

科学的
营养成就
聪明宝宝
与健康妈妈

指导书

吴庆庆
主编

幸福妈妈 最想要的 40周 孕期营养

诠释必备的营养素，
归纳每周膳食要点，
提示饮食注意事项，
营养问题逐一破解。



提醒母婴身体变化 揭示饮食营养原则

相信每个孕妈妈都既想生育出一个聪明、漂亮的宝宝，又想拥有一个营养、美味的孕产期。当你阅读这本书之前，可能还有点担心孕产期难以轻松度过，但是，当你看过这本书后，你的担心便会不复存在！



黑龙江科学技术出版社



幸福妈妈
最想要的
40周
孕期营养
指导书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书 / 吴庆庆主编.
-- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5388-7266-8

I. ①幸… II. ①吴… 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 (2012) 第136511号

幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书

XINGFU MAMA ZUI XIANGYAO DE 40ZHOU YUNQI YINGYANG ZHIDAOSHU

作 者 吴庆庆
责任编辑 李欣育
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市骏杰印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 17
字 数 250千字
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7266-8/R · 2035
定 价 36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言



P r e f a c e

一个人的营养，两个人的健康

当你翻看这本书的时候，估计你已经成功怀孕，恭喜你已经谨慎为准妈妈了。关于孕期营养方案，作为孕妈妈的你，有什么高见？

如果还没有系统的饮食方案，那么不妨学学本书给你的方案。

孕育一个健康聪明的宝宝，是每个家庭的心愿。孕育健康、聪明、漂亮的宝宝，其中一个关键的环节就是饮食。

怀孕期间，孕妈妈一个人的营养，决定两个人的健康。宝宝是个小生命，所以孕妈妈维持生命而需要的营养宝宝也同样需要。只是，我们是直接从食物里获取营养，而宝宝则是从妈妈的身体里获取营养。因此，孕妈妈的合理饮食对胎宝宝的健康起着关键性作用。

孕期40周，宝宝的生长发育确实存在着不同阶段，但只要按照怀孕40周每周的侧重点，合理膳食，就可以满足胎宝宝成长的需要了。

本书按照当下比较流行的孕40周进行编排，内容详实。每周都有孕妈妈饮食原则、重点补充营养素、营养美食推荐以及相关饮食禁忌和注意事项。其中涉及的食谱包含主食、菜肴、汤、粥、果汁等不同类型，并且每道食谱简单易学、搭配合理、营养均衡。相信这本《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》会是孕妈妈们孕期饮食指导的首选。

胎宝宝器官发育与所需营养素

胎宝宝周数	器官系统发育	所需营养素	食物来源
2-3周	胎宝宝血液循环开始、甲状腺组织、肾脏、眼睛、耳朵	均衡营养	均衡饮食
4周	四肢开始发育，脑部、脊髓、口腔、消化道开始形成	钙、铁、铜、维生素A	鱼、蛋、红绿色蔬菜、肝、内脏、鱼肝油
5周	脑神经出现，肌肉中的神经开始分布，骨架形成	脂肪、蛋白质、钙、维生素D	脂肪、奶、鱼、蛋
6周	肌肉发育，口鼻腔发育，气管、支气管出现，肝脏制造红细胞	镁、钙、磷、铜、维生素A和维生素D	蛋、牛奶、乳酪、鱼、黄绿色蔬菜、鱼肝油
7周	胃发育完成，视神经形成，性器官分化出来	维生素B ₁ 和维生素B ₂ ，维生素A	胚芽米、麦芽、米糠、酵母、牛奶、内脏、蛋黄、胡萝卜、豆类制品
8周	指头形成、唇部形成、耳朵形成	蛋白质、钙、铁、维生素A	奶、蛋、肉、鱼、豆、黄绿色蔬菜
10周	膀胱形成，手指甲、脚趾甲形成	维生素A，蛋白质、钙	肝、蛋、牛奶、乳酪、鱼、黄绿色蔬菜、红绿色蔬菜
12周	肺部出现雏形、甲状腺分泌激素	维生素A	肝、蛋、牛奶、乳酪、黄绿色蔬菜

16周	皮肤菲薄、已有呼吸运动	钙、氟、蛋白质、硫	蛋、牛奶、海产品、豆类、鱼、红绿色蔬菜、骨制食品
18周	循环系统、泌尿系统开始工作，肺部发育，听力形成	蛋白质、钙、铁、维生素A	奶、蛋、肉、鱼、豆类、黄绿色蔬菜
20周	视网膜开始形成，对强光有反应，大脑功能分区	蛋白质、亚油酸、钙、磷、维生素A	肝、蛋、牛奶、乳酪、鱼、黄绿色蔬菜、红绿色蔬菜、干果
23周	视网膜形成，乳牙的牙胚开始发育	维生素A，钙、磷、维生素D	肝、蛋、牛奶、乳酪、黄绿色蔬菜
24周	眼睛形成	蛋白质、维生素A	肝、蛋、牛奶、乳酪、黄绿色蔬菜、鱼
26周	听力发育，呼吸系统正在发育	蛋白质、维生素D，钙	蛋、牛奶、海产品、豆类、鱼、红绿色蔬菜、骨汤
28周	神经系统发育完成、调节身体功能	钙、钾、钠、氯、维生素D，烟碱酸	蛋、肉、鱼、奶酪、黄绿叶蔬菜
32周	肺和消化系统发育完成，伸长增长缓慢，体重迅速增加	蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B	蛋、肉、鱼、奶、绿叶蔬菜、糙米
36周	皮脂腺活动旺盛	蛋白质、脂肪、糖	蛋、肉、鱼、奶、马铃薯、米饭、面条、玉米
40周	双顶径大于9厘米、足底皮肤纹理形成	铁	肝、蛋黄、牛奶、内脏、绿叶蔬菜、豆类

孕妈妈身体不适与营养素的关系

缺乏营养素	症 状
维生素A	口腔溃疡 夜视能力欠佳 痤疮 频繁感冒或感染 皮肤薄、干燥 有头皮屑 鹅口疮或膀胱炎 腹泻
维生素D	关节炎和骨质疏松 背部疼痛 龋齿 脱发 肌肉抽搐、痉挛 关节疼痛或僵硬 骨质脆弱
维生素E	性欲低下 轻微锻炼便筋疲力尽 容易发生皮下出血 静脉曲张 皮肤缺乏弹性 肌肉缺乏韧性 伤口愈合缓慢 不易受孕
维生素C	经常感冒 缺乏精力 经常被感染 牙龈出血或过敏 容易发生皮下出血 流鼻血 伤口愈合缓慢 皮肤出现红疹
维生素B ₁	脚气病 肌肉松弛 眼睛疼痛 易怒 注意力不集中 手、脚部刺痛 记忆力差 胃痛 便秘 心跳快速
维生素B ₂	眼睛充血、灼痛或沙眼 对亮光敏感 舌头疼痛 白内障 头发过干或过油 湿疹或皮炎 指甲开裂 嘴唇干裂
维生素B ₁₂	头发状况不良 湿疹或皮炎 口腔对热或冷过度敏感 易怒 焦虑或紧张 缺乏精力 便秘 肌肉松弛或疼痛 肤色苍白

叶酸	湿疹 嘴唇干裂 少白头 焦虑或紧张 记忆力差 缺乏精力 抑郁 食欲不振 胃痛
α -亚麻酸	皮肤干燥或有湿疹 头发干燥或有头皮屑 有炎症，如关节炎 过度口渴或出汗 水分潴留 经常感染 记忆力差 高血压或高血脂 经前综合征或乳房疼痛
钙	抽筋或痉挛 失眠或神经过敏 关节疼痛或关节炎 龋齿 高血压
铁	肤色苍白 舌头疼痛 疲劳或情绪低落 食欲不振或恶心 经血过多或失血
锌	味觉或嗅觉减退 两个以上的手指甲有白斑 经常发生感染 有伸张纹 痤疮或油性皮肤

目 录

Contents

孕 1 月 助孕饮食滋补开始了 001

第 1 周 002



- 胎宝宝发育情况 / 002
- 孕妈妈身体变化 / 002
- 饮食营养原则 / 002
- 重点补充营养素 / 003
- 营养健康美味食谱 / 004
- 饮食禁忌与注意事项 / 004

第 2 周 005



- 胎宝宝发育情况 / 005
- 孕妈妈身体变化 / 005
- 饮食营养原则 / 005

重点补充营养素 / 006
 营养健康美味食谱 / 007
 饮食禁忌与注意事项 / 008



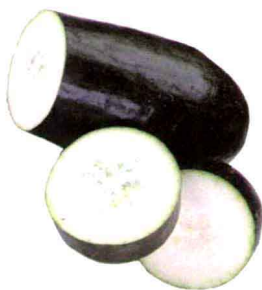
第 3 周

009

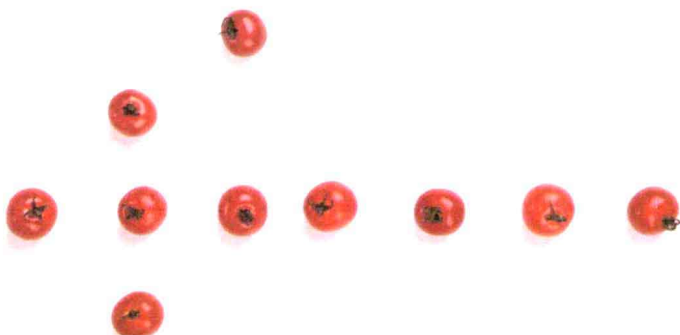
胎宝宝发育情况 / 009
 孕妈妈身体变化 / 009
 饮食营养原则 / 009
 重点补充营养素 / 010
 营养健康美味食谱 / 011
 饮食禁忌与注意事项 / 012

第 4 周

013



胎宝宝发育情况 / 013
 孕妈妈身体变化 / 013
 饮食营养原则 / 013
 重点补充营养素 / 014
 营养健康美味食谱 / 015
 饮食禁忌与注意事项 / 016



孕 2 月 孕吐时，不要强迫自己吃喝 017

第 5 周 022



- 胎宝宝发育情况 / 018
- 孕妈妈身体变化 / 018
- 饮食营养原则 / 019
- 重点补充营养素 / 019
- 营养健康美味食谱 / 021
- 饮食禁忌与注意事项 / 022

第 6 周 023

- 胎宝宝发育情况 / 023
- 孕妈妈身体变化 / 023
- 饮食营养原则 / 024
- 重点补充营养素 / 024
- 营养健康美味食谱 / 025
- 饮食禁忌与注意事项 / 026

第 7 周 026

- 胎宝宝发育情况 / 026
- 孕妈妈身体变化 / 027





- 饮食营养原则 / 027
- 重点补充营养素 / 028
- 营养健康美味食谱 / 029
- 饮食禁忌与注意事项 / 030

第 8 周

031

- 胎宝宝发育情况 / 031
- 孕妈妈身体变化 / 031
- 饮食营养原则 / 032
- 重点补充营养素 / 032
- 营养健康美味食谱 / 033
- 饮食禁忌与注意事项 / 035

孕

3

月

保证足够营养，吃走孕吐

037



第 9 周

038

- 胎宝宝发育情况 / 038
- 孕妈妈身体变化 / 039
- 饮食营养原则 / 039
- 重点补充营养素 / 039
- 营养健康美味食谱 / 040
- 饮食禁忌与注意事项 / 041

第 10 周

042

胎宝宝发育情况 / 042

孕妈妈身体变化 / 043

饮食营养原则 / 043

重点补充营养素 / 044

营养健康美味食谱 / 045

饮食禁忌与注意事项 / 046



第 11 周

047

胎宝宝发育情况 / 047

孕妈妈身体变化 / 048

饮食营养原则 / 048

重点补充营养素 / 049

营养健康美味食谱 / 050

饮食禁忌与注意事项 / 051



第 12 周

052

胎宝宝发育情况 / 052

孕妈妈身体变化 / 053

饮食营养原则 / 053

重点补充营养素 / 054

营养健康美味食谱 / 055

饮食禁忌与注意事项 / 056

孕 4 月 吃得营养均衡最重要

057

第 13 周

058



胎宝宝发育情况 / 058

孕妈妈身体变化 / 058

饮食营养原则 / 059

重点补充营养素 / 060

营养健康美味食谱 / 061

饮食禁忌与注意事项 / 062

第 14 周

063

胎宝宝发育情况 / 063

孕妈妈身体变化 / 063

饮食营养原则 / 064

重点补充营养素 / 065

营养健康美味食谱 / 066

饮食禁忌与注意事项 / 067



第 15 周

069

胎宝宝发育情况 / 069

孕妈妈身体变化 / 069

饮食营养原则 / 070

重点补充营养素 / 070
营养健康美味食谱 / 071
饮食禁忌与注意事项 / 072



第 16 周

073

胎宝宝发育情况 / 073
孕妈妈身体变化 / 073
饮食营养原则 / 074
重点补充营养素 / 074
营养健康美味食谱 / 075
饮食禁忌与注意事项 / 076

孕

5

月

维生素、微量元素不可缺

077

第 17 周

078



胎宝宝发育情况 / 078
孕妈妈身体变化 / 079
饮食营养原则 / 079
重点补充营养素 / 080
营养健康美味食谱 / 081
饮食禁忌与注意事项 / 082

第 18 周

083

- 胎宝宝发育情况 / 083
- 孕妈妈身体变化 / 084
- 饮食营养原则 / 084
- 重点补充营养素 / 086
- 营养健康美味食谱 / 087
- 饮食禁忌与注意事项 / 088



第 19 周

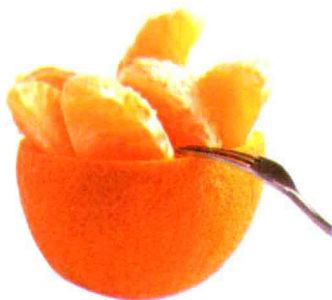
088

- 胎宝宝发育情况 / 088
- 孕妈妈身体变化 / 089
- 饮食营养原则 / 089
- 重点补充营养素 / 090
- 营养健康美味食谱 / 091
- 饮食禁忌与注意事项 / 092

第 20 周

093

- 胎宝宝发育情况 / 093
- 孕妈妈身体变化 / 093
- 饮食营养原则 / 094
- 重点补充营养素 / 095
- 营养健康美味食谱 / 096
- 饮食禁忌与注意事项 / 098



孕

6

月

少吃多餐是本月关键

099

第 21 周

100

- 胎宝宝发育情况 / 100
- 孕妈妈身体变化 / 101
- 饮食营养原则 / 101
- 重点补充营养素 / 102
- 营养健康美味食谱 / 103
- 饮食禁忌与注意事项 / 104

第 22 周

105

- 胎宝宝发育情况 / 105
- 孕妈妈身体变化 / 105
- 饮食营养原则 / 106
- 重点补充营养素 / 106
- 营养健康美味食谱 / 108
- 饮食禁忌与注意事项 / 109

第 23 周

110

- 胎宝宝发育情况 / 110
- 孕妈妈身体变化 / 111

