当妈妈	20	
孕前女性禁止吃的食物	21	
孕前应远离药物和毒品	22	



孕前营养 23

孕前美食推荐:

猕猴桃香蕉汁	23
孕前美食推荐: 奶油肉丸	24
孕前美食推荐: 奶油鱼肉	24
孕前美食推荐: 炖花生米	24
孕前美食推荐: 猕猴桃饮料	25
孕前美食推荐: 馄饨	25
孕前美食推荐: 奶油鸡肉片	25
孕前美食推荐: 炒萝卜鸡蛋	26
孕前美食推荐: 线鱼炒饭	26
孕前美食推荐: 汤面	26
孕前美食推荐: 白糖茄子	27
孕前美食推荐: 菜花炒鸡蛋	27
孕前美食推荐: 土豆鸡蛋卷	27
孕前美食推荐: 豆腐凉菜	28
孕前美食推荐: 三色凉菜	28
孕前美食推荐: 豆芽卷心菜	28

孕前美食推荐: 奶油卷心菜	29
孕前美食推荐: 橘味海带丝	29
孕前美食推荐: 奶油菠菜	29
孕前美食推荐: 鸡肉凉菜	30
孕前美食推荐: 金果银耳	30
孕前美食推荐: 清炒猪血	30
孕前美食推荐: 豆豉煮蚬	31
孕前美食推荐: 鱼子酱沙拉	31
孕前美食推荐: 大蒜鸡丝粥	31
孕前美食推荐: 鸭肉下水汤	32
孕前美食推荐: 杜仲髓骨汤	32
孕前美食推荐: 麻油炒腰花	32
孕前美食推荐: 青蒜红烧蹄筋	33
孕前美食推荐: 黄耆玫瑰花茶	33
孕前美食推荐: 哈士膜红枣甜汤	33
孕前美食推荐: 清牛肉汤	34

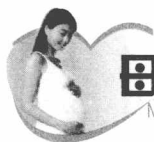
第二章 孕期营养篇

怀孕第一个月	35
☺ 胎儿发育	35
☺ 母体变化	36
☺ 营养需求	36
☺ 饮食特点	36
怀孕第二个月	37
☺ 胎儿发育	37
☺ 母体变化	38
☺ 营养需求	38
☺ 饮食特点	39





怀孕第三个月	41
☺ 胎儿发育	41
☺ 母体变化	42
☺ 营养需求	42
☺ 饮食特点	44
怀孕第四个月	46
☺ 胎儿发育	46
☺ 母体变化	46
☺ 营养需求	47
☺ 饮食特点	48
怀孕第五个月	49
☺ 胎儿发育	49
☺ 母体变化	50
☺ 营养需求	51
☺ 饮食特点	51
怀孕第六个月	53
☺ 胎儿发育	53
☺ 母体变化	53
☺ 营养需求	54
☺ 饮食特点	55
怀孕第七个月	56
☺ 胎儿发育	56
☺ 母体变化	56
☺ 营养需求	57
☺ 饮食特点	57
怀孕第八个月	59
☺ 胎儿发育	59
☺ 母体变化	60
☺ 营养需求	60
☺ 饮食特点	61



怀孕第九个月	63
☺ 胎儿发育	63
☺ 母体变化	64
☺ 营养需求	64
☺ 饮食特点	65
怀孕第十个月	68
☺ 胎儿发育	68
☺ 母体变化	68
☺ 营养需求	69
☺ 饮食特点	69
孕期营养	72
孕早期食谱:百花酿蜜糖豆...72	孕早期食谱:砂蔻烩饭
孕早期食谱:补脑鱼头汤.....72	孕早期食谱:什锦豆腐汤
孕早期食谱:糙米海米粥.....73	孕早期食谱:刀豆炒腰片
孕早期食谱:什锦甜粥	73
孕早期食谱:东坡肉	85
孕早期食谱:陈皮卤牛肉.....74	孕早期食谱:核桃芝麻花生粥.....85
孕早期食谱:烤全麦三明治...75	孕早期食谱:红豆蓉
孕早期食谱:椰汁奶糊	86
孕早期食谱:芹菜炒鱿鱼	86
孕早期食谱:鲜鲫鱼火锅.....76	孕早期食谱:枸杞炖乌鸡
孕早期食谱:紫菜豆腐羹.....76	孕早期食谱:茶香骨
孕早期补钙食谱:	孕早期食谱:口蘑炒鸡片
雪菜肉丝汤面.....78	孕早期食谱:牛奶燕麦粥
孕早期食谱:黄鱼汤	88
孕早期食谱:炒鹌鹑肉片.....79	孕早期食谱:苋菜炒蚕豆
孕早期食谱:大蒜蹄筋	88
孕早期食谱:燕窝养血安胎汤	90
孕早期食谱:奶油玉米笋.....80	孕早期食谱:香砂肚子
孕早期食谱:西洋参炖鸡汤	91
孕早期食谱:沙茶煎肉	92
孕早期食谱:鱼粒虾仁	92
孕早期食谱:砂锅紫菜汤.....81	孕早期食谱:姜粥
孕早期食谱:糯米甜藕	93
孕早期食谱:雪梗珍珠羹.....82	



孕早期食谱:冬菇烧白菜.....93	孕中期补益饮品:山楂姜糖茶 ... 114
孕早期食谱:姜汁炖砂仁.....95	孕中期食谱:丽参鸡汤 114
孕早期食谱:冬瓜炖鲈鱼.....95	孕中期清补养血食谱:
孕早期食谱:黑米粥96	花生鱼头汤 115
孕早期食谱:眉豆煲猪胰汤...98	孕中期食谱:海鲜煮粉皮 117
孕早期食谱:奶油双珍98	孕中期食谱:红枣北芪炖鲈鱼... 118
孕早期食谱:油豆腐油菜... 100	孕中期食谱:鸡肉卤饭 118
孕早期食谱:碧海珊瑚 ... 101	孕中期食谱:鸡汤煮干丝 119
孕中期食谱:贵妃牛腩 ... 103	孕中期食谱:虾仁溜豆腐 120
孕中期食谱:炒鳝丝 104	孕中期水果餐:香蕉百合银耳汤 120
孕中期食谱:发菜佛手蚌肉汤 104	孕中期食谱:当归鸭肉米粉 ... 121
孕中期食谱:胡萝卜牛骨汤 105	孕中期食谱:话梅蒸肉 121
孕中期食谱:瘦肉燕窝汤... 105	孕中期食谱:冬瓜炖乌鱼 122
孕中期食谱:淮山腰片汤... 106	孕中期食谱:豆瓣酱虾仁煮豆腐... 122
孕中期食谱:鲤鱼补血汤... 106	孕中期食谱:豆芽炒猪肝 123
孕中期食谱:豆仁饭 107	孕中期食谱:桂圆炖鹌鹑蛋 ... 124
孕中期食谱:白瓜松子肉丁 107	孕中期食谱:海带炒干丝 124
孕中期食谱:淮杞炖羊脑... 108	孕中期食谱:鲫鱼汤 125
孕中期食谱:土豆烧牛肉 ... 108	孕中期食谱:黄豆炖猪蹄 125
孕中期食谱:虾皮烧冬瓜 ... 109	孕中期食谱:芝麻肉蛋卷 126
孕中期食谱:鲜蘑鱼片 109	孕中期食谱:卤鲜口蘑 126
孕中期食谱:	孕中期食谱:
银鱼绿叶杜仲排骨汤 ... 110	红枣黑豆炖鲤鱼 127
孕中期食谱:猪腰杞子汤... 110	孕中期食谱:丝瓜蛋汤 128
孕中期食谱:鲜蘑炖豆腐... 111	孕中期食谱:海米醋熘白菜 ... 128
孕中期补益饮品:	孕晚期食谱:青盐三丝 129
当归补血茶 111	孕晚期食谱:
孕中期食谱:固胎八珍鸡... 112	韭菜鸡蛋锅贴 130
孕中期食谱:西洋菜蜜枣生鱼汤 113	孕晚期食谱:西芹百合 130
孕中期补益饮品:人参茶... 113	孕晚期食谱:海米冬瓜汤 131



孕晚期食谱:

木耳银芽炒肉丝 131

孕晚期补血食谱:

盐水鸭肝 132

孕晚期食谱:芡实炖鸭 ... 133

孕晚期食谱:鲫鱼枸杞汤... 133

孕晚期调理食谱:

香菇鸡蓉羹 134

孕晚期美味汤:牛骨汤 ... 134

孕晚期贫血菜谱:香酥鸽子... 135

孕晚期食谱:

白豆普罗旺斯汁 135

孕晚期食谱:鲑鱼块 136

孕晚期食谱:海米菠菜粥... 136

孕晚期食谱:鸡汁玉米羹... 137

孕晚期食谱:猪肉山药汤... 137

孕晚期食谱:健康牛肉烩... 138

孕晚期一日食谱举例 138

孕晚期食谱:三鲜烩鱼唇 139

孕晚期食谱:莴苣肉片 140

孕晚期食谱:牛肉炒菠菜 140

孕晚期食谱:江东鲈鱼炖姜丝 ... 141

孕晚期食谱:葵花豆腐 142

孕晚期食谱:糖醋鲷鱼片 143

孕晚期食谱:珍珠南瓜 143

孕晚期食谱:淮山瘦肉煲乳鸽 ... 143

孕晚期食谱:

茯苓当归炖乌鸡汤 144

孕晚期食谱:海带烧肉 144

孕晚期食谱:海苔牛肉 145

孕晚期食谱:三鲜蘑菇 145

孕晚期食谱:卤牛肉 146

孕晚期食谱:蜜烧红薯 147

孕晚期食谱:西红柿少司煎鱼 ... 147

第三章 产后营养篇

产后需增补营养 148

产后全方位食养保健 149

产妇分娩后的食疗 151

产后头三天如何安排饮食 152

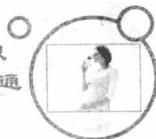
产妇宜用的滋补品 152

产妇应吃哪些水果 154

产后饮食误区所带来的困扰 155

产后膳食营养注意科学搭配 157

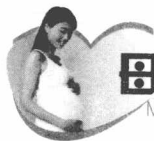
产妇膳食四大宝 157



产后血晕的药膳调理	158
产后脱发食疗方	159
产后发烧食谱	160
产后腹痛食谱	162
产后便秘食谱	166
产后水肿食谱	168

第四章 哺乳期营养篇

提倡母乳喂养	169	◇
母乳喂养婴儿智商高	170	一
母乳喂养不易患过敏症	171	目
如何母乳喂养	172	
提高母乳的质量	172	
母乳喂养的方法与体位	173	录
婴儿应在两侧乳房吃奶	176	一
特殊宝宝应如何用母乳喂养	177	◇
新生儿母乳喂养的诀窍	180	
0~1月母乳喂养的方法	181	
1~2月婴儿的照料	182	
2~3个月大的宝宝如何喂养	183	
4~6个月大的宝宝如何喂养	187	
6~7个月以后的宝宝应增加辅食	190	
8~12月大的宝宝如何喂养	191	
母乳喂养可能出现的问题	194	
夜间哺乳妈妈遭遇难题	196	
合理喂养, 促进宝宝健康	200	
哺乳期母亲的营养需求	202	
哺乳期常用食谱的制作方法	205	
粥类或汤类制作方法	205	



炒菜类制作方法	211
几种哺乳期益饮的饮料	213
奶粉代替母乳有哪些隐患	214
新妈妈应注意乳房疾病	215
母乳喂养的婴儿出现消化不良怎么办	216
哺乳期禁用与适用药物	218
判断妈妈乳汁是否充足的方法	220
“母乳喂养不足症”的8大原因	222
乳汁不足的原因及预防	225
乳房的大小会影响奶量吗	226
缺乳产妇的护理	227
暂停哺乳可做些什么补救措施	228
乳汁不足的原因及预防	232
增加母乳的方法	233
乳母的食物选择	235
新妈咪的催乳妙食	237
特效催乳膳食	239
产后缺乳疗方	240
产后妈妈食疗催乳良方	241
母乳不足教你煲个汤	243
蔬菜也能催乳	245
母乳不足的中成药通乳	246

第五章 婴幼儿营养篇

断奶前要好好添加辅食	247
第一次给婴儿喂食的方法	250
怎样喂哺宝宝进食固体食物	251
如何科学地给宝宝添加辅食	253



副食品对小儿发育的主要功能	256
给小儿添加副食品的最佳时间	258
婴儿初期主食食谱	259
1 个月婴儿主食食谱	259
2 个月婴儿主食食谱	259
3 个月婴儿主食食谱	260
4 个月婴儿主食食谱	262
婴儿初期辅食食谱	264
苹果泥	265
蔬菜泥	265
乌龙面糊	265
菜花蘑菇	266
粗粉糕	266
脆皮菠萝	267
蛋黄泥	267
蛋黄豌豆糊	268
蛋清白糖水	268
丁香酸梅汤	269
婴儿中期主食食谱	269
5 个月婴儿主食食谱	269
6 个月婴儿主食食谱	270
7 个月婴儿主食食谱	270
8 个月婴儿主食食谱	272
婴儿中期辅食食谱	272
猪肝汤	273
蔬菜豆腐泥	274
猪肝丸子	274
猪肝泥	275
婴儿后期主食食谱	275
9 个月婴儿主食食谱	275
10 个月婴儿主食食谱	276
11 个月婴儿主食食谱	277
12 个月婴儿主食食谱	277
婴儿后期辅食食谱	278
蒸嫩丸子	279
胡萝卜泥	279
胡萝卜饼	280
胡萝卜排骨汤	280



金银花蜜汁米酪	281	米粉粥	290
将军蛋	282	蜜饯萝卜	290
韭菜炒蛋皮丝	282	蜜奶芝麻羹	291
橘茹饮	283	抹面包片	291
苦参鸡蛋	283	木耳粥	292
苦瓜粥	284	牛奶香蕉糊	292
栗子凉糕	284	藕汁蜜糖露	293
栗子烧鸡块	285	苹果金团	293
腊肠西红柿	285	排骨皮蛋粥	294
莲藕粥	286	葡萄干土豆泥	294
两色蛋片	286	葡萄汁	295
龙眼膏	287	葡萄丝糕	295
龙眼粥	288	芹菜炒猪肝	296
绿豆粥	288	肉末番茄烧豆腐	296
萝卜蜂蜜饮	289	肉末卷心菜	297
麦冬粥	289	乳粥	298
婴儿食谱精品推荐		298	
蛋羹	298	胡萝卜羹	303
什锦蛋羹	299	牛肉羹	303
什锦蒸鸡蛋羹	299	咖喱牛肉羹	303
胡萝卜羹	300	蔬菜鸡肉羹	304
菠菜羹	300	鸡肉番茄羹	304
牛奶牛肉羹	301	南瓜玉米羹	305
豆腐羹	301	蒸什锦鸡蛋羹	305
锡兰花牛奶羹	301	西红柿海带羹	305
蔬菜牛奶羹	301	肉末菜粥	306
南瓜羹	302	蛋黄粥	306
鸡肉羹	302	鸡肉粥	307
蔬菜鸡蛋羹	302	贝母粥	307
鱼肉羹	303	皮蛋瘦肉粥	308



三色粥	308	山药粥	311
丝瓜粥	309	桑仁粥	311
天门冬粥	309	山萸肉粥	312
田鸡粥	310	水果麦片粥	312
草莓麦片粥	310	肉末软饭	313
1岁小儿食谱			313
甘薯饭	313	土豆苹果糊	319
米汤	314	胡萝卜糊	319
蔬菜米汤	314	猕猴桃酸奶糊	320
豆腐汤	314	米团汤	320
茄子汤	315	肉汤蛋糊	320
蔬菜汤	315	豌豆糊	320
鱼丸汤	315	水果酸奶糊	321
番茄鸡蛋汤	316	白菜面糊	321
萝卜汤	316	洋葱糊	322
苹果汤	316	土豆饼	322
空心粉番茄汤	317	干酪饼	322
莲藕薏米排骨汤	317	豆腐饼	323
杞子银耳冰糖水	317	烤豆腐饼	323
炒面糊	318	烤线鱼饼	323
香蕉奶糊	318	猕猴桃蛋饼	324
蛋黄酸奶糊	319	豆腐鸡蛋饼	324
2~3岁小儿食谱			325
叉烧炒蛋	326	炖丸子	329
炒猪肝	326	韭菜炒蛋	330
葱油虾仁面	327	熘鱼片	331
脆皮萝卜	328	青椒炒肉丝	331
豆腐蛋汤	328	肉末蛋羹	332
黄瓜炒猪肝	329	四喜丸子	332