

妈咪
学堂

卫生部原副部长、中国医师协会会长、中国健康促进与教育协会会长
殷大奎作序并推荐

中国医科大学
附属第一医院妇产科主任
郭科军 主编



孕期

营养 巧安排

每日精心安排 孕育金牌宝宝

营养：生命的动力源泉
食物：营养的最佳来源
孕前营养影响成功受孕
孕期营养影响宝宝一生的健康
饮食，安全比营养更重要



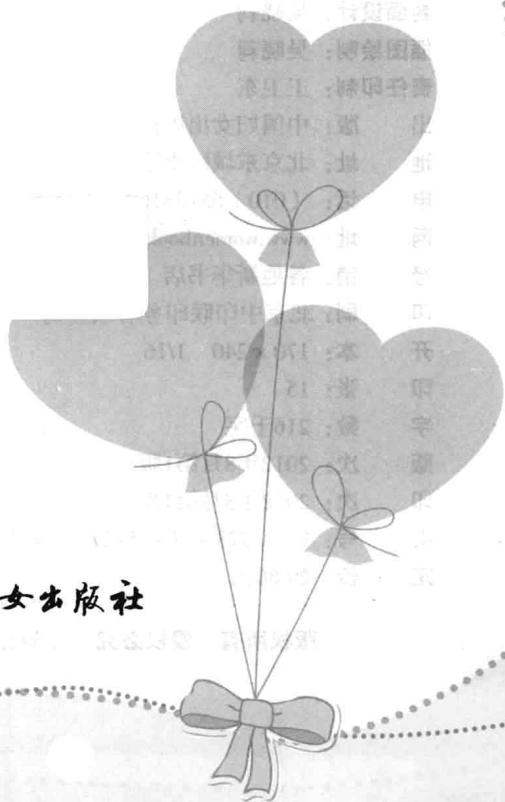
中国妇女出版社



孕期营养巧安排

郭科军 主编

中国妇女出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养巧安排 / 郭科军主编. —北京: 中国妇女出版社, 2012.8

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0462 - 6

I. ①孕… II. ①郭… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第128105号

孕期营养巧安排

作 者: 郭科军 主编

责任编辑: 刘 宁

封面设计: 吴晓莉

插图绘制: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 216千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0462 - 6

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



Preface | 序言

孕育新生命是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，从准备怀孕到顺利分娩，40周的时间既充实又忙碌。作为第一次经历这一过程的年轻夫妇，当然会倾注大量心血，但盼望中不免会有一些忐忑与不安。确实，无论您从事何种职业，受过多高的教育，孕育新生命对您来说都是一种从未有过的生命体验。如果不懂其中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。也正因为如此，现在越来越多的医务工作者加入普及孕产育儿知识的行列，希望把自己的专业知识和诊疗经验告诉广大准父母。

妈咪学堂“轻阅读”系列（包括《轻松好孕预备课》《孕期营养巧安排》《完美孕育进行时》《孕期禁





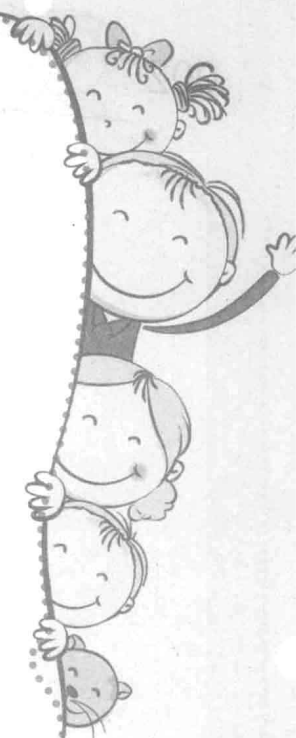
忌早知道》《快乐胎教天天做》5种)的作者郭科军是中国医科大学附属第一医院妇产科主任、主任医师,从事妇产科临床工作三十余年,具有坚实的理论基础和丰富的临床工作经验,曾发表国家级论文四十余篇。从2005年至今,担任中华医学会辽宁省妇产科分会副主任委员、《中国实用妇科与产科》杂志常务编委。作者的专业背景和临床经验确保了这套书内容的科学性和实用性。而且此书文字叙述轻松、流畅,富有感情,不同于枯燥的知识介绍。我相信,这套书一定会成为您孕育天才宝宝的贴心指南和家庭生活保健的最佳顾问。

卫生部原副部长
中国医师协会会长
中国健康促进与教育协会会长

殷大奎

Contents | 目 录

孕早期营养巧安排	001
孕早期胎儿的生长发育	002
怀孕第一个月(0~4周)	002
怀孕第二个月(5~8周)	015
怀孕第三个月(9~12周)	021
孕早期准妈妈的身体变化	023
怀孕第一个月(0~4周)	023
怀孕第二个月(5~8周)	026
怀孕第三个月(9~12周)	034
孕早期营养需求特点	038
预防胎儿神经管畸形:叶酸	039
生命的物质基础:蛋白质	042
促进大脑发育:脂类	045
最经济的能量来源:碳水化合物	047
增强孕育能力:维生素	051





怀孕期间不能缺碘	053
科学选择营养补充剂	055
孕早期饮食安排建议	056
饮食应平衡多样	056
每日各类食物推荐	058
体重增加多少合适	061
好吃、不胖的秘诀	062
奶类在孕期不可缺少	065
鲜奶和奶粉哪种更好	066
每天都应吃1个鸡蛋	068
每天都应吃些豆制品	070
吃对水果更健康	071
坚果，为孕期加油	075
烹调用油要多样化	077
为什么怀孕后偏爱吃酸	079
注意多喝水	080
不要用饮料代替白开水	082
准妈妈应少喝或不喝茶	083
咖啡也应少喝或不喝	084
早餐不可不吃	085
准备健康的工作餐	085
孕早期常见营养问题	089
早孕反应强烈应补锌	089
早孕反应的饮食调理	090
孕早期功能性食谱	092



富含叶酸的营养美食	092
补碘美食推荐	095
孕早期开胃食谱	098
缓解早孕反应的美食	100
进行第一次产前检查	101
医生会询问哪些内容	102
需要接受哪些检查	102
孕中期营养巧安排	105
孕中期胎儿的生长发育	106
怀孕第四个月(13~16周)	106
怀孕第五个月(17~20周)	108
怀孕第六个月(21~24周)	110
怀孕第七个月(25~28周)	111
孕中期准妈妈的身体变化	113
怀孕第四个月(13~16周)	113
怀孕第五个月(17~20周)	118
怀孕第六个月(21~24周)	121
怀孕第七个月(25~28周)	126
孕中期营养需求特点	129
适当增加能量的摄入	129
保证优质蛋白质的摄入	130
继续补充钙和维生素D	131
适量补充维生素A	134
孕中期也要注意补锌	135



孕中期要特别注意补铁	136
孕中期饮食安排建议	139
每日各类食物推荐	139
多摄取富含纤维素的食物	141
增加奶类的摄入量	141
早餐谷类食物不可少	144
适当进食一些薯类食物	145
鱼和海鲜营养多	147
孕中期水果推荐	151
孕期不宜多吃冷饮	153
尽量少吃动物内脏	154
孕中期常见营养问题	155
注意预防妊娠糖尿病	155
妊娠糖尿病的主要症状	156
血糖未超标也可能患糖尿病	156
妊娠合并糖尿病应该怎么吃	157
孕期筛查血糖升高说明什么	159
正常孕妇怎样控制血糖	160
糖尿病孕妇怎样控制血糖	162
妊娠高血压综合征饮食原则	163
芹菜可防治妊娠高血压	164
多吃纤维素缓解便秘	165
孕中期功能性食谱	166
美食帮你补钙	166
美食帮你防贫血	169



腿部抽筋食疗方	173
妊娠水肿食疗方	176
每两周做一次产前检查	177
孕晚期营养巧安排	179
孕晚期胎儿的生长发育	180
怀孕第八个月(29~32周)	180
怀孕第九个月(33~36周)	181
怀孕第十个月(37~40周)	183
孕晚期准妈妈的身体变化	185
怀孕第八个月(29~32周)	185
怀孕第九个月(33~36周)	188
怀孕第十个月(37~40周)	189
孕晚期营养需求特点	195
增加能量摄入	195
铁的需求量达到高峰	196
增加蛋白质的摄入量	197
对钙的需求量明显增加	197
注意补充水溶性维生素	198
孕晚期要适量补铜	198
孕晚期饮食安排建议	199
每日各类食物推荐	199
主食应该粗细搭配	201
一日三餐都应有蔬菜	203

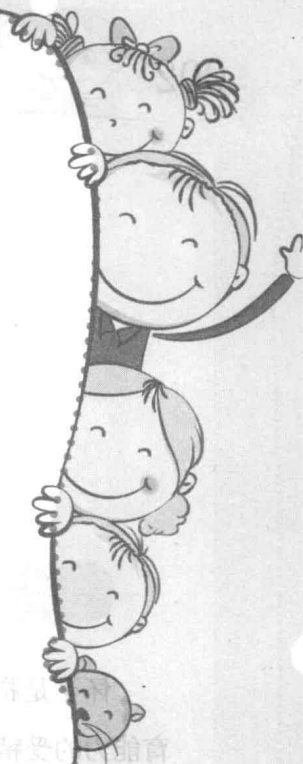


控制烹调油的用量	205
黄芪炖鸡不宜多吃	206
分娩前吃点什么	207
分娩时应及时补充能量	207
孕晚期常见营养问题	212
别让体重增长得太快	212
太胖应减少能量摄入	213
运动有利于控制体重	215
孕晚期功能性食谱	218
美食吃出聪明宝宝	218
美食帮你抗水肿	221
孕晚期美味汤羹	224
每周进行1次产前检查	227
进行胎心监护	227
了解胎盘功能	227
确认胎位	228



孕早期 营养巧安排

“你怀孕了”，这个消息可能会让你心醉神迷，尤其是如果长期以来你一直想要怀孕，到现在终于如愿以偿的话，更是如此。你可能会感到你的人生在瞬间充实了，生命完整无缺，因为你成了一个幸福、健康的准妈妈。





孕早期胎儿的生长发育

怀孕第一个月(0~4周)

怀孕是指从女性卵巢排出来的卵子和男性的精子结合，成为具有发育能力的受精卵，受精卵在子宫内逐渐发育、长大，成为成熟的胎儿的过程。卵子受精是妊娠的开始，胎儿娩出是妊娠的结束，全过程平均约38周，再加上受精前的2周，共40周。妊娠第一个月是指从准妈妈末次月经第一天算起4周的时间。

第一周：精子、卵子蓄势待发

虽然在这个月的前半个月一切都还没有发生，但你应该做好孕育宝宝的心理和身体准备。如果你的月经周期是28天，排卵一般发生在这个月的第15天或第16天，此时最容易受孕。

第二周：做好准备，开始行动

男上女下的性交体位比较容易受孕。女性平躺仰卧，双膝微弯稍分开，这样可使精液射在宫颈口周围，会给精子进入子宫创造有利条件。



同房后，女性再仰卧半小时，不要马上起来清洗，以防精液从阴道流出。而不容易受孕的体位是立位和坐位，因为性生活时女性生殖器官下垂，阴道口开放，性交结束后绝大部分精液随着阴茎的抽出而流出体外。

研究表明，女性在达到性高潮时，阴道的分泌物增多，分泌物中的营养物质如氨基酸和糖增加，可使阴道中精子的运动能力增强；同时，可促使阴道充血，阴道口变紧，阴道深部皱褶伸展变宽，便于储存精液。平时坚硬闭锁的子宫颈口也会因此松弛张开，宫颈口黏液变得稀薄，使精子容易进入。

性快感与性高潮还可促进子宫收缩及输卵管蠕动，有助于精子上行，从而达到受精的目的。数千万个精子经过激烈竞争，强壮而优秀的精子胜出并与卵子结合，可孕育出高素质的后代。所以，恩爱夫妻生下来的孩子健康、漂亮、聪明的说法是相当有道理的。

第三周：精卵相遇、结合

男性射精时有多达3亿~5亿个精子射入阴道，但只有几百个到达输卵管。当精子细胞穿入卵子时受精就发生了。受精的那一刻，胎儿的性别就已经确定，其他遗传性质，如肤色、发色、成年后的身高、单眼皮或双眼皮等，也已经因为遗传因子中的遗传信息而被确定下来。

在接下来的两三天里，受精卵会一边穿过输卵管，一边进行细胞分裂。受孕4天后，受精卵进入“桑葚胚”阶段，并且很快就会含有25~30个细胞。这些细胞有些会发育成为胎儿，有些会演变成胎盘。受孕5天后，受精卵上会出现一个洞，此后的桑葚胚被称为“胚泡”，含有



70 ~ 100 个细胞。这时，最初的原始神经细胞已经形成，这些细胞控制着胎儿的身体功能，提供意识的雏形。通过这些神经细胞，大脑和意识最终会被建立。

大约在受孕后的第7天，胚胎到达子宫，并在子宫里找一个合适的位置安顿下来（通常是在子宫的上半部分）。如果胚胎是健康的，它会以极快的速度膨胀，然后在子宫黏膜内定居。与此同时，羊水开始在胚囊聚集，最终会发育成羊膜囊。在接下来的9个月里，胎儿都将在羊水中生活。

在胎盘发育成熟之前，胚胎通过一套循环系统获取氧气和营养（同时排出废物），这套循环系统由许多微小的管道构成，这些管道将发育中的胎儿和准妈妈的子宫内壁上的血管连接在一起。到这个月的月末，胎盘发育成熟，将接替这套循环系统为胎儿提供氧气和养分。

知识链接

宫外孕

1. 什么是宫外孕

宫外孕是由于受精卵在子宫外着床而造成的，主要是因为女性患有慢性输卵管炎、子宫内膜异位症、输卵管发育不良或畸形等原因造成的，具体情况分析如下：



(1) 曾有宫外孕的经历

有过宫外孕经历的女性有10%的可能性在下一胎怀孕时也是宫外孕。

(2) 曾做过输卵管或靠近输卵管部位的手术

手术之后容易留下残余疤痕组织而造成输卵管堵塞。曾做过输卵管结扎再通手术或结扎手术失败会增加宫外孕的机会。

(3) 曾有盆腔感染的病史

盆腔感染，如盆腔炎或是因性交而感染的盆腔疾病，会损伤输卵管。

(4) 子宫内膜异位

子宫内膜异位症可能会使输卵管内有受损的组织块，对受精卵顺利进入宫腔产生阻碍。

(5) 曾服用己烯雌酚

曾服用此种药物的准妈妈生下的女儿，当她们长大后，生殖系统异常的可能性较一般人高，包括宫外孕的可能性也较大。

(6) 曾因宫腔内操作发生相关感染

无论是以前用的，还是受孕时用的，都会使宫外孕的可能性大增。



2. 宫外孕有哪些症状

以下任何一项症状发生都有可能预示宫外孕，如果全部情形都有，宫外孕可能性更大了。

(1) 停经

宫外孕也是一种妊娠，故可能有80%的人会表现为月经过期仍未来潮，故称停经。

(2) 疼痛

大多数宫外孕都会产生疼痛感，从全下腹疼痛到宫外孕那一侧下腹疼痛。如果在输卵管位置的血管已经破裂或即将破裂，准妈妈会感到下腹部突然剧痛、坠痛，有时会发散至肛门。当下腹部疼痛越来越剧烈，或局部化和疼痛性质改变得快时，一定要马上就医。

(3) 出血

通常只有一点点出血甚至没有出血。如果出血的话，血量可能多也可能少，可能是一小块棕色的污渍，或是不断地流出深红色的血。出血可能在感到疼痛之前或之后发生。

(4) 恶心、呕吐伴随昏眩

当疼痛越来越剧烈，疼痛的部位越来越集中，患者出现恶心、呕吐及昏眩。同时会觉得越来越虚弱，脉搏跳动也越来越快。