



40周孕期饮食营养全程指导

根据胎儿发育跟进营养摄入指导，妈妈会吃，胎儿更健康
怀孕、坐月子吃什么、怎么吃，看这本就够了

孕产全程 营养饮食方案

中华医学会北京分会营养专业委员会委员

北京妇产医院营养科主任

北京妇幼保健院营养部主任

刘友丽 主编

书香悦己 编著



超值赠送
精美8开大拉页
孕产期经典食谱

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产全程营养饮食方案 / 刘友丽主编 ; 书香悦己编
著. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5019-8131-1

I. ①孕… II. ①刘… ②书… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱②
产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①R715.3 ②TS972.16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第044580号

责任编辑: 王晓晨

策划编辑: 王晓晨 责任终审: 张乃柬 封面设计: 逗号张文化创意工作室

版式设计: 刘碧微 责任校对: 燕 杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 346千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-8131-1 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100954S2X101ZBW



孕产全程营养饮食方案

刘友丽 主编

书香悦己 编著



中国轻工业出版社



温馨提示

本书中的食谱，除非有特别的针对性，一般都适用于整个孕期，因此，即使你怀孕3个月再来看本书，一样可以从孕1月、孕2月之中挑选你觉得美味的食谱来做菜。

如果觉得按照书中提供的一日三餐来安排饮食比较复杂，可直接从附录中查找所需的食谱。

本书食谱计量单位

1小匙=5毫升

1大匙=15毫升

适量：根据自己的口味酌量添加。

少许：一点点，1~2克。

备注：书中的食谱都标注了“食用期限”，所谓“食用期限”是指这道菜做完之后的最佳食用时间，超过这个时间食用，可能口感、营养都会有所损失。

PREFACE 前言

十月怀胎是一个听起来短暂，过起来漫长，心理上极度幸福快乐，但生理上却又有着苦恼与烦扰的特别时期。

准妈妈的身体将在这十个月里发生极大的变化，因此需要方方面面的照顾，尤其是饮食上，因为胎儿在这十个月里会不断从准妈妈身体中“夺取”大量营养，所以，准妈妈作为营养库，需要及时补充足够的营养。

在这生命最初的十个月里，胎儿会经历快速的生长发育，他的体格发育如何，器官生长能否跟上月龄，大脑发育是否完善，都跟孕期妈妈的营养摄入密切相关。因此，准妈妈一定要照顾好自己，照顾好自己也就是照顾好了胎宝宝。

本书从实际出发，根据怀孕每一个月准妈妈会出现的不同反应和胎宝宝成长不同阶段的特征，推荐了每周食谱，以供参考。这些食谱是按照早、中、晚三餐的序列来安排的。随后，从这个食谱中挑出部分菜式作为代表，讲解其简易的、能最大程度上保留营养的做法。准妈妈拥有了这本书，就不用每天发愁吃什么，可以不费多少时间，不花多少心思就安排好自己每一天的饮食。最重要的是，这样的饮食安排能够保证准妈妈和胎宝宝的身体健康。

另外，本书按月跟进，重点说明了每个月准妈妈身体的变化和胎儿的成长情况，特地叮嘱了准妈妈需要注意的事项，希望能够为准妈妈排忧解难。在本书的最后一部分，对于孕期中的一些体质特殊的准妈妈的情况做了介绍，并且就产后的调养和可能出现的身体不适提出了详细的食疗方法，准妈妈可以此作为参照。

最后，希望准妈妈快乐、安全地度过这一特殊时期，孕育出健康、漂亮、聪明的宝宝。



目录 contents

第一章 孕期全程营养与饮食需求

准妈妈的健康饮食理念·····	014	膳食纤维·····	021
食物种类多样化，不偏食·····	014	南瓜鸡丁·····	
少食多餐取代一日三餐·····	015	孕早期饮食原则与推荐食谱·····	022
适量饮食，警惕营养过剩·····	015	营养均衡，以易消化食物为主·····	022
孕期需要忌口和少吃的食物·····	016	少量多餐·····	022
刺激性食品和饮品·····	016	推荐食谱·····	023
高糖、高脂肪食品·····	016	砂仁蒸鲫鱼 / 烩鹌鹑蛋 / 酸甜猪肝	
加工、霉变食品和未经煮熟的鱼、肉、蛋·····	017	孕中期饮食原则与推荐食谱·····	024
温热性补品·····	017	增加热能·····	024
动物肝脏·····	017	保证优质足量的蛋白质·····	024
孕期所需的基本营养素·····	018	保证适宜的脂肪供给·····	024
矿物质·····	018	补充无机盐和微量元素·····	024
牡蛎南瓜烙 / 山药排骨汤		健脑是关键·····	024
维生素·····	019	推荐食谱·····	025
素什锦 / 芝麻拌菠菜		干贝汤面 / 瘦肉燕窝汤 / 草鱼五花肉丸	
蛋白质·····	020	孕晚期饮食原则与推荐食谱·····	026
香芋排骨		膳食保证质量高营养全·····	026
脂肪·····	020	少食多餐·····	026
腰果鸡丁		口味清淡、忌食刺激性食物·····	026
碳水化合物·····	021	推荐食谱·····	027
五彩蛋炒饭		凉拌芹菜叶 / 蘑菇炖豆腐 / 青椒里脊肉片	

第二章

Part 1 孕1月，小生命悄悄降临

准妈妈的身体变化·····	030	受精卵快速发育成“小海马”·····	031
受精卵形成，开始着床·····	030	胚泡需要约6天时间完成着床·····	031
胚泡着床，出现类似感冒症状·····	030	受精卵变成“小海马”，准妈妈反应不一·····	031
小生命开始孕育，准妈妈要注意饮食·····	030	宝宝的性别、长相在此时决定·····	031
		无需刻意进补·····	032



饮食习惯无需大调整	032
适当摄入含叶酸丰富的食物	032
服用叶酸增补剂	032
补充叶酸菜谱	033
甜椒牛肉 / 蒜蓉油菜 / 胡萝卜莴笋肉丝	

孕1月饮食推荐 034

准妈妈的热量需求	034
一周饮食搭配推荐表	034
早餐	035
虾仁烧卖 / 三明治 / 苹果蛋饼	
午餐	036
蛋丝香菜豆腐汤 / 酸甜菠萝鸡丁 / 西蓝花豆酥鳕鱼 / 椒盐排骨	
晚餐	038
田园小炒 / 菠萝炒饭 / 糯米羊肉温胃粥 / 爽口虾仁	
营养加餐	040
泡菜饭团 / 健胃萝卜汤 / 奶香麦片粥	
美味小点	041
南瓜卷 / 坚果能量棒 / 豆奶饼	

延伸阅读：发现怀孕之后的常见问题 042

喝酒了	042
吃药了	042
没有补叶酸或者漏服叶酸	042
一般感冒，食疗比吃药好	043
风寒感冒食疗方	043
姜丝萝卜汤 / 薄荷粥 / 苹果蜂蜜水	

Part 2 孕2月，早孕反应开始了

出现早孕反应 046

乳房开始出现变化，尿频初现	046
孕吐是本月最明显的妊娠标志	046

胚胎大脑快速发育 047

胚胎大脑进入高速发育时期	047
告别“小海马”，有点“人样”了	047

营养全面规范 048

不要担心孕吐会影响胎儿的营养摄取	048
多吃缓解呕吐症状的食物	048
让孕妈妈感觉舒适的食物	048
开胃菜	049
醋熘土豆丝 / 酸奶水果沙拉 / 葱爆酸甜牛肉	

孕2月饮食推荐 050

慎食易致胎儿畸形的食物	050
一周饮食搭配推荐表	050
早餐	051
牛肉番茄意大利面 / 鲜蔬蛋卷 / 西红柿烩豆腐	
午餐	052
乌鸡汤 / 牛肉饭 / 西红柿炒虾仁 / 清蒸大虾	
晚餐	054
香橙草鱼 / 素拌茄泥 / 红薯干虾仁炒猪腰 / 三鲜汤	
营养加餐	056
三文鱼鸡蛋羹 / 白菜奶汁汤 / 肉丝羹浇面	
美味小点	057
草莓奶昔 / 牛奶花生粥 / 西瓜西米露	

延伸阅读：喝水也要讲科学 058

孕期不同阶段的饮水量	058
这些水准妈妈不宜喝	058
适合准妈妈的补水方法	059

Part 3 孕3月，顺利度过孕早期

受激素影响，准妈妈脾气变坏了 062

子宫如拳头大小	062
激素变化使准妈妈产生焦虑情绪	062

胚胎发育成胎儿了 063

头很大，占了身体的一半	063
-------------	-----



重要内脏器官形成，并开始工作·····	063	能做很多动作，身上长出胎毛·····	079
在羊水中忙碌地活动着·····	063	摄入充足全面的营养·····	080
精挑细选，用食物调节情绪·····	064	增加主食摄取，注重热量补充·····	080
能让准妈妈心情变好的食物·····	064	多食补血食品，补充优质蛋白质·····	080
饮食清淡，做神清气爽的准妈妈·····	064	合理营养，切勿偏挑食·····	080
快乐菜·····	065	补锌，帮助胎儿重要器官发育·····	080
腐竹海鲜粥 / 海鲜煮粉皮 / 香蕉玉米羹		补锌食谱·····	081
孕3月饮食推荐·····	066	双耳牡蛎汤 / 银丝羹 / 孜然鱿鱼	
合理补充镁，胎儿更健康·····	066	孕4月饮食推荐·····	082
一周饮食搭配推荐表·····	066	本月重点营养素推荐·····	082
早餐·····	067	一周饮食搭配推荐表·····	082
胡萝卜鸡蛋饼 / 红薯粥 / 香葱豆芽鲫鱼汤		早餐·····	083
午餐·····	068	果酱甜包 / 猕猴桃麦片粥 / 莲子桂圆猪脑汤	
玉米汤 / 海米醋熘白菜 / 清炒山药 / 红烧五花肉		午餐·····	084
晚餐·····	070	椒香冬瓜条 / 糖醋鱼卷 / 葱香爆鸭块 / 紫菜豆腐羹	
蘑菇炖豆腐 / 清蒸黄花鱼 / 山药萝卜粥 / 桃仁鸡丁		晚餐·····	086
营养加餐·····	072	海带绿豆粥 / 鸡蛋炒莴笋 / 浇汁肉馅鸡排 / 奶香	
樱桃牛奶饮 / 酒酿蛋包汤圆 / 生菜豆衣卷		南瓜羹	
美味小吃·····	073	营养加餐·····	088
蝴蝶酥 / 豆沙卷 / 拔丝山药		南瓜饼 / 豆仁饭 / 红枣银耳羹	
延伸阅读：避开容易导致流产的食物·····	074	美味小吃·····	089
流产发生的原因·····	074	什锦甜粥 / 炒鲜奶 / 草莓绿豆粥	
吃多了易致流产的食物·····	074	延伸阅读：怎样吃更营养·····	090
多吃安胎食物·····	075	动点小心思，让工作餐变营养·····	090
Part 4 孕4月，进入相对舒心的时期		选择适当时机喝酸奶与牛奶，效果加倍·····	090
准妈妈身心进入相对稳定期·····	078	准妈妈多吃益胎食物，宝宝皮肤更好·····	091
早孕反应逐渐消失·····	078	若完全素食，应重点关注矿物质摄入·····	091
出现妊娠纹·····	078	Part 5 孕5月，感受胎动的奇妙	
可以感应胎动了·····	078	准妈妈更明显地感受到胎动·····	094
胎儿模样初长成·····	079	体重增加了，有时候会感到阵痛·····	094
胎盘完成，胎儿发育迅速而稳健·····	079	更明显地感受到胎动·····	094



身体出现水肿·····	094	子宫进一步增大·····	110
分泌初乳·····	094	体重增加很多, 易出现疲劳·····	110
胎儿能够感受世界了·····	095	乳房发育更旺盛·····	110
主要器官发育更完善·····	095	局部皮肤出现蛛形血管瘤·····	110
感觉器官也进入成长关键期·····	095	胎儿已经是小人儿了·····	111
进入钙化时期, 补钙是重点·····	096	五官已经清晰可辨·····	111
不同妊娠阶段, 不同钙质需求·····	096	四肢发育更加完善·····	111
选择高钙食物·····	096	器官发育更成熟·····	111
补钙食谱·····	097	血容量增加易贫血, 及时补铁·····	112
奶汁烩生菜 / 鸭血豆腐汤 / 五香蒸核桃羊肉		准妈妈对铁的需求量·····	112
孕5月饮食推荐·····	098	含铁食物, 准妈妈补铁的首选·····	112
孕5月营养需求·····	098	缺铁严重, 遵医嘱服用补铁剂·····	112
一周饮食搭配推荐表·····	098	补铁食谱·····	113
早餐·····	099	火爆腰花 / 油菜拌猪肝 / 猪肝土豆丝	
牛奶花蛤汤 / 草莓牛奶燕麦粥 / 牛肉煎包		孕6月饮食推荐·····	114
午餐·····	100	孕6月饮食禁忌·····	114
蒜香柠檬虾 / 豆角炒肉 / 蒜苗甜椒炒肉 / 鱼头豆腐汤		一周饮食搭配推荐表·····	114
晚餐·····	102	早餐·····	115
凉拌核桃木耳 / 木耳西红柿炒丝瓜 / 糖醋排骨 / 菠菜煎豆腐		牛奶粥 / 红豆菜花沙拉 / 土豆煎饼	
营养加餐·····	104	午餐·····	116
菠菜鱼片汤 / 桃酥豆泥 / 蒸蛋清鲫鱼		清蒸带鱼 / 油豆腐焖排骨 / 虾皮粉丝菠菜汤 / 拔丝香甜藕	
美味小点·····	105	晚餐·····	118
开口笑 / 蓝莓酸奶 / 玉米面发糕		苦瓜炖排骨 / 五香猪肝粥 / 牛肉鲜蔬汤 / 花生仁炒芹菜	
延伸阅读: 吃对水果更健康·····	106	营养加餐·····	120
适合准妈妈吃的几种水果·····	106	果银耳 / 炸葡萄干 / 冬笋木耳汤	
各种水果的适宜食用时间·····	106	美味小点·····	121
吃水果的禁忌·····	107	鲜榨玉米汁 / 苹果蜂蜜果冻 / 苹果蛋糕	
Part 6 孕6月, 准妈妈变得“孕味”十足		延伸阅读: 怎样吃鸡蛋更有营养·····	122
子宫进一步增大, 已经很有孕味了·····	110	煮鸡蛋——营养保存最全面·····	122
		准妈妈的健康吃鸡蛋方法·····	122
		不宜与鸡蛋同吃的食物·····	123



Part 7: 孕7月, 进入妊娠关键期

受子宫增大影响, 出现诸多不适.....126

胸口憋闷, 呼吸变得困难.....126

心脏负担加重, 谨防出现相对性贫血.....126

妊娠反应增重, 妊娠纹继续明显.....126

胎儿器官发育基本完善.....127

五官貌似老人样.....127

性别分化, 器官发育趋于成熟.....127

胎动减少.....127

重点补充“脑黄金”.....128

营养全面仍是本月的饮食原则.....128

“脑黄金”能促进胎儿大脑正常发育.....128

“脑黄金”食物推荐表.....128

补充“脑黄金”食谱.....129

黑芝麻糊 / 酥炸核桃仁 / 橘味拌白菜海带丝

孕7月饮食推荐.....130

低盐、低糖、低脂.....130

避免难消化、易胀气食物.....130

一周饮食搭配推荐表.....130

早餐.....131

花生粥 / 豆腐包子 / 红糖生姜蒸蛋

午餐.....132

蛋花玉米羹 / 菠菜洋葱猪骨汤 / 杂锦西红柿盅 /

香菇冬笋蒸鲫鱼

晚餐.....134

黄花菜炒木耳 / 黄花菜猪肉饼 / 黑木耳炒丝瓜 /

猕猴桃炒鱼片

营养加餐.....136

奶酪冻豆腐 / 烩乌鱼蛋 / 蛋羹馄饨

美味小点.....137

酱桃仁 / 芝麻薄片 / 炸南瓜饼

延伸阅读: 妈妈多吃鱼, 胎儿更健康.....138

孕期常吃鱼益处多.....138

蒸鱼可最大限度保留不饱和脂肪酸.....138

学会健康地吃鱼.....138

有些鱼不宜吃.....139

Part 8 孕8月, 进入孕晚期

进入孕晚期, 身体变笨重.....142

子宫占据大半个腹部, 谨防各种并发症.....142

身体因为笨重变得行动不便.....142

胎动减少, 胎儿基本成熟了.....143

胎儿身体发育基本完成.....143

胎位开始固定.....143

胎动达到高潮.....143

重视碳水化合物, 保证热量供给.....144

食物多样化, 营养重搭配.....144

营养摄取要适宜.....144

补充能量食谱.....145

东坡肉 / 葱香孜然排骨 / 黄花菜泥鳅炖豆腐

孕8月饮食推荐.....146

孕8月“明星”食物.....146

一周饮食搭配推荐表.....146

早餐.....147

椰汁紫米粥 / 菠菜玉米粥 / 麻酱百合

午餐.....148

红薯香菇蒸排骨 / 山药炖羊肉 / 炆海米瓜条 / 干

炸蘑菇

晚餐.....150

荸荠黄豆冬瓜汤 / 健康牛肉烩 / 盐水鸭肝 / 蒸胡

萝卜生菜卷

营养加餐.....152

糯米椰子粥 / 小米粉丸子汤 / 腰果彩椒炒猪腱

美味小点.....153

酸奶布丁 / 芝麻核桃蜜 / 鲜肉粽

延伸阅读: 肥胖准妈妈要控制饮食.....154



准妈妈偏胖，危害多多	154
肥胖准妈妈饮食原则	154
不易吃胖的营养食物	155

Part 9 孕9月，为出生积极准备

接近分娩，谨防早产

子宫继续增大，准妈妈更加辛苦	158
阴道分泌物增加	158
谨防宫缩频繁，预防早产	158

胎儿发育渐近成熟

发育渐近成熟，很像新生儿了	159
体重增长加快，胎动减少，胎心率下降	159
胎儿头部开始下降，进入骨盆	159

饮食科学规律，减轻胃部负担

合理调配，重视矿物质摄入	160
减轻胃部负担，适当补充膳食纤维	160
膳食纤维食材推荐	160
补充膳食纤维	161
西红柿蘑菇燕麦汤 / 蛋丝沙拉 / 胡萝卜豆腐酿香菇	

孕9月饮食推荐

三餐搭配，保证质量	162
一周饮食搭配推荐表	162
早餐	163
玉米面粥 / 果仁稠粥 / 鸡蛋羹面	
午餐	164
紫甘蓝洋葱丝 / 清炒素四色 / 腐竹烧口蘑 / 炸鸡蓉面包片	
晚餐	166
松仁玉米 / 回锅肉 / 炒虾仁 / 赤小豆红糖核桃粥	
营养加餐	168
翡翠凉面 / 金针汤 / 腰果玉米	
美味小点	169

杏仁豆腐 / 香蕉冰糖汤 / 红枣莲子木瓜盅

延伸阅读：孕期牙痛的饮食缓解方法

孕期牙痛需慎防	170
孕期牙痛饮食原则	170
这些食物可以缓解牙痛	171
必要的时候可用药物缓解牙痛	171

Part 10 孕10月，分娩倒计时

身体为分娩做好充分准备

上腹部压迫感减轻，膀胱、直肠压迫感增加	174
尿频、便秘更严重，下肢行动困难	174
谨防提前破水	174

胎儿足月，静待生产

胎儿足月，各器官已经发育成熟	175
羊水从清澈透明变为浑浊	175

储备足够能量，为分娩做准备

补充维生素B ₁ ，可减轻分娩困难	176
维生素B ₁ 食物推荐	176
补充维生素B ₁	177
豆浆小米粥 / 肉丝米粉 / 香爆洋葱肉段	

孕10月饮食推荐

孕10月的饮食宜忌	178
一周饮食搭配推荐表	178
早餐	179
豆浆果仁粥 / 紫菜包饭 / 奶油蘑菇汤	
午餐	180
鸡蓉饭 / 草菇烧菜心 / 宫爆鱿鱼卷 / 鱼片紫菜粥	
晚餐	182
百合木瓜煲绿豆 / 双色菜花 / 炸酿西红柿 / 木耳茭白	
营养加餐	184
奶油水果 / 奶香西瓜汁 / 豆腐皮粥	





美味小点	185
炸香蕉 / 鲜果什锦 / 水果煎饼卷	
延伸阅读：高龄准妈妈的饮食须知	186

高龄——孕期最大“隐忧”之一	186
高龄准妈妈的饮食原则	186
高龄准妈妈更应注意补铁、钙	187
不同孕期阶段，不同的饮食需求	187

第三章 特殊孕期的饮食调养

缺铁性贫血	190
饮食原则	190
调养食谱	191
黄瓜炒肝片 / 花生枸杞蛋 / 木耳炒鱿鱼	
孕期便秘	192
饮食原则	192
调养食谱	193
香蜜茶 / 牛蒡炒肉丝 / 花生拌菠菜	
妊娠糖尿病	194
饮食原则	194
调养食谱	195
糙米排骨粥 / 里脊肉炒芦笋 / 西瓜翠衣炒黄鳝	
妊娠高血压综合征	196
饮食原则	196
调养食谱	197

奶香瓜球 / 芹菜粥 / 海带烧黄豆	
腹胀腹痛	198
孕期不同，腹痛腹胀有不同	198
饮食原则	198
调养食谱	199
大枣羊肝汤 / 芝麻肉蛋卷 / 卤鲜口蘑	
妊娠水肿	200
饮食原则	200
多吃具有缓解水肿功效的食物	200
调养食谱	201
竹笋香菇汤 / 木瓜椰汁糕 / 芹菜炒墨鱼	
孕期失眠	202
饮食原则	202
调养食谱	203
黑枣猪心汤 / 茯苓煎饼 / 红枣莲子粥	

第四章 坐好月子等于女人重生

月子饮食宜忌	206
月子食补“黑名单”	206
月子里的“明星食物”	206
月子饮食推荐	206
产后饮食基本原则	206
月子食谱推荐	207
月子的四个阶段，饮食各有重点	208

产后第一阶段（产后第1周）：	
活血化淤，排出恶露	208
生化汤 / 公鸡汤	
产后第二阶段（产后第2、3周）：	
健脾益肾、祛湿收涩	209
香菇炖乌鸡 / 酒酿鱼汤	
产后第三阶段（产后第4、5周）：	
补气养血	210



花生炖猪蹄 / 羊血汤	
产后第四阶段（产后第6周）：	
进补适减，正常即可	211
花生炖肉 / 鸡翅豆腐	
催乳下奶，让宝宝吃饱吃好	212
饮食原则	212
催乳食材推荐	212
促进泌乳食谱	213
参芪乌鸡汤 / 鲫鱼炖蛋 / 翡翠蘑菇	
剖宫产妈妈术后饮食调养	214
剖宫产后4天内的饮食原则	214
剖宫产后的饮食禁忌	214
剖宫产产后食谱	215
鸡丝粥 / 绿豆粥 / 鸡蛋豆腐	
素食妈妈产后饮食调养	216
“素妈妈”产后饮食原则	216
“素妈妈”一日饮食种类	216
“素妈妈”食谱	217
麻油香菇素鸡 / 烤素鸭条 / 油菜扒三菇	
合理膳食助妈妈恢复体形	218
产后减肥忌盲目	218
有助产后减肥的健康食材	218
产后减肥食谱	219
清蒸茄段 / 银丝鱼片 / 鲜虾萝卜	

第五章 产后常见病的饮食调养

产后贫血	222
饮食调养原则	222
产后补血食谱	223
生炒糯米饭 / 米酒蒸鸡蛋 / 红枣黑木耳汤	
恶露不下	224
饮食宜忌	224
散淤通滞食谱	225
茶味黄酒 / 芋头粥 / 双冬烧油菜	
恶露不净	226
饮食原则	226
益气摄血食谱	227
阿胶鸡蛋羹 / 乌鸡蛋大枣汤 / 藕汁饮	
产后水肿	228
饮食原则	228
利水消肿食谱	229
桂圆粥 / 赤小豆鲤鱼汤 / 红糖红枣生姜汤	
产后便秘	230
饮食原则	230
理肠通便食谱	231
松子仁粥 / 炖参肠 / 炒白萝卜丝	
产后尿潴留	232
饮食原则	232
益气通尿食谱	233
萝卜鲫鱼汤 / 山楂小麦瘦肉粥 / 薏米冬瓜瘦肉汤	
产后出血	234
饮食原则	234
止血调养食谱	235
鸭肝烩木耳 / 当归肉桂红糖粥 / 菜花三丝	

附录 补充不同营养素食谱	236
--------------	-----



第一章

孕期全程

营养与饮食需求

怀孕10个月是女人一生中最重要的一段时期，因为它使准妈妈完成了从女人到母亲的伟大转变。

怀孕10个月是一段漫长的等待和孕育期，它承载着太多期待与辛苦，幸福与痛苦。

怎么吃才能让准妈妈在辛苦的孕期过得轻松，是我们的目标。

开篇这章，我们对整个孕期的几个阶段做一个综述，以期对准妈妈有所帮助。



准妈妈的健康饮食理念

饮食可以改变生命的品质，一个人的饮食习惯往往可以影响身体的各项机能。对于肩负着孕育责任的准妈妈来说更是如此，准妈妈的营养状况在很大程度上决定着胎儿的发育情况。因此，在妊娠这一特殊的阶段，准妈妈要树立科学健康的饮食理念，总结起来即：食物种类齐全、搭配合理、营养均衡。

食物种类多样化，不偏食

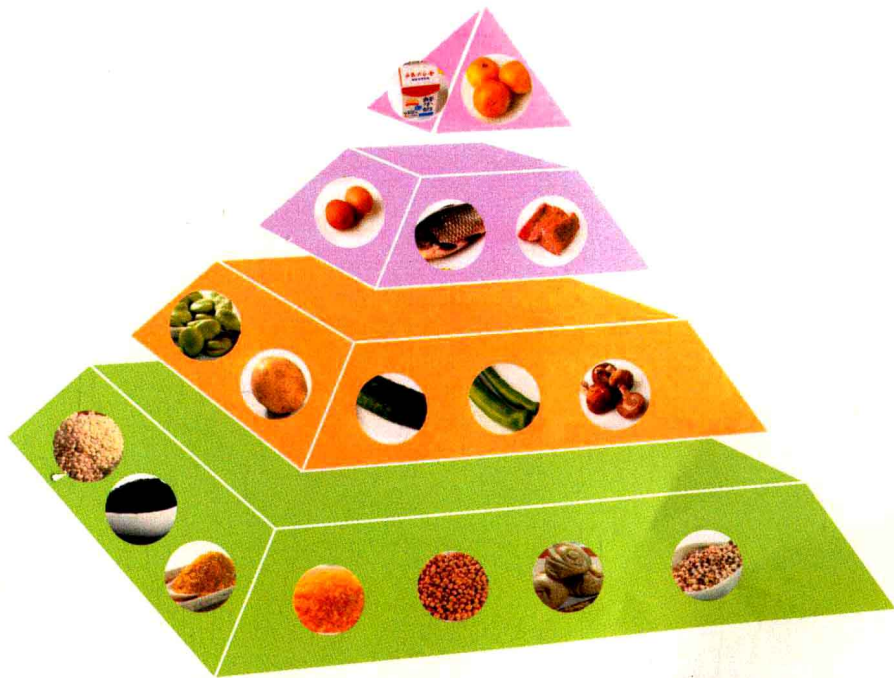
一种食物只能补充部分营养，没有一种食品可以保证供给身体全方位营养。这就需要准妈妈根据自身对营养的需求来选择合适的食物，通过合理的膳食结构，全面、均衡的营养搭配，多样、新鲜的食物种类来制订饮食计划。营养学家建议，每天除了水之外，最好摄取30~35种食品，这其中包括配料、调料，如葱、姜、蒜、花椒、大料等。具体的食物分配，可以参考以下健康饮食金字塔。

第一层：粮食，每天400~500克，主要是米、面等细粮，还包括一定量的粗粮。

第二层：蔬菜、菌类、薯类、海藻类，共计为500克。

第三层：蛋、肉、鱼、大豆及其制品，共计400克，其中肉在100~150克即可。

第四层：牛奶2杯，水果500克以内。



■ 少食多餐取代一日三餐

怀孕时准妈妈的子宫会增大，位置也会相应提高，这必然会影响到胃的容量，如果这个时候依然保持孕前的进食量，必然会加重胃的负担，这对准妈妈的健康和胎儿的成长都是不利的。再加上孕期对营养的需求增加，准妈妈可能会不到下次正餐时间就又饿了。这时，少食多餐是最好的解决方法。

准妈妈可以先计算好每日总的食物摄入量，然后将这些食物分几次摄入，每次摄入量适当少一些。当然，也可以在早、午餐之后的两小时分别加些点心。一般来讲，每天早、中、晚餐的最佳摄入比例为30%、40%和30%，而蛋白质、脂肪、碳水化合物三种营养物质的最佳摄入比例为10%~15%、20%~30%和60%~70%。

■ 适量饮食，警惕营养过剩

多数准妈妈可能都会有这样的错误想法，生怕营养不够，会影响胎儿的生长发育，于是就拼命进补，怀孕没多久体重就已经增加了好几十斤。然而，营养过剩和营养不良一样，同样会产生不好的结果。

一方面，体重过高或增长过快容易使准妈妈患上高血压、糖尿病；另一方面，营养过剩还可能使胎儿变成“巨大儿”。准妈妈怀上“巨大儿”不但会增长产程，加大顺产或剖宫产的难度，还会使婴儿出生后出现低血糖、低血钙等症状，成年后容易患肥胖症、糖尿病和心血管疾病。

因此，准妈妈一定要适度饮食，警惕营养过剩，将体重控制在合理范围之内。

孕期体重增加参考表

孕前体重指数（BMI）

孕期体重增加量（千克）

BMI < 18.5 → 增重13~15

BMI为18.5~23.9 → 增重11.5~12.5

BMI为24~27.9 → 增重10~12

BMI ≥ 28 → 增重8~11



注：BMI=体重（千克）/身高²（米²）

例：体重50千克，身高1.6米，BMI=50/1.6²≈19.53