

孕
期
切
忌
吃
得
太
辣
，
否
则
会
刺
激
到
胃
。

——辣椒——

忌



黄
瓜
不
但
清
甜
爽
脆
，
可
当
水
果
吃
，
可
以
入
菜
，
而
且
还
有
很
好
的
美
容
功
效
。

——黄瓜——

宜



南
瓜
有
很
强
的
收
敛
、
涩
肠
功
效
，
影
响
子
宫
复
旧
，
延
迟
康
复
速
度
。

——南瓜——

忌



西
红
柿
富
含
维
生
素
C
等
营
养
元
素
，
不
仅
能
提
高
孕
妈
妈
的
免
疫
力
，
同
时
还
能
缓
解
孕
早
期
的
呕
吐
症
状
。

——西红柿——

宜



孕期饮食 宜忌

孕产四阶段饮食宜忌
孕期健康饮食轻松做
孕妈妈必备的饮食书

犀文图书 编著



孕期饮食
吃得更健康

Diet during pregnancy



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

玉
米
中
的
碳
水
化
合
物
和
纤
维
素
可
以
帮
助
孕
妈
妈
消
化
和
吸
收
，
预
防
便
秘
。

——玉米——

宜



因
花
生
可
能
会
增
加
宝
宝
过
敏
概
率
，
所
以
过
敏
体
质
的
孕
妈
妈
建
议
少
吃
或
不
吃
。

——花生——

忌



苹
果
甘
凉
，
具
有
生
津
止
渴
、
润
肺
除
烦
、
健
脾
益
胃
、
养
心
益
气
、
润
肠
、
止
泻
、
解
暑
等
功
效
，
每
天
吃
一
个
苹
果
可
以
减
轻
孕
期
反
应
。

——苹果——

宜



洋
葱
可
以
预
防
妊
娠
糖
尿
病
和
高
血
压
，
但
洋
葱
属
刺
激
性
食
物
，
孕
妈
妈
一
次
不
能
多
吃
，
否
则
容
易
上
火
。

——洋葱——

忌





孕 期饮食宜忌

犀文图书 编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

孕期饮食宜忌 / 犀文图书编著. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2016

ISBN 978-7-5331-8179-6

I. ①孕… II. ①犀… III. ①妊娠期—饮食营养学
IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 050464 号

孕期饮食宜忌

犀文图书 编著

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531) 82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531) 82098071

印刷者：济南继东彩艺印刷有限公司

地址：济南市二环西路 11666 号

邮编：250022 电话：(0531) 87160055

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：12

版次：2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-8179-6

定价：39.80 元

PREFACE

前言

十月怀胎，对于孕妈妈而言，是既让人兴奋又有些“折磨”人的过程。看着自己一天天挺起来的肚子，一点点感受自己身体的变化、想象着小宝宝生长发育的状况，其中的感觉奇妙得难以言传。在这样一个漫长的孕期当中，孕妈妈不仅要从小生理上适应这些变化，还要从心理上适应从人妻到人母的角色转换。此时的孕期就像一个缓冲期，让孕妈妈慢慢习惯全新的角色。

孕期的饮食也很重要，因为孕妈妈此时的饮食，一方面关乎胎宝宝的健康成长，这时候的母子是真正物理意义上的同呼吸、共命运；另一方面也关乎着孕妈妈当下和未来的身体健康。所以，我们创作了《孕期饮食宜忌》这本书。

本书按孕期进程划分成四章，从孕初期到孕中期，再从孕晚期到临盆产后。每一章中都详细介绍了孕妈妈的身体状况和肚子里面胎宝宝的发育情况，并根据这些情况来介绍孕妈妈在每一阶段所需要的营养成分，并从食材上列明宜吃食物和忌吃食物，最后附上营养食谱。让孕妈妈们在怀孕过程当中吃得明白，吃得放心！

我们创作本书，希望能陪伴孕妈妈，快乐地迎接健康可爱的宝宝的到来。





目录

CONTENTS

第一章 怀孕初期

第一节 孕一月 2

孕妈妈的第一感 2

胚胎初形成 4

孕妈妈的饮食 5

第1周食谱 9

红糖小米粥 9

红豆甘薯糖水 10

第2周食谱 11

园林香液鸡 11

鸡肉皮蛋粥 12

金针菇番茄汤 13

第3周食谱 14

鱼香肉丝 14

芸豆糕 15

黑豆奶露 16

第4周食谱 17

木耳炒肚片 17

潮州韭菜饼 18

酸菜粉丝汤 19

第二节 孕二月 20

孕妈妈开始有怀孕反应 20

胎宝宝一天一天在长大 22

孕妈妈的饮食 24

第5周食谱 27

生煸荷兰豆 27

鲤鱼羊肉汤 28

第6周食谱 29

铁扒豆腐 29

鸡肉粥 30

陈皮萝卜汤 31

第7周食谱 32

清蒸酥肉 32

打糕 33

杨枝甘露 34

第8周食谱 35

可乐排骨 35

排骨粉 36

鹌鹑蛋云吞皮 37

第三节 孕三月 38

孕妈妈的一切都在变化着.....38

胎宝宝越长越像模像样了.....40

孕妈妈的饮食.....40

第9周食谱44

笑口枣..... 44

燕麦花生糖水..... 45

第10周食谱46

清蒸炉鸭..... 46

红枣糯米粥..... 47

丝瓜瘦肉汤..... 48

第11周食谱49

番茄腐竹汤..... 49

什锦鸡蛋面..... 50

红枣银耳金橘糖水..... 51

第12周食谱52

南乳梨汁香焗骨..... 52

咖喱牛肉细粉..... 53

鸳鸯雪梨糖水..... 54

第二章 怀孕中期

第一节 孕四月 56

变胖了? 越来越像孕妈妈了.....56

有了表情的胎宝宝变得好动.....57

孕妈妈的饮食.....58

第13周食谱63

玉米山药粥..... 63

红薯西米粥..... 64

第14周食谱65

蒜香鸡..... 65

红枣米糕..... 66

牛奶汤圆糖水..... 67

第15周食谱68

珍珠菜花..... 68

滑鸡粥..... 69

香滑豆沙汤..... 70

第16周食谱71

黑木耳番茄汤..... 71

水晶虾饺..... 72

酸辣鳝丝汤..... 73

第二节 孕五月 74

孕妈妈有点“虚胖”.....74

活泼好动的胎宝宝.....76

孕妈妈的饮食.....77

第17周食谱80

桂花红薯粥..... 80

罗汉果花茶..... 81

第18周食谱82

蒜子焖猪尾..... 82

椰子蛋糕..... 83

苹果枇杷汁..... 84

第19周食谱85

五更牛腩..... 85

猪油糕..... 86

山药鲫鱼汤..... 87

第20周食谱88

油菜豆腐丸..... 88

肉丸粥..... 89

木瓜银耳汤..... 90

第三节 孕六月 91

孕妈妈的身体有点痛.....91

胎宝宝在悄悄听你说.....93

孕妈妈的饮食.....93

第21周食谱97

桂花猪肚汤..... 97

嫩姜熘鸡片..... 98

赤豆薏米鲤鱼汤..... 99

第22周食谱100

腊味合蒸..... 100

青椒焖猪肚..... 101

清水鱼丸汤..... 102

第23周食谱103

丝瓜蚬肉香芋煲..... 103

甜甜圈..... 104

白贝豆腐萝卜汤..... 105

第24周食谱106

五柳鱼..... 106

金鸡晓唱..... 107

三文鱼田园蔬菜汤..... 108

第三章 怀孕晚期

第一节 孕七月 110

孕妈妈的身体持续变化.....110

胎宝宝的身体持续成长.....112

孕妈妈的饮食.....112

第25周食谱116

八宝粥..... 116

千层豆腐..... 117

第26周食谱118

外婆菜炒豆瓣..... 118

虾丸银耳汤..... 119

酸菜大骨头汤..... 120

第27周食谱121

芋头豆腐..... 121

火腿肉松卷..... 122

白油冬瓜..... 123

第28周食谱124

烧腐竹..... 124

莲子红枣粥..... 125

草菇排骨汤..... 126

第二节 孕八月 127

孕妈妈的身体越来越笨重.....127

胎宝宝越长越漂亮.....129

孕妈妈的饮食	130
--------	-----

第 29 周食谱	133
----------	-----

黑豆粥	133
苍术冬瓜排骨汤	134

第 30 周食谱	135
----------	-----

当归生姜羊肉汤	135
苹果猪腰粥	136
赤豆粳米粥	137

第 31 周食谱	138
----------	-----

雪笋蒸鲳鱼	138
四宝莲子粥	139
海带绿豆粥	140

第 32 周食谱	141
----------	-----

红烧鲳鱼	141
小米黄鳝粥	142
柏子仁首乌瘦肉汤	143

第三节 孕九月	144
---------	-----

忐忑而憧憬的孕妈妈	144
-----------	-----

发育成熟的胎宝宝	147
----------	-----

孕妈妈的饮食	148
--------	-----

第 33 周食谱	152
----------	-----

清补凉煲排骨	152
生地绿豆瘦肉汤	153

第 34 周食谱	154
----------	-----

柠汁茶香排骨	154
冬菜蒸牛肉	155
赤豆香芋汤	156

第 35 周食谱	157
----------	-----

黏豆包	157
竹笋鲜粥	158
粉蒸排骨藕	159

第 36 周食谱	160
----------	-----

香菇荞麦粥	160
椰子挞	161
生地莲藕瘦肉汤	162

第四章 临盆和产后

临产的五大重要信号	164
-----------	-----

超过预产期还不生怎么办	164
-------------	-----

了解分娩方式，便于选择	166
-------------	-----

产妇的饮食	166
-------	-----

产后营养食谱	177
--------	-----

炒大明虾	177
素炒彩丁	178

蚝油甜豆牛肉	179
--------	-----

双色花卷	180
------	-----

黄金馒头	181
------	-----

紫菜蛋卷	182
------	-----

香软芋头糕	183
-------	-----

土豆牛肉汤	184
-------	-----

玉竹核桃羊肉汤	185
---------	-----



PART

第一章

怀孕初期

EARLY PREGNANCY



第一节

孕一月

孕一月，这个时间节点在整个孕产过程中是最微妙的时刻。因为如果稍微粗心，就很容易忽略掉这样一个时间变化。要怎样才可以及时发现自己已经怀孕呢？怎样照顾好孕妈妈们的身体？怎样好好呵护这刚刚降临的小天使呢？

孕妈妈的第一感

无论是经过精心准备后终于迎接来的小天使，还是上天意外赐予的礼物，在孕妈妈受孕之后都会有一些细微的反应。因为细微，容易被错过，所以，我们就要及时地确认是不是真怀孕了。

确认怀孕

确认怀孕这件事儿，有一个过程。首先是自己先自我感受、检测，然后到专业机构用专业手段确认。

自我检测

自我检测的第一步 “好朋友”的推迟。在没有避孕措施的情况下进行性生活后，发现月经推迟7天以上，就不排除怀孕的情况。可以进行下一步自测。

自我检测的第二步 使用验孕棒或验孕试纸初步确定。家用验孕棒或验孕试纸在药店一般都有卖的，属于非处方药。只需要将尿液滴在验孕棒、验孕纸上，或将验孕棒、验孕纸的一头放到尿液中就可以了。通常在受孕10天后就能测出。



孕妈妈的身体反应

一旦胎盘在子宫壁上着床，就会激发许多化学变化，身体的其他部分也会立刻响应并开始变化。这种变化发生得十分迅速，会令孕妈妈大吃一惊。乳房开始丰满，月经也停止了，子宫变得柔软，免疫系统也调整了，这些变化使孕妈妈的身体不会拒绝宝宝。



1 停经

停经是怀孕早期最早、最重要的“信号”。凡是月经周期一向正常，有性生活史的育龄妇女，如果月经超期 10 天以上，就应考虑到有怀孕的可能，如超过 2 周以上，就需要到医院检查原因。

2 乳房发生变化

怀孕后，在雌激素和孕激素的共同刺激下，乳房开始发生变化。在怀孕初期，乳房逐渐膨胀起来，变得十分柔软；乳晕变大，颜色由于色素沉淀而日益加深；接着，乳房皮肤下的血管变得明显突出，可见静脉扩张；乳头也会明显突出。这些都是怀孕早期的正常生理现象。

3 基础体温的变化

测量基础体温的女性可以由此知道早期怀孕。女性正常的基础体温呈双向曲线，即排卵前较低，排卵后升高，如月经到期未来潮，体温升高后不再下降，并保持在 18 天以上，这时表示已经怀孕。

4 皮肤变化

孕妈妈的皮肤在怀孕期间会发生很大变化。在妊娠初期，有的人由于激素的原因，皮肤色素沉淀明显；有的人在孕初期会长出痤疮；而有的人以前长有痤疮，现在反而没有了，脸变干净了。

5 头晕

头晕在孕妈妈中是常见的，可能源于怀孕时循环系统的变化，另外，压力、疲乏、饥饿同样也可能引起眩晕和虚弱。尽管在怀孕时头疼和头晕不必引起焦虑，但是，如果症状持续加重的话，还是去看医生的好。

胚胎初形成

在孕一月的这段时间，胚胎完成了从受精卵着床到细胞发育的过程。

受精卵着床

受精卵：在性交过程中进入女性体内的精子，在经过几小时的“游走”后，通常是在输卵管与卵子结合，最终形成一个受精卵。

子宫准备：此时子宫也在变化，它的内膜肿胀增厚，有的部分胀大了一万倍，为受精卵着陆做准备。

细胞分裂：受精卵会自行复制、分裂，经过将近 24 小时成倍数形态分裂，受精卵一般会裂变成一个包含 16 个小细胞的固体小球。此时还会产生一种叫“EPF”的免疫蛋白来保护这个细胞球不被体内抗体攻击。

着床：受精卵细胞球接触生殖系统产生的液体，持续由输卵管向子宫前进。受精卵在移动过程中，其滋养层细胞能分泌蛋白分解酶，使和它接触的子宫内膜表面溶解，形成缺口，受精卵经此缺口埋入内膜中，缺口迅速修复。这一过程叫受精卵“着床”。

从受精到孕卵着床需 7 ~ 8 天，着床部位多在子宫体上部的前壁或后壁，缺口多在受精的第 11 ~ 12 天修复。孕卵着床后逐渐发育成胚胎及与母体建立联系的附属物——胎盘、胎膜、脐带及羊水等。完成着床需要 4 ~ 5 天。

胚胎发育

当受精卵完成着床以后，胚胎在子宫里的发育是相当迅速的。此时，羊膜囊、羊膜腔和卵黄囊开始形成并逐渐发育。接下来母体循环系统的血液开始在胎盘内流通、循环，此时母体的荷尔蒙会骤然增加，促使身体逐渐出现孕期反应的一些症状。

到孕期的第三周左右，受精卵胚胎细胞的心脏就会形成并开始跳动。此时的胚胎是通过覆盖在羊膜囊上的数百条一簇簇根状的组织从母亲体内吸取营养，再通过一根管输送到宝宝体内，这就是最初的脐带。

到第四周，大脑和脊柱雏形已在细胞体上逐渐形成，从镜像学上可以模糊分辨出“胎儿”的头和骶骨位置。细胞体进而发育形成三层组织：内胚层、中胚层和外胚层，胎儿将由此而发育成形。其中，内胚层形成的是腺体、肺部内层、舌头、扁桃体、尿道、膀

胱和消化道；中胚层形成的是肌肉、骨骼、淋巴组织、脾脏、血细胞、心脏、肺部和生殖系统、排泄系统；外胚层形成的是皮肤、指甲、头发、眼睛晶状体、牙齿珐琅质、脑下垂体、乳腺和神经系统。

孕妈妈的饮食

怀孕初期是女人一生中最奇妙的一段人生历程的开始，这个阶段的女人虽然承受着一定的身体考验，但是内心往往充满幸福与甜蜜。

很多人在孕早期并不十分注意营养，要知道胎儿生长所需营养都来自于孕妈妈。孕妈妈必须从食物中获取足够的营养，以满足自身的营养和胎儿生长发育的需要。孕早期是胎儿神经管及主要内脏器官发育形成的阶段，所以说怀孕初期的营养对孕妈妈和胎宝宝来说都非常重要，为了小生命的健康成长，孕妈妈应该早早地做好准备。

然而这一时期的孕妈妈大多有孕吐反应，胃口不佳。不用刻意让自己多吃些什么，与其每天对着鸡鸭鱼肉发愁，不如多选择自己喜欢的食物，以增进食欲。



饮食要营养均衡

1 服用叶酸片或多吃富含叶酸的食品，如樱桃、桃、李子、杏、山楂等新鲜水果中都含有丰富的叶酸，也可以服用叶酸片来直接补充叶酸。叶酸摄入不足，可能引起胎儿神经系统发育异常。但是很多人并不知道自已怀孕了，所以应从计划怀孕开始补充叶酸，以有效地预防胎儿神经管畸形。

2 增加多种微量元素。在补充叶酸的同时，也应该加强其他多种微量元素的补充，因为微量元素锌、铜等也参与了中枢神经系统的发育。在均衡饮食的同时也可以适当地吃一些香蕉、动物内脏，还有瓜子、花生、松子等坚果类食品，这些食品中富含锌元素。充足的锌对胎儿器官的早期发育很重要，并有助于防止流产及早产。怀孕后，孕妇的血容量扩充，铁的需要量会增加一倍。孕妈妈应尽早补充铁，以预防缺铁性贫血及其带来的不良后果。如果不注意铁质的摄入，就很容易患上缺铁性贫血，并可能因此导致胎儿

也患上缺铁性贫血。

3 保证脂肪酸的供给。孕妈妈脂肪酸供给不足，可导致胎儿大脑发育异常，出生后智力下降。因此孕妈妈对于脂肪酸的补充是必不可少的。脂肪酸来源于动物油和植物油。植物油中的芝麻油、豆油、花生油等是脂肪酸的主要提供者，植物油是烹调的理想用油。另外，孕妈妈可吃些核桃、芝麻、花生和瓜子等坚果，不仅可补充不饱和脂肪酸、磷脂、蛋白质、微量元素等多种营养素，还有补气养血、温肺润肠的作用，其营养成分对于胎儿大脑的发育非常有利。

了解搭配原则

孕期开始以后，随着时间的推移，孕妈妈无论是生理上还是心理上都会产生很大的变化，而胎宝宝也一天天在变化着，这就要求孕妈妈做好身体的保健工作，并进行合理的饮食，以从中摄取自己和胎宝宝所需的营养。

营养要求

1. 保证全面合理的营养，同时要考虑早孕反应的特点，膳食要适合孕妈妈的口味。
2. 保证优质蛋白质的供应，适当增加热能的摄入，确保无机盐、维生素的供给。呕吐症状严重的孕妈妈应多吃蔬菜、水果等碱性食物，以防止发生酸中毒。
3. 应注意少量多餐，食物烹调要清淡，避免食用过分油腻和刺激性强的食物。

饮食原则

1. 各种杂粮米面要搭配着吃，不要吃单一主食。多吃含铁量高的食物，如黑木耳。
2. 蔬菜要吃新鲜的、当季的，少吃反季节蔬菜。
3. 多吃新鲜的鱼、肉，尽量不要吃咸鱼、咸蛋及腌腊制品。
4. 酒、咖啡、香烟等应尽量远离。甜品不仅会影响食欲，而且容易引发龋齿，因此也尽量少吃。多吃一点豆腐，因为它所含的蛋白质容易被人体吸收和利用。

宜食的食物

香菇：素有“山珍之王”之称，是高蛋白、低脂肪、营养丰富的食物。多吃能强身健体、提高免疫力、



促进胎宝宝的发育。除此之外，香菇有抗击病毒的作用。因此，香菇是一种优质的健康食品，可以经常食用。

西红柿：又称番茄，含有糖、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C、胡萝卜素、钙、磷、铁、苹果酸、柠檬酸等，营养素的种类比较全面，而且水分充足。因此，孕妈妈可多吃些西红柿。

忌食的食物

甲鱼：甲鱼性味咸寒，有较强的通血络、散瘀块的功效，因此具有一定堕胎之弊，孕妈妈应忌吃。

螃蟹：螃蟹味道鲜美，但其性寒凉，有活血祛瘀的作用，对孕妈妈有不利影响，应忌吃。

孕期便秘的饮食宜忌

怀孕后，体内分泌大量的孕激素，引起胃肠道肌张力减弱、肠蠕动减慢。不断增大的子宫压迫胃肠道，加上食物在大肠内有一定的滞留时间、水分被肠壁过分吸收后，最终就容易导致大便干结，形成孕期便秘。

此时孕妈妈的腹壁肌肉张力低，收缩力不足，常两三天、甚至一周排便一次。大便秘经常伴腹痛和腹胀。经常便秘会造成硬结粪块存积在直肠内，必然压迫肠壁静脉，影响血液回流，以致形成“痔疮”。

改变一些固有的生活习惯是避免上述症状的有效方法，例如保持散步等有氧运动、多喝水等。最好还可以养成每天固定时间上洗手间的习惯，以便逐渐形成一种排便的自然条件反射。这一时期的孕妈妈不仅要改变一些固有的生活习惯，还要注意各方面的饮食宜忌。

选择含纤维多的食物

如各种制作较粗糙的粮食，如糙米、麦、玉米；各种蔬菜，如豆芽、油菜、茼蒿、芹菜、芥菜、蘑菇；各种水果，如草莓、梅子、梨、无花果、甜瓜。



选择含脂肪酸较多的食物

各种坚果和植物种子，如杏仁、核桃、腰果仁、各种瓜子仁、芝麻等；含脂肪多的鱼。

选择能促进肠蠕动的食物

如香蕉、蜂蜜、果酱、麦芽糖等。

选择含有机酸的食物

如牛奶、酸奶、乳酸饮料、柑橘类、苹果等。

选择含维生素比较丰富的食物

如芹菜、莴笋、紫菜、核桃、花生等。

选择含水分多的食物

如鲜牛奶、自己制作的鲜果汁等。

忌食过分油腻的食物

此时一些高温油炸或是肥腻的食物，由于其富含的油脂会对胃肠道消化功能造成一定的负担，所以需要在这一时期尽量避免。

忌食性属寒凉的食物

从中医理论讲，性属寒凉的食物会造成胃肠道阳气被过分宣泄，这样就降低了胃肠道的消化功能，加重便秘。



红糖小米粥

主料 小米 150 克，红枣 10 颗

辅料 红糖 10 克，花生碎、瓜子仁适量

制作步骤

1. 小米淘洗干净，放入汤锅中用清水浸泡 30 分钟左右，红枣洗净，去核，切碎备用。
2. 取汤锅，注入适量清水，烧开后放入小米，转小火慢慢熬煮，待小米粒开花时放入红枣碎，搅拌均匀后继续熬煮。
3. 待红枣肉软烂后放入红糖、花生碎和瓜子仁拌匀，再熬煮几分钟就可以关火了。

孕妈妈宜忌指南

此粥既适合孕妈妈平日食用，也适合产后多吃。

营养师语

红糖性温，有化瘀生津、散寒活血、暖胃健脾、缓解疼痛的功效，1000 克红糖含钙 900 毫克、铁 100 毫克，而钙、铁又是人体必需的微量元素。