

首席专家
指导孕产
课堂系列

纪向虹

知名产科主任医师
孕产类书籍销量
连续多年排行第一

孕前·妊娠·育儿

膳食营养全方案

主编 纪向虹 张淑萍



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

首席专家
指导孕产
课堂系列

孕前·妊娠·育儿

膳食营养全方案

主 编 纪向虹 张淑萍

副主编 孙秀花 王 欣 高 钊



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

孕前·妊娠·育儿膳食营养全方案/纪向虹,张淑萍主编. —西安:
西安交通大学出版社,2012.9
ISBN 978-7-5605-4073-3

I. ①孕… II. ①纪… ②张… III. ①妊娠期-饮食营养学 ②产褥
期-饮食营养学 ③婴幼儿-饮食营养学 IV. ①R153.1 ②R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 195792 号

书 名 孕前·妊娠·育儿膳食营养全方案
主 编 纪向虹 张淑萍
责任编辑 赵文娟 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安新华印刷厂

开 本 700mm×1000mm 1/16 印张 13.25 字数 228 千字
版次印次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4073-3/R·187
定 价 25.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82668803 (029)82668804
读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

FOREWORD

前言

孕育是伟大母爱最集中的体现。孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝，是天下所有父母的心愿。医学科学告诉我们，遗传、营养、环境等诸多因素都可能影响胎儿的生长发育，虽然有些因素不是人为可以改变的，但是营养的好坏完全由你自己来掌控。

女性怀孕以后，由于胎儿自己无法主动摄取营养，其生长发育所需的营养素全凭母体供给，这就让孕妇一人担负起了两个人的营养供给任务。如果孕妇在孕期不能摄取充足且均衡的营养，就可能严重影响母体和胎儿的健康。特别是在胎儿脑发育的关键期，必需的营养素更是一个不能少。科学研究已证实，脑组织的发育过程大多是不可逆的，一旦成形就会伴随终生。另外，孕期营养与胎儿成年后的一些慢性疾病如糖尿病、高血压、心血管等疾病的发生密切相关。因此，保证孕妇平衡的营养，对“优生”、“优育”都是非常重要的。

随着生活水平的逐步提高，人们不再为温饱问题发愁了。特别是在物质极度丰富的今天，人们面对琳琅满目的食品却不知道该怎么吃了。准备怀孕或已经怀孕的准妈妈该怎么吃才更有利于宝宝的健康发育呢？本书中，我们介绍了营养与优生的相关知识、准妈妈和准爸爸需要了解的常识、孕妈妈和新妈妈的生理变化和营养需求，以指导准备怀孕和孕期的准妈妈最有效地摄取均衡的营养。同时，对怀孕过程中可能出现的一些异常现象也给出了相应的饮食指导，帮助孕产妈妈顺利度过孕产期。

祝愿所有的妈妈都养育出一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝！

作者：



目录

Contents...

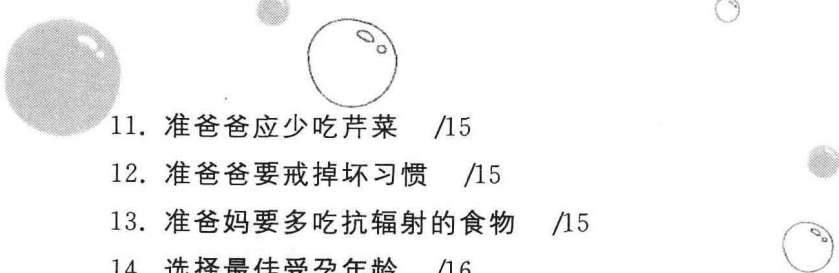
孕前篇 YUNQIANPIAN

妊娠与营养的相关知识

1. 营养与优生 /2
2. 营养不良的危害 /3
3. 营养过剩的危害 /4
4. 必需的营养素 /4

孕前准备

1. 做好生育计划,提前饮食调整 /9
2. 孕前营养重要性 /10
3. 孕前膳食原则 /10
4. 如何计算体重指数 /11
5. 孕前体重指数不正常怎么办 /11
6. 孕前注意排铅 /12
7. 孕前慎用药物 /12
8. 提前服用叶酸 /13
9. 准爸爸孕前饮食原则 /13
10. 准爸爸孕前也需要补充叶酸 /14

- 
- 11. 准爸爸应少吃芹菜 /15
 - 12. 准爸爸要戒掉坏习惯 /15
 - 13. 准爸妈要多吃抗辐射的食物 /15
 - 14. 选择最佳受孕年龄 /16
 - 15. 选择最佳的受孕季节 /16
 - 16. 孕前需要做哪些检查 /17
- 孕前食谱 /19

孕早期篇 YUNZAOQIPIAN

1~12周

孕1月膳食营养及饮食指导

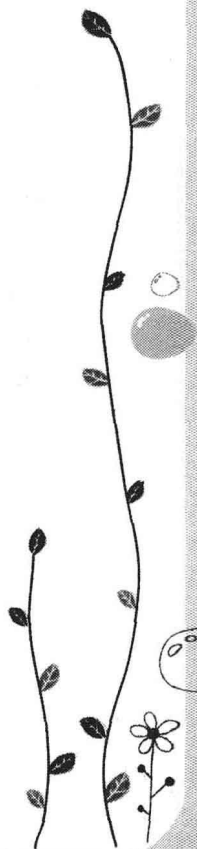
孕早期营养原则 /24

- 
- 1. 如何确定已怀孕 /25
 - 2. 孕1月母体的变化和胚胎发育 /26
 - 3. 孕1月的营养需求和饮食原则 /27
 - 4. 怀孕第1个月的主打营养素 /28
 - 5. 孕妇吃玉米好处多 /28
 - 6. 孕妇吃鱼好处多 /28
 - 7. 孕妇吃早餐好处多 /29
 - 8. 喝孕妇奶粉方便补充营养 /30
 - 9. 危及优生的微量元素 /30
 - 10. 孕妇应少吃菠菜 /31
 - 11. 孕妇应少食味精 /32
 - 12. 孕妇偏食,遗传婴儿 /32
 - 13. 孕妇多吃蔬菜孩子少患糖尿病 /32
 - 14. 避免过量食用辛辣食物 /33
 - 15. 准妈妈宜保持良好心态 /33

孕1月食谱 /34

孕2月膳食营养及饮食指导

1. 孕2月母体变化和胎儿发育情况 /38
 2. 孕2月营养需求和饮食原则 /39
 3. 怀孕第2个月的主打营养素 /40
 4. 孕早期吃什么水果好 /40
 5. 孕妇吃水果的禁忌 /41
 6. 孕妇可适量食酸性食物 /41
 7. 孕妇可食的有益的酸性食物 /42
 8. 孕妇慎吃的酸味食物 /42
 9. 孕期吃酸过多的危害 /43
 10. 孕早期吃核桃和芝麻好 /43
 11. 孕早期不宜多吃动物肝脏 /44
 12. 孕妇应少吃罐头食品 /45
 13. 孕妇不宜吃火锅 /45
 14. 孕妇不宜多吃冷饮 /45
 15. 孕妇不宜吃桂圆、人参 /46
 16. 孕妇不宜多吃久存的土豆 /46
 17. 孕妇不宜多吃鱼肝油和钙质食品 /47
 18. 不宜吃有堕胎作用的食物 /47
 19. 如何解决怀孕早期食欲不振 /48
 20. 小心妊娠反应造成营养不良 /49
 21. 早孕反应剧烈应及时去医院 /49
 22. 重视早孕期检查 /50
 23. 孕早期宜食用的食物 /50
- 孕2月食谱 /51



孕3月膳食营养及饮食指导

1. 孕3月母体变化和胎儿发育情况 /54
2. 孕3月营养需求和饮食原则 /55
3. 孕3月的主打营养素 /55
4. 药物对早孕期胎儿的影响 /55
5. 孕早期喝水有讲究 /56
6. 不适宜饮用的几种水 /57
7. 孕妇不宜吃方便面 /58
8. 孕妇不宜喝浓茶 /58
9. 水果不宜榨汁喝 /58
10. 孕妇不宜用饮料代替白开水 /59
11. 孕妇不宜喝含有咖啡因的饮料 /59
12. 水果不可代替蔬菜 /60
13. 孕妇忌全吃素食 /60
14. 孕期宜适量补碘 /61
15. 孕妇不宜吃油条 /62
16. 孕期不宜进补 /62
17. 孕早期保胎须知 /62
18. 定期进行产前检查 /63
19. 孕期体重增长要适宜 /65
20. 孕早期饮食量参考 /66
21. 早孕期妇女每天营养素给量表(以轻体力劳动者为例) /66
22. 孕早期食谱参考 /67
23. 准爸爸做好准妈妈的后勤总管 /67
- 孕3月食谱 /68

孕中期篇

YUNZHONGQIPIAN

13~27周

孕4月膳食营养及饮食指导

- 孕中期营养需求 /72
- 孕中期饮食原则 /73
- 孕中期膳食安排 /74
- 1. 孕4月母体变化与胎儿发育情况 /75
- 2. 孕4月的主打营养素 /76
- 3. 孕4月的营养需求及饮食原则 /76
- 4. 孕期为何易缺钙 /77
- 5. 孕期缺钙对准妈妈的影响 /77
- 6. 母体缺钙对宝宝的影响 /77
- 7. 补钙注意事项 /78
- 8. 影响钙吸收的克星 /78
- 9. 孕期是否需要一直补钙 /79
- 10. 孕妇宜吃香菇 /80
- 11. 香菇适合孕产妇的吃法 /80
- 12. 浸泡香菇不宜用冷水 /81
- 13. 怀孕三个月以后还要再吃叶酸片吗? /81
- 14. 孕期饮食推荐“九个一” /82
- 15. 肥胖孕妇的饮食安排 /82
- 16. 孕妇禁食薯片薯条 /83
- 17. 孕期为何应保证维生素的摄取 /83
- 孕4月食谱 /84

孕5月膳食营养及饮食指导

- 1. 孕5月母体变化与胎儿发育情况 /87
- 2. 孕5月营养需求 /88

- 3. 孕5月的主导营养素 /89
- 4. 孕妇不应禁食含脂肪的食品 /89
- 5. 孕期不可滥补维生素 /90
- 6. 孕妈妈最忌的饮食 /90
- 7. 孕妈妈注意铁的补充 /91
- 8. 孕妈妈注意补锌 /91
- 孕5月食谱 /92

孕6月膳食营养及饮食指导

- 1. 孕6月母体变化与胎儿发育情况 /95
- 2. 孕6月营养需求 /96
- 3. 孕6月的主导营养素 /96
- 4. 孕期水肿不应控制喝水 /97
- 5. 孕期水肿慎忌盐 /97
- 6. 孕期为何易便秘 /97
- 7. 缓解孕妇便秘5原则 /98
- 8. 孕妇喝酸奶可以防便秘 /99
- 9. 孕妈妈晚餐“三不宜” /99
- 10. 什么是微量营养素 /100
- 11. 如何获取微量营养素 /100
- 12. 孕期补充微量营养素的重要性 /101
- 13. 微量元素补充应适度 /101
- 14. 妊娠期糖尿病孕妈妈如何正确摄取糖类 /102
- 15. 妊娠期糖尿病孕妈妈饮食治疗原则 /102
- 孕6月食谱 /103

孕7月膳食营养及饮食指导

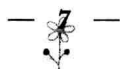
1. 孕7月母体变化与胎儿发育情况 /106
 2. 孕7月营养需求 /107
 3. 孕7月的主打营养素 /107
 4. DHA 是什么? /108
 5. DHA 对孕期和哺乳期妇女的重要作用 /108
 6. 孕妇可以适量摄入“脑黄金” /108
 7. 权威机构建议每天 DHA 的摄入量 /109
 8. 准妈妈需要补多少 DHA 合适 /109
 9. 准妈妈补充 DHA 多吃什么好 /110
 10. 哪些鱼体内含有 DHA? /110
 11. 胎儿脑是如何发育的 /111
 12. 粗粮及其种类 /111
 13. 粗粮的营养 /112
 14. 孕期宜适量吃粗粮 /112
 15. 几款适合准妈妈的粗粮 /112
 16. 正确吃粗粮的方法 /113
- 孕7月食谱 /114

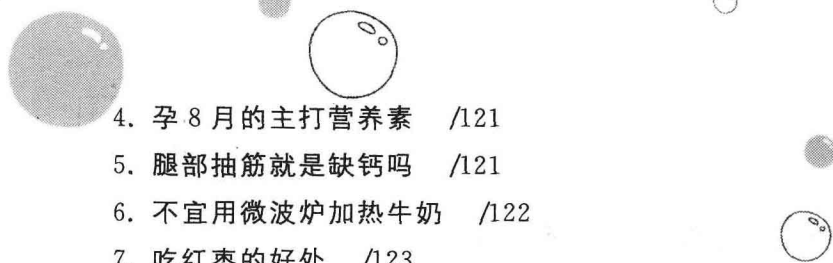
孕晚期篇 YUNWANQIPIAN

28~40周

孕8月膳食营养及饮食指导

- 孕晚期的营养原则 /118
1. 孕8月母体变化与胎儿发育情况 /119
 2. 孕8月营养需求 /120
 3. 胎儿大脑发育必需的营养素 /120



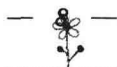
- 
- 4. 孕8月的主导营养素 /121
 - 5. 腿部抽筋就是缺钙吗 /121
 - 6. 不宜用微波炉加热牛奶 /122
 - 7. 吃红枣的好处 /123
 - 8. 巧做低盐食物对抗孕期水肿 /124
 - 9. 孕晚期妇女每日营养素供给量 /124
- 孕8月食谱 /125

孕9月膳食营养及饮食指导

- 
- 1. 孕9月母体变化与胎儿发育情况 /127
 - 2. 孕9月饮食指导 /128
 - 3. 孕9月的主导营养素 /129
 - 4. 孕妈妈不能食用的零食 /129
 - 5. 孕妈妈可适量吃些坚果 /130
 - 6. 孕妈妈一日三餐原则 /131
- 孕9月食谱 /132

孕10月膳食营养及饮食指导

- 
- 1. 孕10月母体变化与胎儿发育情况 /135
 - 2. 孕10月的饮食指导 /136
 - 3. 孕10月的主导营养素 /136
 - 4. 临产时的饮食安排 /137
 - 5. 分娩时要重视食物补充 /137
 - 6. 分娩前的饮食禁忌 /138
 - 7. 产前吃巧克力好 /138
- 孕10月食谱 /139



产褥期篇

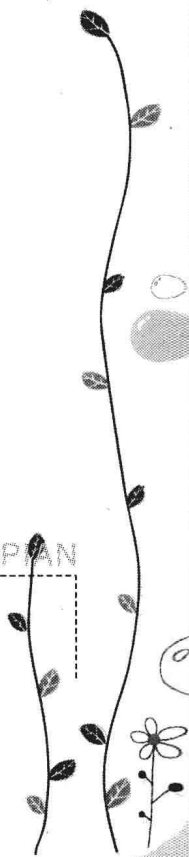
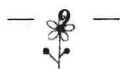
CHANRUQIPIAN

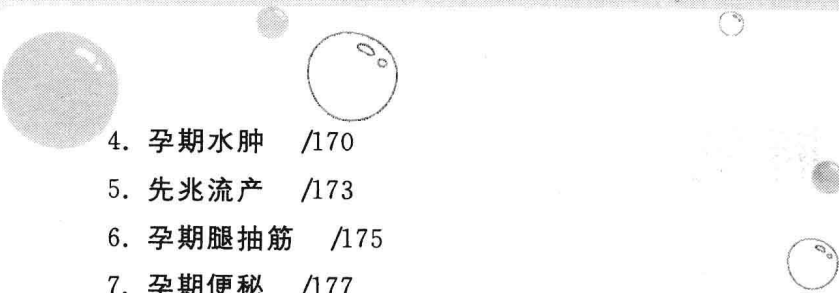
1. 坐月子饮食3大原则 /142
 2. 月子饮食注意事项 /142
 3. 适合产妇食用的食物 /143
 4. 产妇不宜多吃营养滋补品 /146
 5. 坐月子宜适量活动 /147
 6. 月子饮食不应禁盐 /147
 7. 产妇不宜喝母鸡汤 /148
 8. 产后不宜马上喝汤 /148
 9. 产后不宜多服人参 /148
 10. 月子里可以吃水果吗 /148
 11. 产后不宜长时间喝红糖水 /150
 12. 鸡蛋吃多也中毒 /150
 13. 产妇更需要补钙 /151
 14. 产后新妈妈别吃味精 /151
 15. 新妈妈不宜急于节食 /152
 16. 催乳下乳好食材 /153
 17. 回乳好食材 /153
 18. 回乳好药材 /154
 19. 剖宫产术后饮食安排 /154
- 月子食谱 /155

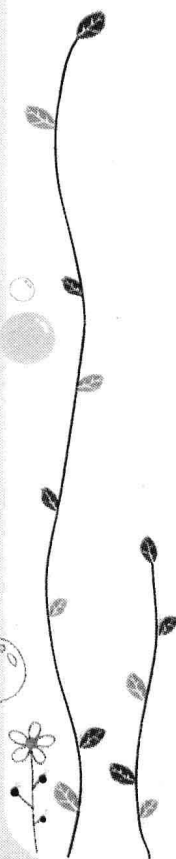
不适症状饮食指导篇

YINSHIZHIDAOPIAN

1. 孕期呕吐 /158
2. 孕期失眠 /162
3. 孕期贫血 /166



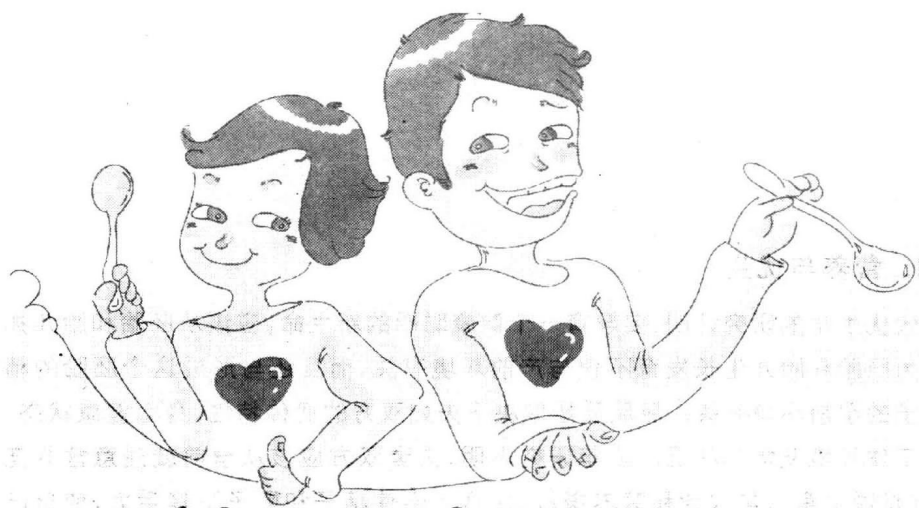
- 
- 4. 孕期水肿 /170
 - 5. 先兆流产 /173
 - 6. 孕期腿抽筋 /175
 - 7. 孕期便秘 /177
 - 8. 妊娠期糖尿病 /181
 - 9. 妊娠期高血压疾病 /185
 - 10. 产后出血 /188
 - 11. 产后恶露不净 /190
 - 12. 产后乳汁不足 /193



孕 前 篇

★ 妊娠与营养的相关知识

★ 孕前准备



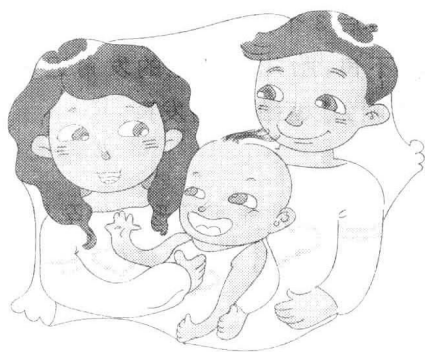
饮食调整



妊娠与营养 的相关知识

1. 营养与优生

现代优生学的研究证明：要孕育一个健康聪明的新生命，应该从胚胎和胎儿抓起。因为胚胎和胎儿生长发育不仅与产前环境有关，而且还与形成这个胚胎的精子和卵子的孕前环境有关。胚胎质量取决于夫妇双方的遗传特性、身心健康状态、生活和工作环境及营养状况。近年研究表明，夫妻双方应该从孕前就注意营养充电，也就是说注意日常饮食和营养摄取，这样才会使精子和卵子更具活力，使自己如愿以偿生育一个健康聪明的孩子。



随着经济水平及受教育程度的不断提高,孕期如何进行科学合理的营养已成为准妈妈和家人们十分关心的事情。但目前存在的问题是,随着生活水平的日益提高,一方面是物质生活的极大丰富,能获得的和能负担得起的食物种类越来越多;另一方面是营养学知识的匮乏,在城市普遍流行孕妇大量进补各种营养品,人为地导致营养过剩并出现副作用。因此,

掌握一些孕期营养知识是非常必要的。

孕期合理营养对保证胎儿的正常生长十分重要。孕妇的饮食不在量多,而在于均衡,保持膳食的均衡才能尽可能地获取合理的营养。准妈妈除了要满足由于生理性变化所导致的营养需求增加外,还要提供给胎儿生长所必需的营养,这是因为胎儿的生长发育完全依赖于准妈妈供给的营养。

近年来国内外研究显示,孕期营养过少或过剩都会影响下一代的健康。孕期营养与胎儿成年后的一些慢性疾病如糖尿病、高血压、心血管等疾病的发生密切相关。因此,目前孕期营养受到前所未有的关注,甚至有学者提出,慢性疾病的预防要从胎儿期开始。

2. 营养不良的危害

孕期营养不良不仅会危害自己的身体健康,导致妊娠高血压综合征、贫血、产后出血等相应妊娠并发症的发生,还会影响胎儿的发育。

(1) 胎儿和新生儿死亡率增高

营养不良的胎儿和新生儿的生命力较差,不能经受外界环境中各种不利因素的冲击。

(2) 胎儿宫内生长受限和低出生体重

孕期营养不良是造成胎儿宫内发育迟缓的重要原因之一,特别是热量、蛋白质摄入量不足。低出生体重指新生儿出生体重 <2500 克,孕期热量及蛋白质摄入量不足、妊娠贫血的孕妇产低体重儿的几率较高。

(3) 脑发育受损及智力下降

孕期蛋白质或蛋白质及热量摄入不足将影响子代神经系

