



内容实实在在 关怀点点滴滴



孕妈妈 营养



全程指导

Yunmama Yingyang Quancheng Zhidao



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

张秀丽/编著

中国人口出版社

孕妈妈营养 全程指导

张秀丽 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈营养全程指导 / 张秀丽编著. — 北京: 中国人口出版社,
2011.11

ISBN 978-7-5101-0938-6

I. ①孕… II. ①张… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 214252 号

孕妈妈营养全程指导

张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司
开 本 820毫米×950毫米 1/16
印 张 15.25
字 数 200千
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
印 数 1-10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-0938-6
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS



孕前调养食谱

1

孕前妈妈营养重点与食谱推荐 / 1

食谱推荐 / 2

草菇烩芦笋 / 2

毛豆鸡丁 / 2

椰汁枸杞拌山药 / 3

芦笋炒大虾 / 3

当归远志紫米粥 / 4

莲藕红豆炖排骨 / 4

孕前爸爸营养重点与食谱推荐 / 5

食谱推荐 / 6

干煸牛肉丝 / 6

白萝卜炖蜜糖 / 6

土豆萝卜烧排骨 / 7

茴香焖羊肉 / 7

肉鸽甲鱼汤 / 8

韭菜炒鸭血 / 8



孕1月(1~4周)

养成饮食好习惯终身受益

9

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 10

怀孕第一周 / 10

怀孕第二周 / 10

怀孕第三周 / 11

宝宝一周 / 11

怀孕第四周 / 11

宝宝两周 / 11

孕妈妈营养知识要点 / 12

本月饮食原则 / 12

营养素需求 / 13

提高孕期饮食卫生的意识 / 14

孕妈妈保健护理重点 / 15

孕妈妈不可随意用药 / 15

快速判断怀孕的方法 / 15



千万别把怀孕症状当感冒 / 16
不良情绪会影响胎儿发育 / 17

孕妈妈食谱推荐 / 18

土豆炖牛肉 / 18
鸡肉粥 / 18
椒香牛肉 / 19

芹菜叶饼 / 19
芦笋鸡柳 / 20
菠菜炒鸡蛋 / 20
香菇鸡 / 21
黑米粥 / 21



孕2月(5~8周)

胎儿发育关键期，营养应全面均衡 22

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 23

怀孕第五周 / 23
宝宝三周 / 23
怀孕第六周 / 23
宝宝四周 / 23
怀孕第七周 / 24

宝宝五周 / 24
怀孕第八周 / 24
宝宝六周 / 24

孕妈妈营养知识要点 / 25

本月饮食原则 / 25
营养素需求 / 26
孕吐期间怎样保证营养 / 26
正确选择酸味食物 / 27

孕妈妈保健护理重点 / 28

孕早期尽量避免性生活 / 28
孕期需定期做产检 / 29

孕期使用家电的注意事项 / 29
散步是孕期好运动 / 30

孕妈妈食谱推荐 / 31

橙汁水果盅 / 31
姜母鸭 / 31
胡萝卜排骨米饭 / 32
砂仁鲫鱼汤 / 32
西红柿炒肉片 / 33
烩白菜三丁 / 33
脆皮冬瓜 / 34
海带鱼头汤 / 34





孕3月(9~12周)

胎儿快速生长，充足摄入优质蛋白 35

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 36

怀孕第九周 / 36
宝宝七周 / 36
怀孕第十周 / 36
宝宝八周 / 36
怀孕第十一周 / 37
宝宝九周 / 37
怀孕第十二周 / 37
宝宝十周 / 37



孕妈妈营养知识要点 / 38

本月饮食原则 / 38
营养素需求 / 39
孕期早餐要吃好 / 39
怎么吃宝宝皮肤更好 / 40
怎么吃宝宝发质更好 / 41
怎么吃宝宝视力更好 / 42
令孕妈妈心情更好的食物 / 43



孕妈妈保健护理重点 / 44

孕期皮肤变化及应对 / 44
怎样缓解孕早期疲劳、乏力 / 44
每天听一会儿音乐 / 45

孕妈妈食谱推荐 / 46

糖渍柠檬 / 46
火炒五色蔬 / 46
蒜苗烧小黄鱼 / 47
生姜炖牛肚儿 / 47
枸杞炖羊脑 / 48
海带豆腐汤 / 48
紫菜蛋汤 / 49
茼蒿鱼头汤 / 49



孕4月(13~16周)

胎儿脑迅速生长期，多吃益智食物 50

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 51

怀孕第十三周 / 51
宝宝十一周 / 51

怀孕第十四周 / 51
宝宝十二周 / 52
怀孕第十五周 / 52
宝宝十三周 / 52

怀孕第十六周 / 52
宝宝十四周 / 52

孕妈妈营养知识要点 / 53

本月饮食原则 / 53

营养素需求 / 54

蔬菜怎么吃更营养 / 54

水果怎么吃更好 / 55

孕妈妈巧吃肉类 / 56

孕妈妈保健护理重点 / 57

孕妈妈洗澡安全第一 / 57

孕妈妈怎样护理私密处 / 57

孕中期性生活宜柔缓 / 58

孕妈妈食谱推荐 / 59

豆腐炖排骨 / 59

红枣银耳羹 / 59

皮蛋黄瓜汤 / 60

芝麻肝片 / 60

蒸蛋黄 / 61

葱烧鲫鱼 / 61

核桃油炒茭白鸡蛋 / 62

两米芸豆粥 / 62



孕5月(17~20周)

胎儿骨骼迅速发育，要及时补钙 63

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 64

怀孕第十七周 / 64

宝宝十五周 / 64

怀孕第十八周 / 64

宝宝十六周 / 64

怀孕第十九周 / 65

宝宝十七周 / 65

怀孕第二十周 / 65

宝宝十八周 / 65

孕妈妈营养知识要点 / 66

本月饮食原则 / 66

营养素需求 / 67

素食孕妈妈要多吃豆、奶 / 67

适合孕妈妈的煮粥食材 / 68

孕妈妈保健护理重点 / 69

孕妈妈怎样护理乳房 / 69

保证睡眠质量和时间 / 70

孕中期运动宜“轻” / 71

孕妈妈食谱推荐 / 72

填馅圣女果 / 72

菠菜蛋黄粥 / 72

苹果沙拉 / 73

卷心菜蛤蜊汤 / 73

菠萝牛肉片 / 74

炒青椒肝丝 / 74

菜花虾末 / 75

牡蛎粥 / 75





孕6月(21~24周)

孕妈妈食欲增强，注意控制体重 76

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 77

怀孕第二十一周 / 77

宝宝十九周 / 77

怀孕第二十二周 / 77

宝宝二十周 / 78

怀孕第二十三周 / 78

宝宝二十一周 / 78

怀孕第二十四周 / 78

宝宝二十二周 / 78

孕妈妈营养知识要点 / 79

本月饮食原则 / 79

营养素需求 / 80

双胞胎孕妈妈怎样保证营养 / 80

孕期零食怎么安排 / 81

孕妈妈宜常吃红枣 / 82

不可过量吃菠菜补铁 / 82

不宜搭配食用的常见食物 / 83

孕妈妈保健护理重点 / 84

孕妈妈使用精油应谨慎 / 84

孕期不宜用蚊香、花露水 / 84

胎儿喜欢听妈妈讲故事 / 85

孕妈妈食谱推荐 / 86

蒸豆腐 / 86

虾皮冬瓜丝 / 86

虾皮萝卜汤 / 87

香菇烧海红 / 87

桂花莲藕粥 / 88

菠菜汤 / 88

鱿鱼拌三丝 / 89

木耳烧丝瓜 / 89

土豆烧扇贝 / 90

三丝紫菜汤 / 90



孕7月(25~28周)

胎儿脑发育高峰，应补充“脑黄金” 91

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 92

怀孕第二十五周 / 92

宝宝二十三周 / 92

怀孕第二十六周 / 92

宝宝二十四周 / 92

怀孕第二十七周 / 93

宝宝二十五周 / 93

怀孕第二十八周 / 93

宝宝二十六周 / 93

孕妈妈营养知识要点 / 94

本月饮食原则 / 94

营养素需求 / 95

可助孕妈妈防晒的食物 / 95

怎样高效地补充“脑黄金” / 96

孕妈妈保健护理重点 / 97

双胞胎孕妈妈要多休息 / 97

提早练习拉梅兹呼吸法 / 98

与胎宝宝玩互动游戏 / 99

孕妈妈食谱推荐 / 100

番薯米粥 / 100

核桃花生奶 / 100

芝麻芋头糊 / 101

莲子鸡丁 / 101

翡翠烩白玉 / 102

茭白煮鲜鱼 / 102

南瓜豆浆汁 / 103

菜花炒蛋 / 103



孕8月(29~32周)

营养需求高峰期，足量摄入营养 104

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 105

怀孕第二十九周 / 105

宝宝二十七周 / 105

怀孕第三十周 / 105

宝宝二十八周 / 105

怀孕第三十一周 / 106

宝宝二十九周 / 106

怀孕第三十二周 / 106

宝宝三十周 / 106

孕妈妈营养知识要点 / 107

本月饮食原则 / 107

营养素需求 / 107

怎样吃可令产后奶水充足 / 108

孕晚期怎么吃能减轻产痛 / 109

孕妈妈保健护理重点 / 110

终身受益的凯格尔运动 / 110

孕晚期要避免性生活 / 111

想象一下胎儿的模样 / 111

孕妈妈食谱推荐 / 112

荷兰豆粥 / 112

三鲜包子 / 112

西红柿荷包蛋 / 113

凉拌鸡丝 / 113

肉末炒南瓜 / 114

荔浦芋头 / 114

橙汁鸡片 / 115

猪血豆腐青菜汤 / 115

奶香芹菜汤 / 116

牛奶红薯泥 / 116





孕9月(33~36周)

多吃通便食物，减轻胃部负担 117

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 118

怀孕第三十三周 / 118

宝宝三十一周 / 118

怀孕第三十四周 / 118

宝宝三十二周 / 119

怀孕第三十五周 / 119

宝宝三十三周 / 119

怀孕第三十六周 / 119

宝宝三十四周 / 119

孕妈妈营养知识要点 / 120

本月饮食原则 / 120

营养素需求 / 120

怎么吃可防饭后胃灼热 / 121

避开易导致早产的食物 / 122

只增营养不增体重的食物 / 122

孕妈妈四季养胎要点 / 123

孕妈妈保健护理重点 / 125

临产前的准备事项 / 125

待产包里需要的东西 / 125

孕晚期运动宜“缓” / 126

孕妈妈食谱推荐 / 127

萝卜西红柿蛋汤 / 127

芝麻黑豆泥鳅汤 / 127

猪肝木耳粥 / 128

黄豆煮肝片 / 128

冬瓜红豆粳米粥 / 129

炒素三丁 / 129

金针菇炒牛肉 / 130

鲑鱼炖茄子 / 130

清汤鲫鱼 / 131

麻酱冬瓜脯 / 131



孕10月(37~40周)

产前吃高能量食物，储蓄体力助分娩 132

胎儿发育与孕妈妈身体变化 / 133

怀孕第三十七周 / 133

宝宝三十五周 / 133

怀孕第三十八周 / 133

宝宝三十六周 / 133

怀孕第三十九周 / 134

宝宝三十七周 / 134

怀孕第四十周 / 134

宝宝三十八周 / 134

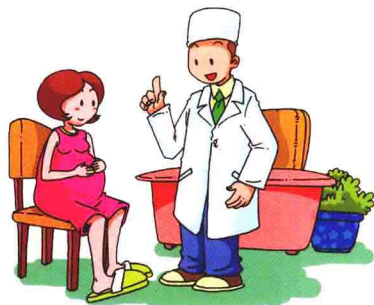
孕妈妈营养知识要点 / 135

本月饮食原则 / 135

营养素需求 / 136

有助孕妈妈生产的食物 / 136

剖腹产饮食宜忌 / 137



产前不宜吃黄芪炖母鸡 / 138

孕妈妈保健护理重点 / 139

减轻阵痛的方法 / 139

临产不要随意下蹲、屏气 / 139

过期妊娠怎么办 / 140

孕妈妈食谱推荐 / 141

清蒸茄子 / 141

鸭肉牡蛎煲 / 141

青鱼炖黄豆 / 142

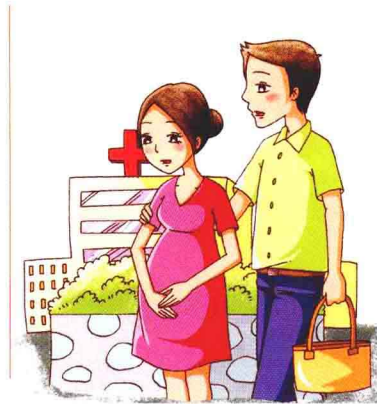
木瓜炖鲫鱼 / 142

大枣阿胶粥 / 143

萝卜干炖带鱼 / 143

莴笋辣子鸡 / 144

花生粥 / 144



孕产期不适调养 145

孕期感冒 / 146

营养与饮食方案 / 146

保健与护理方案 / 147

推荐食疗方 / 148

桑菊粥 / 148

菊花核桃仁粥 / 148

妊娠孕吐 / 149

营养与饮食方案 / 149

保健与护理方案 / 150

推荐食疗方 / 151

八宝莲子粥 / 151

三蔬一果蜜饮 / 151

孕期失眠 / 152

营养与饮食方案 / 152

保健与护理方案 / 153

推荐食疗方 / 154

百麦安神饮 / 154

芝麻鸽蛋 / 154

先兆性流产 / 155

营养与饮食方案 / 155

保健与护理方案 / 156

推荐食疗方 / 157

柿子椒炒玉米 / 157

紫菜丸子 / 157

孕期贫血 / 158

营养与饮食方案 / 158

保健与护理方案 / 159

推荐食疗方 / 160

小麦芸豆粥 / 160

四红粥 / 160



孕期便秘 / 161

营养与饮食方案 / 161

保健与护理方案 / 162

推荐食疗方 / 163

银耳核桃汤 / 163

木瓜鱼汤 / 163

妊娠糖尿病 / 164

营养与饮食方案 / 164

保健与护理方案 / 165

推荐食疗方 / 166

牡蛎鲫鱼汤 / 166

洋葱炒牛肉 / 166

妊娠高血压综合征 / 167

营养与饮食方案 / 167

保健与护理方案 / 168

推荐食疗方 / 169

天麻鸭子 / 169

手撕鸡肉拌黄瓜 / 169

孕期静脉曲张 / 170

营养与饮食方案 / 170

保健与护理方案 / 171

推荐食疗方 / 172

芦荟玉米粒 / 172

拌双笋 / 172

妊娠水肿 / 173

营养与饮食方案 / 173

保健与护理方案 / 174

推荐食疗方 / 175

红烧冬瓜 / 175

当归鸭肉米粉 / 175

妊娠斑 / 176

营养与饮食方案 / 176

保健与护理方案 / 176

推荐食疗方 / 177

南瓜子茶 / 177

卤五花肉 / 177

产前抑郁 / 178

营养与饮食方案 / 178

保健与护理方案 / 179

推荐食疗方 / 180

肉末四季豆 / 180

笋香猪心 / 180

产后发热 / 181

营养与饮食方案 / 181

保健与护理方案 / 181

推荐食疗方 / 182

胡萝卜煲田螺 / 182

拔丝葡萄 / 182

产后恶露不尽 / 183

营养与饮食方案 / 183

保健与护理方案 / 184

推荐食疗方 / 185

清炒鳝鱼丝 / 185

南瓜生菜汁 / 185

乳腺炎 / 186

营养与饮食方案 / 186

保健与护理方案 / 187

推荐食疗方 / 188

咸香白薯粥 / 188

灰树花包子 / 188

产后多汗 / 189

营养与饮食方案 / 189

保健与护理方案 / 189

推荐食疗方 / 190

乌鸡人参汤 / 190

五圆全鸡 / 190

产后感染 / 191

营养与饮食方案 / 191

保健与护理方案 / 192

推荐食疗方 / 193

西红柿双花 / 193

小油菜心炒蘑菇 / 193





孕妈妈必需的关键营养素解析 194

蛋白质 / 195

脂肪 / 195

碳水化合物 / 196

膳食纤维 / 197

水 / 198

叶酸 / 199

维生素A / 199

维生素K / 200

维生素B₁ / 201

维生素B₂ / 202

维生素B₆ / 203

维生素B₁₂ / 203

维生素C / 204

维生素D / 205

维生素E / 206

钙 / 207

铁 / 208

碘 / 210

锌 / 211

硒 / 211

铜 / 213

镁 / 213

钠 / 214



产后身体恢复调养 215

产后第1周：开胃为主 / 216

新妈妈身体状况 / 216

营养重点 / 216

食谱推荐 / 218

什锦甜粥 / 218

五花肉丸子汤 / 218

乌豆莲子羊肉汤 / 219

营养鸡丝粥 / 219

产后第2周：重在补血 / 220

新妈妈身体状况 / 220

营养重点 / 220

食谱推荐 / 222

黑木耳蒸枣 / 222

西米珍珠蛋 / 222

当归鱼汤 / 223

软烂猪肘 / 223

食谱推荐 / 226

滋补羊肉汤 / 226

虾仁镶豆腐 / 226

豌豆炒鱼丁 / 227

羊肉虾羹 / 227

剖宫产妈妈：饮食与护理同步 / 228

剖宫产妈妈身体状况 / 228

饮食与护理同步指导 / 228

营养重点 / 230

食谱推荐 / 231

羊排海带萝卜汤 / 231

猪血粥 / 231

产后3~4周：催奶好时机 / 224

新妈妈身体状况 / 224

营养重点 / 224





孕前妈妈营养重点与食谱推荐

1 一日三餐要合理安排，饮食要注意杂而广，以便吸收更全面的营养。注意不要擅自服用营养制剂，过量摄入只会损害身体健康。如有必要，必须在医生指导下服用。

2 改善烹调方式，最大限度吸收食物中的营养素，比如可以生吃的蔬菜，就洗净后生吃；烹调蔬菜时最好急火快炒，减少维生素的流失。还要注意低盐低糖，过量的食盐和糖分对健康不利。

3 少吃含大量防腐剂的精细加工食品及快餐食品，尽量多吃原始的、加工程序少的家常食物。

4 尽量饮用白开水，少喝咖啡、可乐等饮品。孕前若每天摄入300毫克咖啡因，可使受孕概率下降27%。



贴心提示

长期的饮食习惯会改变人的体质，长期饮食不足可以使人从正常体质转为虚寒型体质，长期吃油腻食物会使人变肥胖成为湿型体质。不良的饮食习惯，如时而吃得多，时而吃得少，经常喝市售饮品等，会造成脾阳早衰，成为阳虚体质。

体质关系着孕期的适应能力。在孕前，你不妨咨询一下医生，以日常饮食为契机，进行适当的体质调整，让自己养成良好的饮食习惯，用正常的体质去应对孕期可能出现的各种变化，使孕期有个正常的保障！

食谱推荐



草菇烩芦笋

原料：芦笋 500 克，草菇 150 克，鸡汤半碗，姜末、火腿末、水淀粉少许。

调料：盐适量。

做法：①芦笋削去发白的表皮，切成寸段；草菇削去根、洗净、剖半。

②将芦笋和草菇分别用沸水焯一下，转投入凉水中浸泡，取出沥水备用。

③炒锅加油，烧热后下姜末炒开，趁大火把芦笋和草菇倒入锅中略炒，再下鸡汤烧沸，加盐调味，用水淀粉勾极薄的芡，装盘后点缀火腿末即可。

主要功效：补充叶酸、健脾开胃。



毛豆鸡丁

原料：肉桂 5 克，人参 9 克，白术 5 克，熟地 6 克，干姜 1 克，毛豆 500 克，鸡胸肉 150 克，淀粉适量，胡萝卜 1 个。

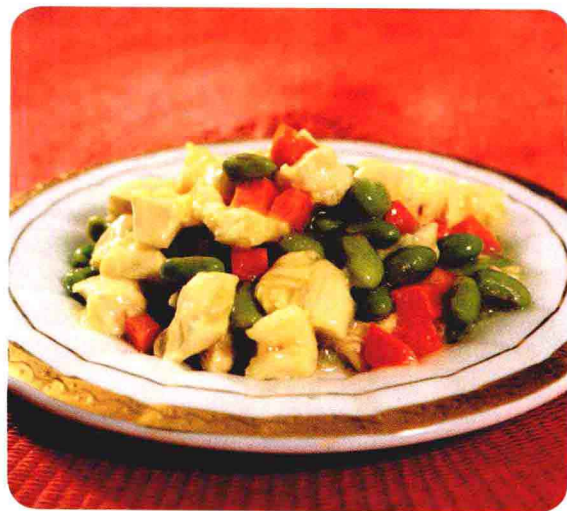
调料：盐适量。

做法：①人参、白术、熟地、干姜分别洗净，放入锅内，加适量水，大火煮沸，改小火煮 15 分钟，加肉桂煮 2 分钟，滤出汤汁。

②鸡肉切丁，加入 1 小匙汤汁、淀粉拌匀，将胡萝卜洗净切丁，与毛豆一同入锅焯 2 分钟，投入凉水中，捞出沥干水分。

③炒锅热油，放入鸡丁，炒熟，放入毛豆、胡萝卜，淋上药材汤汁，焖 5 分钟后，加盐调味，淋上香油起锅即可。

主要功效：改善子宫寒冷状况，促进受精卵着床。





椰汁枸杞拌山药

原料：山药 200 克，枸杞子 10 枚，葱花少许。

调料：椰汁适量。

做法：①山药去皮，切成条，入冰水中镇一下，增加脆度。

②枸杞子泡软，与山药一起搅拌均匀，浇上椰汁，撒上葱花即可。

主要功效：缓解白带过多，利尿。



芦笋炒大虾

原料：芦笋 250 克，青虾 8 只，蒜末适量。

调料：盐适量。

做法：①芦笋洗净，切成小段；青虾洗净，去头，去虾线，保留尾部。

②锅内放油烧热，放入蒜末爆炒，再放入青虾，炒至虾成红色。

③加入芦笋、盐，大火快炒至芦笋翠绿即可。

主要功效：补充维生素、叶酸、矿物质。





当归远志紫米粥

原料：远志 6 克，当归 9 克，大枣 8 枚，紫米 50 克，糯米 100 克。

调料：冰糖适量。

做法：①远志用小布袋包好，紫米洗净，糯米洗净。

②紫米倒入锅中，加 8 杯水煮熟，然后用小火熬 10 分钟，再加入糯米、冰糖、当归、远志、大枣。

③小火煮 15 分钟后，再焖 10 分钟即可。

主要功效：调经、补气血。



莲藕红豆炖排骨

原料：鲜藕 200 克，红豆 100 克，排骨 300 克，葱段、姜片各适量。

调料：盐、料酒、胡椒粉各适量。

做法：

①鲜藕洗净，去皮，切薄片；红豆用冷水浸泡半小时；肋排洗净，入沸水锅中焯去血水，再次洗净。

②将鲜藕、红豆、排骨全部下锅，加适量水，放料酒、葱段、姜片炖烧 1 小时，加盐、胡椒粉调味即可。

主要功效：补脾益气、强健身体。

