

〔日〕加藤繁 著

——吉林人民出版社

孕妇的饮食与营养

——献给每一位未来的妈妈

张晓民 译
自 强



孕妇的饮食与营养

——献给每一位未来的妈妈

〔日〕加藤 繁 著

张 晓 民 译
自 强

吉 林 人 民 出 版 社

B 555.072



孕妇的饮食与营养

[日]加藤繁 著

张晓民 译

白 强

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

长春新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 6.75印张 2插页 146 000字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数: 1—8 580册

ISBN 7-206-00286-8

G·17 定价: 2.25元

前 言

健壮的婴儿出自健康的母体

从得知怀孕时——严密地说，从婴儿寓于腹中的瞬间开始，你的身体已不仅仅是你自己的了。之所以这样讲，是因为一个新的小生命为了发育成长需要很多的营养成分和血液，而母体必须供给他（她）。

请回顾一下怀孕前的饮食生活。早饭动辄不吃，饮食以快餐食品为主，这些都不能获得充分的营养。如果妊娠，还需要比以往更多的优质蛋白质、维生素、矿物质营养素。经常有人认为吃饭必须带出腹中胎儿的份儿，故此要吃好几碗饭，岂不知这是导致发胖的原因。因此必须尽可能控制碳水化合物化合物的摄取量。

本书在讲解什么营养成分要多吸收、什么必须控制的同时，还针对妊娠各期饮食生活的关键及妊娠反应等身体发生异常时的饮食对策，具体食谱与做法等进行了详细的讲解。在第四章、第五章和第六章的问题解答中还例举了饮食生活以外的问题，所以能够对整个妊娠期间的总体起到广泛的作用。

如果对饮食疏忽，腹中的胎儿自不用说，就连母体的健康也要受到损害。请您通过阅读本书掌握正确的饮食生活的规则。

加藤 繁

目 录

前言

健壮的婴儿出自健康的母体

序章 为了母子的健康	1
1. 生儿育女	1
• 丈夫的重要作用	1
• 夫妻必须具有的思想准备	3
• 孕妇应持的自我意识	3
2. 防止产生早产儿(未成熟、低体重婴儿)	5
• 正在增加的女性酒精爱好者	5
• 吸烟有百害无一利	5
• 要注意适量地食用咖啡及香辛调料	7
• 偏食带来的影响	8
• 营养摄取过多带来的弊端	9
3. 妊娠各阶段的特征及胎儿的发育	10
• 妊娠初期的特征	10
• 妊娠中期的特征	11
• 妊娠后期的特征	12
• 胎儿在母体内的发育	13
4. 妊娠中的营养及胎儿的发育	15
• 热量吸收过多会造成难产	15
• 吸收优质营养的方法	16

• 为了婴儿牙齿的健康.....	17
• 为了母亲牙齿的健康.....	19
第一章 饮食的摄取方法及忠告.....	21
1. 妊娠中饮食摄取方法的原则.....	21
• 摄取优质蛋白质、维生素、矿物质营养素.....	21
• 如何更好地消化吸收营养?	23
• 热量过剩表现在母体中的变化.....	24
• 牛奶、乳制品是每日必食的食品.....	26
• 减少碳水化合物.....	28
• 植物性脂肪比动物性脂肪有益.....	29
• 豆制品中多含植物性蛋白质.....	30
• 脂肪吸收过多会引起蛋白质缺乏.....	31
• 矿物质营养素可供丰富的饮食.....	31
• 妊娠后期要增加饮食的次数.....	32
• 清淡为原则.....	33
• 控制刺激物.....	34
• 为了避免腹泻及便秘.....	35
• 如何防止贫血?	36
• 避免发胖.....	37
2. 妊娠初期的饮食.....	38
• 生蔬菜、水果每天要食用二次以上.....	38
• 应避免的食物有哪些?	39
• 酒与咖啡的允许量.....	39
• 妊娠反应时的饮食对策.....	40
3. 妊娠中期的饮食.....	43
• 妊娠反应消失以后.....	43
• 为防止肥胖控制热量.....	44

• 便秘者要食用纤维质多的食品·····	45
• 防止食盐摄入过多·····	46
4. 妊娠后期的饮食·····	47
• 减少饮食量, 增加次数·····	47
• 要控制盐分和水分子·····	48
• 要遵守“腹中八分饱”·····	48
• 分娩前后的饮食·····	49
5. 产后的饮食·····	50
• 产后食欲旺盛·····	50
• 如何使母乳分泌旺盛? ·····	50
• 为了保持美·····	51
6. 偏食者的饮食·····	52
• 不喜欢吃肉者的饮食·····	52
• 不喜欢吃鱼者的饮食·····	53
• 不喜欢吃蔬菜者的饮食·····	54
• 不爱喝牛奶者的饮食·····	55
• 喜欢吃甜食者的饮食·····	56
• 喜欢吃咸辣食品者的饮食·····	57
7. 肥胖者的饮食·····	58
• 妊娠前肥胖者的饮食·····	58
• 妊娠后发胖者的饮食·····	59
第二章 均衡营养的摄取方法 ·····	61
1. 五大食品群·····	61
• 何为食品群? ·····	61
• 每天需要多少热量? ·····	63
• 如何搭配饮食? ·····	65
• 何为均衡的饮食? ·····	67

• 食品的最佳搭配组合·····	68
2. 各种营养成分的主要作用·····	71
• 碳水化合物的作用·····	71
• 蛋白质的作用·····	72
• 脂肪的作用·····	74
• 维生素的作用·····	76
• 矿物质营养素的作用·····	84
• 应该控制的营养成分有哪些? ·····	89
第三章 妊娠期间的食谱及制作方法 ·····	94
1. 妊娠初期的食谱·····	94
• 标准食谱·····	94
• 妊娠反应严重者的食谱·····	99
• 不喜欢吃肉者的食谱 ·····	102
• 不喜欢吃鱼者的食谱 ·····	106
• 不喜欢吃蔬菜者的食谱 ·····	110
• 不喜欢喝牛奶者的食谱 ·····	111
2. 妊娠中期到后期的食谱 ·····	115
• 标准食谱 ·····	115
• 妊娠前身体肥胖者的食谱 ·····	117
• 妊娠后身体开始发胖者的食谱 ·····	120
• 患便秘者的食谱 ·····	124
• 腹泻时的食谱 ·····	127
• 患贫血者的食谱 ·····	130
3. 产后食谱 ·····	133
• 哺乳期的食谱 ·····	133
• 不哺乳时的食谱 ·····	136
4. 患病时的食谱 ·····	138

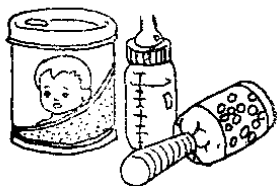
• 患妊娠中毒症者的食谱	138
• 患妊娠中毒后遗症者的食谱	140
• 患糖尿病者的食谱	143
第四章 妊娠期间的注意事项	146
1. 有工作的妇女	146
• 妊娠初期是需要严加注意时期	146
• 应该避免的工作	147
• 休息时做适当的运动	148
• 防止通勤时发生事故	148
• 自己准备午餐	150
• 进入妊娠后期	150
• 产前、产后及产休	151
2. 日常生活中需要注意的事项	152
• 在生活上同家里人合作	152
• 避免压迫腹部	153
• 养成清洁卫生的习惯	154
• 保证 8 小时睡眠	155
• 体育活动和娱乐的限度	156
• 怎样选择衣服和鞋?	157
• 妊娠期间应避免外出旅行	158
3. 疾病及药物的影响	159
• 膀胱炎	159
• 感冒	161
• 糖尿病	162
• 痔疮	163
• 荨麻疹	163
• 食物中毒	164

• 便秘	165
• 腹泻	166
• 风疹	166
• 贫血	166
• 浮肿	167
• 肾炎	168
• 高血压	168
• 妊娠中毒症	169
• 高龄初产	170
• 服药对胎儿的影响	170
第五章 妊娠期间出现的异常及对策	172
1. 出血	172
• 白带中带血	172
• 妊娠初期的异常出血	173
• 妊娠后期的异常出血	175
• 与妊娠无关的出血	177
2. 腹痛	178
• 妊娠中出现的正常腹痛	178
• 妊娠中需要注意的疼痛	179
• 与妊娠无关的疾病引起的腹痛	179
3. 肠胃不适	181
• 妊娠反应严重	181
• 烧心	182
• 滞食	182
• 便秘	182
• 腹泻不止	182
4. 腰腿疼痛	183

• 背痛	183
• 腰痛	183
• 腿浮肿、酸痛、抽筋	183
5. 外阴部瘙痒	184
• 白带增多	184
• 外阴部痒痛	186
6. 体重异常增加	186
• 妊娠中期体重异常增加的原因是过胖	186
• 妊娠后期体重突然增加	187
第六章 关于妊娠中若干问题解答	192
1. 饮食	192
2. 身体	197
3. 日常生活	201

序 章

为了母子的健康



1. 生儿育女

• 丈夫的重要作用

从妊娠到分娩约10个月的时间,新的生命在母体中孕育。在这期间丈夫就成了妻子不可缺少的精神支柱,并起着巨大的作用。

为了使妻子放心地生育出健康的婴儿,作为丈夫一定要很好配合。然而有些丈夫按照老习惯,总认为多加营养为好,于是便让妻子盲目随意多吃。其实,这样就大错特错



妊娠中的生活，丈夫的帮助是最重要的

了。

所说的在饮食上的帮助不是无论什么都让孕妇多吃，而是要考虑能否使孕妇设法在每餐的饮食中摄入均衡的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分。

因此，丈夫本身就必须抛开挑食，努力做到什么都吃，这一点是很重要的。美味食品未必与营养食品有关系。

在生活方面，丈夫必须注意将某种程度的重体力劳动转移到自己身上。但是，如果把扫除、洗衣、买东西等都抢过来对妻子过分保护，妻子只是闲着干吃，那就会因运动不足而发胖。

对孕妇进行过分的保护，或者相反对她漠不关心，这些都不会得到好的结果。

花费气力的工作、搬动重物、从高处向下移动等都会给孕妇的腹部施加压力，特别是妊娠初期有造成流产的危险，必须格外注意。

生孩子虽然是妻子的事，但丈夫也应该同妻子一起学习正确的妊娠生活，协助妻子平安地生育出健康的婴儿。

· 夫妻必须具有的思想准备

婚后成为夫妇的男女，通常都是为将来制定各种计划，夫妻二人齐心协力过幸福的家庭生活。

在未来的生活计划中，尤其是宝宝的降生，对夫妻来说一定是最欢喜而且盼望已久的。

任何一个婴儿都同样在母体中度过胎儿期，然后作为新生儿被迎接到人世上。母亲在妊娠中若有不安或烦恼之事，就会给胎儿的发育带来不良的影响。

因此，准备迎接婴儿的夫妻，必须努力使胎儿最安全地度过胎儿期。

怀着婴儿的妻子，妊娠期间体内会发生变化，并且常常会被不安情绪所纠缠。

怀孕初期，妊娠反应的烦恼会使妻子心情不佳，也许还会因疲劳而顾不上照顾丈夫。另外，闲着不收拾屋子愈加明显。

对此，丈夫不许发牢骚。为了迎接健康的婴儿，要爱护妻子，不方便之处也要忍耐。婴儿不是靠一个人就能孕育而成，丈夫一定要在精神上保护体贴妻子。

休息日要协助妻子得到充分的休养。帮助她买东西，避免妻子做重体力劳动，不要给予她精神上的不安，用体贴之心共同度过欢快而又美好的日日夜夜。

· 孕妇应持的自我意识

妊娠虽然不是病，但是一旦妊娠，就要因此而分泌必要

的激素。所以肉体上就会发生各种变化。

因此，针对妊娠的不同阶段，为了怀中的婴儿，也为了自己，在正常生活中有必要充分注意。

最最重要的是营养状态。

妊娠期间如不吸取各种营养成分，不仅影响胎儿的健康及孕妇自身的美容、健康，而且产后母体的恢复也慢，这些是不言而喻的。

在母体内胎儿的发育及健康情况不佳的话，出生后婴儿的发育及健康状况也要受到不良影响。



日常生活中要具有腹中怀胎的自我意识

所说营养最重要的是要有足够的睡眠与休息，每天生活要规律。要绝对避免过度劳动及以不自然姿势长时间劳动。

并且，为了平安分娩出健康的婴儿，掌握婴儿在体内发

生什么变化，如何才能安全分娩等知识也是很重要的。

2. 防止产生早产儿(未成熟、低体重婴儿)

• 正在增加的女性酒精爱好者

近来女性间酒精爱好者增多，不负男性者也不罕见。即使什么酒也不喝的人，由于所有菜中几乎都用酒来调味，不知不觉中也就习惯于酒精了。

菜里所用的酒精摄取量基本对人体无害，但每天饮酒可不好。酒精中毒的女性很罕见，不过这对胎儿有极坏的影响。

另外，婴儿出生后，用母乳喂养孩子的母亲也应控制摄取酒精。母亲饮酒会移向母乳，这已得到证明，每天饮酒对孩子无益也是很清楚的。也应知道多量饮酒还无益于母乳的分泌。

安全产出婴儿并健康地哺育孩子是母亲的责任。一旦妊娠，尽量在分娩、育儿期控制酒精饮料。如果妊娠期间都杜绝不了饮酒，那您不久就会成为酒精中毒者。

• 吸烟有百害无一利

妊娠中吸烟，很明显会给孕妇和胎儿带来不良影响。

吸烟时会引起子宫胎盘中的血管收缩，使流向胎盘的血液减少，严重影响胎儿的发育。与不吸烟的孕妇比较，吸烟孕妇产出的胎儿体重明显轻。

每天吸20支以上香烟的孕妇多发生流产和早产，早产婴

儿的出生率也很高。在最近的研究中又证明了胎儿畸形的发生率也很高。吸烟对胎儿的发育、成长影响极坏。

最近，吸烟的女性有所增加，但是希望妊娠时，停止、戒掉是最理想的。为了可爱的小宝宝应该戒烟。

可是，有许多人无论如何也戒不掉。那么在这种情况下，应该减少吸烟量。如果把每天的吸烟量控制在10支以内，就会减少吸烟带来的影响。



如果戒烟困难，也要努力为了婴儿减少数量

妊娠前吸烟没什么影响。另外，妊娠初期胎儿还没有形成，所以当知道怀孕时开始戒烟，对胎儿也没有影响。

即使自己不吸烟，但只要吸进别人吸时吐出的烟也是有害的，因此注意远离吸烟者是很重要的。特别是在家庭内吸烟，有必要请吸烟者协助，避免在孕妇面前吸烟。