

孕妈妈最想要的

好妈妈圣经

Haomama Shengjing

孕期营养全书

为孕妈妈量身打造最适合国人体质的孕期营养指导

畅销
升级版

杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授

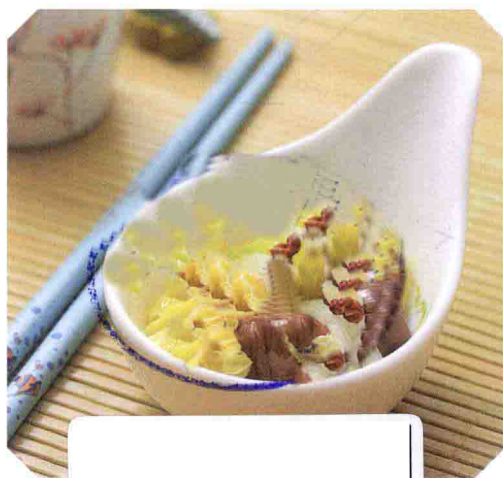


新时代出版社

孕产健康
方案



孕妈妈最想要的 孕期营养全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈最想要的孕期营养全书 / 刘晶晶编著. — 北

京 : 新时代出版社, 2014.1

(好妈妈圣经 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1323-5

I. ①孕… II. ①刘… 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(2014)第017283号



新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

责任编辑: 季萌 文图编辑: 周旋 责任校对: 苏向颖

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350千字

2014年1月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 88.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“备孕助孕、健康孕产、科学育儿”重视起来。

为此，本套丛书从启动备孕计划开始，首先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，随后介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰着她们。本套书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利地踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。

最后，我们衷心祝福每一位准妈妈、新妈妈都能快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

本套书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本套书的出版能够为天下所有的准爸爸、准妈妈、新爸爸、新妈妈在孕育、养育宝宝的过程中提供切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐地成长，将是我们最大的安慰。

——好妈妈圣经编委会

ShangPian

上篇

· 13

第一章 | 备孕期未准妈妈营养守则 · 15

最全面的孕前营养方案 · 16

怀孕前需要注意的事项有哪些 · 19

孕前的饮食原则 · 20

孕前 3 个月开始调理饮食 · 21

怀孕前需要做哪些营养准备 · 21

准备怀孕前的饮食原则是什么 · 23

如果营养不良，可能导致不孕 · 24

备孕期间，早餐至上原则 · 25

叶酸与妊娠 · 26

孕前营养储备直接影响胎儿的早期发育 · 27

提升男性生育能力的四大元素 · 28

三餐中的食物应该如何选择及搭配 · 29

孕前营养补给站 · 30

准爸爸孕前饮食五原则 · 31

净化夫妻内环境的五类食品 · 32

戒烟 · 33

第二章 | 孕早期 · 35

食在好孕 1 月 · 36

孕 1 月的营养需求 · 37

孕 1 月的饮食指导 · 38

怀孕初期，饮食及服药注意事项 · 39

好孕第 3 周，准妈妈营养补给站 · 40

营养充足，不发胖 · 40

提醒准妈妈要多喝牛奶 · 42

长胎不长肉的食物清单 · 43

准妈妈要适量多吃嫩玉米 · 45

做细嚼慢咽、不偏食的好妈妈 · 45

准妈妈应少吃刺激性食物 · 46

准妈妈吃水果有讲究 · 47

5 大饮食方案缓解孕早起恶心、呕吐 · 48

准妈妈饮食不宜饥饱不一 · 49

孕期阴道出血 · 50

忌饮咖啡、浓茶、碳酸饮料和可乐型饮料 · 50



食在好孕 2 月 · 52

- 孕 2 月的营养需求 · 53
- 孕 2 月主要营养素的食品来源 · 54
- 孕早期要保持水电解质平衡 · 54
- 胎宝宝发育的重要营养素——蛋白质 · 55
- 准妈妈需要充足的热量 · 55
- 妈妈健脑，宝宝受益 · 57
- 准妈妈要适当补铁 · 57
- 准妈妈喝水有讲究 · 58
- 养成健康的饮水习惯 · 59
- 小心妊娠反应造成营养不良 · 60
- 准妈妈吃姜有讲究 · 60
- 准妈妈饮食五大误区 · 61
- 孕期牙病 · 62

食在好孕 3 月 · 63

- 给孕 3 月准妈妈的温馨提示 · 64
- 孕 3 月的营养需求 · 64
- 再次强调，准妈妈一定要吃早餐 · 65
- 要记住，粗粮保平安 · 66
- 决不可跨越体重警戒线 · 67
- 适量摄入 DHA——脑黄金 · 67
- 胎儿成长发育需要的维生素 · 68
- 胎儿发育需要的微量元素 · 71
- 准妈妈巧吃零食 · 74
- 准妈妈不宜吃畸形或死因不明的动物性食物 · 75
- 准妈妈不能吃的其他食物 · 75
- 孕期便秘 · 77
- 妊娠腹痛 · 78
- 孕期要保持合适的体重必须注意饮食 · 79
- 准妈妈营养丰富保证胎儿正常生长发育 · 81

第三章 | 孕中期 · 83

食在好孕 4 月 · 84

- 孕 4 月的营养需求 · 85
- 孕 4 月的饮食原则 · 86
- 孕 4 月的营养胎教 · 86
- 准妈妈不宜过量补钙 · 87

- 准妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤 · 87
- 准妈妈不宜多吃冷饮 · 87
- 合理补钙的重要性 · 88
- 准妈妈服药注意事项 · 89
- 孕期宜适量吃点大蒜 · 90
- 孕期保健宜吃点藕 · 90
- 准妈妈和胎宝宝“锌锌”相映 · 91
- 准妈妈不宜盲目大量补充维生素类药物 · 92
- 合理补钙通常从两方面着手 · 92
- 准妈妈要注意补碘 · 93
- 准妈妈要注意补铁 · 93
- 补铁应吃什么 · 94
- 胎宝宝大脑发育需要的营养 · 94

食在好孕 5 月 · 95

- 给孕 5 月准妈妈的温馨提示 · 96
- 孕 5 月的营养需求 · 96
- 孕 5 月如何预防便秘 · 97
- 如何选择工作餐 · 98
- 必不可少的三大营养素：水、空气和阳光 · 99
- 本月准妈妈需适当补充的元素 · 100
- 准妈妈的最佳零食 · 101
- 少吃咸味食物 · 101
- 准妈妈晚餐三不宜 · 102
- 少吃罐头食品 · 102
- 孕妇奶粉，应该喝吗？ · 103
- 准妈妈上班时如何吃 · 104
- 孕期，和火锅说 Byebye · 105
- 妊娠高血压 · 106

食在好孕 6 月 · 108

- 给孕 6 月准妈妈的温馨提示 · 109
- 孕 6 月的营养需求 · 109
- 孕 6 月的饮食原则 · 110
- 准妈妈可多吃鳕鱼 · 111
- 准妈妈不宜过量食用海带 · 111
- 妊娠糖尿病的饮食原则 · 112
- 高脂肪食物要不得 · 113
- 准妈妈不宜长期摄入高蛋白质饮食 · 114
- 准妈妈不宜节食 · 114
- 少吃方便食品 · 115
- 五种蔬菜对症吃 · 116
- 孕中期保胎须知 · 116
- 孕中期乳房护理 · 117
- 节食是健康准妈妈的大敌 · 118
- 饮浓茶对胎宝宝有不良影响 · 119
- 可爱的坚果，为孕期加油 · 120

食在好孕 7 月 · 121

- 孕 7 月的营养需求及饮食原则 · 122
- 预防黄褐斑应吃的食物 · 123
- 孕晚期营养素每日供给量 · 123
- 少吃油炸食品 · 124

准妈妈要合理补充矿物质 · 125
营养素 VS. 情绪密不可分 · 126
舒缓情绪，从水果开始 · 127
准妈妈自制 10 种健康零食 · 127
孕晚期补锌很重要 · 128
准妈妈不宜多吃人参 · 128

准妈妈不宜多吃动物肝脏 · 128
孕期饮食拒绝的搭配 · 129
孕期贫血 · 130
预防黄褐斑应吃的食物 · 131
适当增加奶类的摄入 · 131

第四章 | 孕晚期 · 133

食在好孕 8 月 · 134

给孕 8 月准妈妈的温馨提示 · 135
孕晚期的营养补充 · 135
加餐多点花样 · 135
孕 8 月的营养需求 · 136
孕 8 月的饮食原则 · 137

准妈妈不宜过多食用糯米甜酒 · 138
荤素搭配的饮食结构最健康 · 138
仍然很想吃酸的，多吃有害吗 · 139
妊娠水肿 · 140

食在好孕 9 月 · 141

孕 9 月的营养需求及饮食原则 · 142
准妈妈需要补充维生素 K · 143
冬瓜、西瓜治疗水肿 · 143
多吃高锌食物助分娩 · 144
孕晚期不宜多吃黄芪炖鸡 · 144

准妈妈忌用餐不按时 · 144
孕晚期该怎么喝水 · 145
通过饮食可矫正遗传缺陷和生理缺陷吗 · 146

食在好孕 10 月 · 147

孕 10 月的营养需求及饮食原则 · 148
巧克力，产妇的最佳“助产师” · 148
助产中的特殊食品 · 149
增加产力的饮食宜忌 · 150
详细的临产前饮食安排 · 150
摄入足量的钙 · 151



第五章 | 孕期预防生病及用药常识 · 153

- 怀孕期间用药的利与弊 · 154
- 怀孕期间用药的原则 · 155
- 孕期用药的不良反应 · 156
- 药物作用与胎儿发育阶段的关系 · 157
- 准妈妈对药物敏感性的反应 · 157
- 有哪些药物对胎儿有影响 · 158
- 准妈妈可以注射的疫苗 · 159
- 准妈妈感冒了 · 160
- 准妈妈得了流感 · 160
- 准妈妈慎用的中草药 · 161
- 怀孕期间不慎用的中成药 · 162
- 准妈妈患尿路感染的原因及预防措施 · 163
- 准爸爸服药对胎儿发育也有影响 · 164
- 准妈妈切莫自行随意服药 · 164
- 服用避孕药后怀孕应终止妊娠 · 165
- 怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐 · 165
- 一般需慎用的外用药 · 166
- 我国孕妇用药分级 · 166
- 妊娠各时期药物对胎儿的影响 · 167
- 准妈妈误用药物要认真对待 · 168
- 准妈妈不宜接种的疫苗 · 168
- 孕期抗生素使用守则 · 169
- 药物减肥危害胎宝宝 · 170
- 准妈妈腹泻要合理用药 · 170
- 缩宫素不可以急用 · 171
- “大三阳”准妈妈的治疗及生活注意事项 · 172
- 弓形虫的危害及预防措施 · 173

第六章 | 产后营养全面解析 ——做幸福的大“奶瓶” · 175

- 新妈妈的营养需求 · 176
- 产后的饮食要点 · 176
- 哺乳期妇女饮食对婴儿的影响 · 177
- 最受妈妈欢迎的滋补食物 · 178
- 正常分娩产妇第1周的饮食安排 · 179
- 可促进母乳分泌的食物 · 180
- 产后让你轻松瘦 · 181
- 产后出血饮食调养 · 182
- 产后恶露不净饮食调养 · 182
- 产后腹痛饮食调养 · 183
- 产后便秘饮食调养 · 183
- 产后发热饮食调养 · 184
- 产后关节痛的饮食调养 · 184
- 产后排尿异常的饮食调养 · 185
- 产后自汗、盗汗的饮食调养 · 185
- 产后基本饮食原则 · 186
- 健康瘦身饮食原则 · 187
- 不同体质产妇的恢复与调养 · 188
- 阴虚体质的产后调养 · 189
- 气虚体质的产后调养 · 189

阳虚体质的产后调养 · 190
血虚体质的产后调养 · 190
新妈妈应针对性地进食 · 190

喝催乳汤的注意事项 · 191
适合产妇运动营养操 · 192
通过调理改善色斑 · 194



· 195

第一章 | 孕早期营养食谱 ——清新蔬菜保健康 · 197

老油条丝瓜 · 198
奶油烤丝瓜 · 198
丝瓜烩鲜菇 · 199
宝藏冬瓜盅 · 199
鲍汁蒸冬瓜 · 200
海米小冬瓜球 · 200
普罗旺斯彩蔬锅 · 201
土豆黄瓜盅 · 201
杂粮南瓜色拉球 · 202
小金瓜甜豆沙拉 · 202
芝麻小白菜 · 203
鱼香小油菜 · 203
菠菜黄豆 · 204
芥兰马蹄 · 204
开水白菜 · 205
蒸茼蒿 · 205
黑木耳炒白菜 · 206

白菜炒冬粉 · 206
栗子扒娃娃菜 · 207
鸡蛋炒圆白菜 · 207
蚝油生菜 · 208
香菜素丸子 · 208
蚝油西兰花 · 209
芦笋浓汤 · 209
榨菜四季豆 · 210
焗烤鲜蔬 · 210
三丝荷兰豆 · 211
海米香芹 · 211
锅塌豆腐盒 · 212
味美蔬菜锅 · 212
素什锦 · 213
家常豆腐 · 213
腐皮蔬菜卷 · 214
蕃茄豆腐烩蛋 · 214

翡翠豆腐丸 · 215

蒸蛋羹 · 215

蔬菜蛋皮卷 · 216

蕃茄炒蛋 · 216

蔬菜煎饼 · 217

菠菜蛋汤 · 217

毛豆扒平菇 · 218

素炒鸡腿菇 · 218

白灼金针菇 · 219

口蘑炒南瓜 · 219

鹌鹑蛋竹荪汤 · 220

奶油口蘑汤 · 220

黑木耳炒白菜 · 221

烧汁杏鲍菇 · 221

蚝油焖花菇 · 222

焖烧杏鲍菇 · 222

木耳蘑菇炒莴笋 · 223

松仁玉米 · 223

土豆泥 · 224

时蔬土豆块 · 224

红烧茄子 · 225

手撕茄子 · 225

酸甜藕丁 · 226

桂花糯米藕 · 226

粉丝炒银牙 · 227

鸡蛋胡萝卜丝 · 227

甜豆荚炒百合 · 228

奶味胡萝卜汤 · 228

粉蒸芋头 · 229

蚕豆春笋 · 229



第二章

孕中期营养食谱： 主食厨房你的最爱 · 231

新疆手抓饭 · 232

鱿鱼花拌饭 · 232

印尼炒饭 · 233

肉末茄子香米饭 · 233

香浓狮子头饭 · 234

蒜香猪排饭 · 234

咖喱鸡肉饭 · 235

金枪鱼炒饭 · 235

照烧鸡腿饭 · 236

香菇油饭 · 236

台湾卤肉饭 · 237

茄汁蛋包饭 · 237

杂粮炒饭 · 238

腰果大虾盖浇饭 · 238

笋香牛肉炒米 · 239

意大利红烩饭 · 239

叉烧饭 · 240

奶酪焗饭 · 240

意式蔬清汤粥 · 241

酱香油饭团 · 241

海味鳗鱼粥 · 242

鲜菇海鲜粥 · 242

- 红豆粥 · 243
- 南瓜菠萝粥 · 243
- 海参芹菜粥 · 244
- 蜜汁南瓜粥 · 244
- 香菇鸡蓉蔬菜粥 · 245
- 生滚鱼片粥 · 245
- 砂锅猪蹄排骨汤 + 白米饭 · 246
- 排骨莲藕汤 + 紫米饭 · 246
- 肉圆大虾冬瓜汤 + 糙米饭 · 247
- 清香莲藕鸡汤 + 二米饭 · 247
- 葱香牛筋煲 + 杂粮饭 · 248
- 鱼头豆腐汤 + 白米饭 · 248
- 西湖牛肉羹 + 二米饭 · 249
- 茶香鸡汁鱼腩煲 + 紫米玉米饭 · 249
- 鳕鱼兰花汤 + 紫米饭 · 250
- 五彩蛋花汤 + 二米饭 · 250
- 香菇鸡肉汤 + 白米饭 · 251
- 山药羊腿汤 + 白米玉米饭 · 251
- 萨拉米香肠意面 · 252
- 意式肉酱面 · 252
- 炖牛肉乌龙面 · 253
- 什锦火锅面 · 253
- 豚骨拉面 · 254
- 蔬菜味噌拉面 · 254
- 京味打卤面 · 255
- 武汉热干面 · 255
- 时蔬蒸面 · 256
- 扁豆焖面 · 256
- 阳春面 · 257
- 炸酱面 · 257
- 番茄煎蛋面 · 258
- 鸡汤龙须面 · 258
- 羊肉烩面 · 259
- 鲜虾云吞面 · 259
- 菠菜手擀面 · 260
- 番茄鸡蛋面 · 260
- 猪肉大葱包子 · 261
- 饺子年糕汤 · 262
- 小馄饨 · 263
- 饺子皮小食 · 263
- 招牌煎饺 · 264
- 海鲜葱香饼 · 264
- 家常肉炒饼 · 265
- 香酥手撕饼 · 265
- 鸡蛋灌饼 · 266
- 猪肉茴香馅饼 · 266
- 肉龙 · 267
- 培根香煎土豆饼 · 268
- 奶皇包 · 268
- 南瓜饼 · 269
- 窝窝头 · 269
- 糖三角 · 270
- 玉米发糕 · 270
- 陕西肉夹馍 · 271
- 什锦炒疙瘩 · 272
- 韭菜盒子 · 273
- 锅贴 · 273
- 生煎包 · 274
- 鲜肉烧卖 · 275
- 番茄鸡蛋疙瘩汤 · 276

摩卡蛋糕甜甜圈 · 277

日式菠萝面包 · 277

富士山蛋糕球 · 278

酷酷的热狗卷 · 278

迷你无边 Pizza · 279

米饭香肠小 Pizza · 279

全麦三文治 + 可可奶 · 280

火腿三文治 + 牛奶 · 280

豆沙铜锣烧 · 281

素食三文治 + 甜豆浆 · 281

第三章 | 孕晚期营养食谱 · 283

香肠蛋包饭 · 284

小老虎造型饭团 · 284

胡萝卜青菜饭卷 · 285

五谷大虾饭团 · 286

三文治饭团 · 286

紫薯玫瑰花馒头 · 287

向日葵蒸饺 · 288

酸菜柳叶蒸饺 · 288

胡萝卜元宝饺 · 289

鸡肉卷饼 · 290

时蔬卷饼 · 291

红烩大虾 · 292

五色炒鸡蛋 · 292

牛肉彩椒盅 · 293

彩椒煎鸡蛋 · 293

肉圆花菜 · 294

番茄牛肉土豆泥 · 294

炸猪排 · 295

糯米珍珠丸子 · 296

甜玉米山药泥 · 297

奶香紫薯泥 · 297

豆腐肉末酿香菇 · 298

包菜肉糜卷 · 299

培根金针菇卷 · 300

翡翠虾仁包 · 301

日本豆腐蒸虾仁 · 302

三文鱼炖豆腐 · 303

肉臊烘蛋 · 304

蜂蜜棒棒翅 · 305

鲜贝蒸蛋羹 · 306

胡萝卜香肠蛋饼 · 307

鲜肉蛋饺 · 308

虾仁炒牛奶 · 309

牛油果金枪鱼鸡蛋盅 · 310

蜜汁豆干 · 311

胡萝卜木耳炖鸡汤 · 312

螃蟹南瓜包 · 313

小炒酒窝面 · 314

黄油煎杏鲍菇 · 315

黑胡椒干煎带鱼 · 316

咸蛋豆腐蒸肉饼 · 317

法香蒜蓉烤吐司 · 318

奶酪小丸子 · 319



孕妈妈最想要的 孕期营养全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈最想要的孕期营养全书 / 刘晶晶编著. -- 北

京 : 新时代出版社, 2014.1

(好妈妈圣经 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1323-5

I. ①孕… II. ①刘… 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(2014)第017283号



新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

责任编辑: 季萌 文图编辑: 周旋 责任校对: 苏向颖

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350千字

2014年1月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 88.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“备孕助孕、健康孕产、科学育儿”重视起来。

为此，本套丛书从启动备孕计划开始，首先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，随后介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰着她们。本套书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。

最后，我们衷心祝福每一位准妈妈、新妈妈都能快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

本套书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本套书的出版能够为天下所有的准爸爸、准妈妈、新爸爸、新妈妈在孕育、养育宝宝的过程中提供切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐地成长，将是我们最大的安慰。

——好妈妈圣经编委会

ShangPian

上篇

· 13

第一章 | 备孕期末准妈妈营养守则 · 15

最全面的孕前营养方案 · 16

怀孕前需要注意的事项有哪些 · 19

孕前的饮食原则 · 20

孕前 3 个月开始调理饮食 · 21

怀孕前需要做哪些营养准备 · 21

准备怀孕前的饮食原则是什么 · 23

如果营养不良，可能导致不孕 · 24

备孕期间，早餐至上原则 · 25

叶酸与妊娠 · 26

孕前营养储备直接影响胎儿的早期发育 · 27

提升男性生育能力的四大元素 · 28

三餐中的食物应该如何选择及搭配 · 29

孕前营养补给站 · 30

准爸爸孕前饮食五原则 · 31

净化夫妻内环境的五类食品 · 32

戒烟 · 33

第二章 | 孕早期 · 35

食在好孕 1 月 · 36

孕 1 月的营养需求 · 37

孕 1 月的饮食指导 · 38

怀孕初期，饮食及服药注意事项 · 39

好孕第 3 周，准妈妈营养补给站 · 40

营养充足，不发胖 · 40

提醒准妈妈要多喝牛奶 · 42

长胎不长肉的食物清单 · 43

准妈妈要适量多吃嫩玉米 · 45

做细嚼慢咽、不偏食的好妈妈 · 45

准妈妈应少吃刺激性食物 · 46

准妈妈吃水果有讲究 · 47

5 大饮食方案缓解孕早起恶心、呕吐 · 48

准妈妈饮食不宜饥饱不一 · 49

孕期阴道出血 · 50

忌饮咖啡、浓茶、碳酸饮料和可乐型饮料 · 50