

新健康大系

营养与保健系列

调整孕前体质·培养健康受孕环境

新手父母 孕前饮食指南

预约健康优质宝宝

XIN SHOU FU MU YUN QIAN YIN SHI ZHINAN

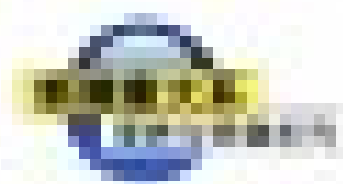
陈巧明 柯俊年 合著



科学出版社
www.sciencep.com

3.1

34



中国轻工业出版社

新手父母 孕产饮食指南

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社





内 容 简 介

生一个健康聪明的孩子，是父母共同的心愿。事实上，精子和卵子的结合，已经决定了遗传的特征及性别。所以夫妻必须一同将身体调养到最佳状态，才能产生最强壮、最优秀的精子和卵子，再由健康的母体，使胚胎健康生长发育。所以，计划怀孕不仅让我们的孩子赢在起跑线上，更可以预防家庭悲剧的发生。

图书在版编目(CIP)数据

新手父母孕前饮食指南：预约健康优质宝宝/陈巧明，
柯俊年合著. —北京：科学出版社，2004.1

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012552-5

I.新… II.①陈…②柯… III.妊娠期-营养卫生-指南

IV.R153.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第109226号

书名/作者 新手父母孕前饮食指南：预约健康优质宝宝/陈巧明，柯俊年
本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2003年经“邦联文化事业有限公司”
安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

策划编辑：李 夏 / 文案编辑：邱 璐 / 责任校对：陈丽珠
责任印制：赵德静 / 封面设计：东方上林 张 放

2004年1月第 一 版 开本：787×1092 1/20

2004年1月第一次印刷 印张：5

印数：1~6 000 字数：70 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

华北水利水电学院图书馆



208749041

新健康大系

营养与保健系列

R153.1

C534

新 手父母孕前饮食指南

预约健康优质宝宝

陈巧明 柯俊年 合著



科学出版社

874904

北京



推荐序

日常总会遇见许多患不孕症的夫妻，在门诊中询问如何做日常生活的保健及饮食调配。碍于门诊时间有限，我总遗憾难以对患者做出详细的回答，直至阅读了台北医学大学附设医院营养师柯俊年、陈巧明的《新手父母孕前饮食指南》，才觉得松了一口气，因为终于可以告诉患者，哪里有他们需要的书了！

一本好书有如及时雨，总能滋润患者苦旱的心灵，不孕症夫妻平日除忙于上班、就诊、配合医嘱之外，极少有空闲再来关照彼此的饮食及营养。这本书不但指明了即将为人父母者孕前、孕中及怀孕晚期的需求，以及正确的营养成分，还深入浅出地制作成美味又实用的食谱供育龄夫妻作参考。本书还有一个特色，就是以一种一般大众能了解的浅显方式将怀孕的生理过程表达出来，并将哪一种营养存在于哪种食物中，都传授给读者。

从医学专业上说，本书也是优良的，我要向所有想怀孕的夫妻推荐：“这真是一本准备怀孕必备的全方位营养手册。”

台北医学大学附设医院妇产科主任

曾政清

家庭是社会安定的力量，薪火相传，一代接一代地传承，文化也因为新生命来临得以延续。因此，孕育一个健康聪明的孩子，是每个父母对子女的期望与梦想。有计划的怀孕，能使胚胎在发育之初，就能得到完善的照顾，让您的宝宝真正赢在起跑线上。现代人晚婚，工作压力、环境污染、抽烟喝酒、饮食不正常，导致营养摄取不均衡或营养流失，都会降低生育能力，影响胎儿的发育。所以，平时注重均衡营养、维护健康环境，是孕育出健康优秀的下一代的必要条件，男女双方均须全力配合才行。

巧明以优异成绩毕业于本校，随后考入台湾大学农业化学研究所生化营养组进修，取得硕士学位后，任职于台北医学大学附设医院，从事营养师工作，表现极为优异。她待人亲切，相当能获得患者的信赖。以其丰硕的专业知识及多年临床营养经验，与柯俊年先生合著《新手父母孕前饮食指南》一书，针对怀孕前父母双方的营养调理，以及怀孕初期的营养补充，发展出各式美味的食谱，相信必能成为所有准父母最实用的营养宝典。

台北医学大学教授兼公共卫生及营养学院院长

谢明哲





现代人生育子女的数量减少，总希望自己的宝宝有健康的身体、聪颖的头脑及优良的情商，于成长中能强健茁壮，将来在社会上才具有竞争力。其实，预约这样一个健康聪明的宝宝一点也不困难。只要在怀孕前的3~6个月，夫妻双方从以下方面着手：饮食习惯、作息调养、情绪管理等，让身心在最佳的状态下怀孕，再配合怀孕后的营养补充及胎教，必能如愿以偿。

“饮食”是一种文化，也是获得营养最好的方式。到底是要选择美味的食物，还是要选择营养的食物，经常让很多人困惑。如果能兼顾那是最好不过的事了！书中的食谱就是要打破营养的食物 = 不美味的传统，且透过柯老师的巧手，你一定会发现这些美味的菜肴，制作起来一点也不烦琐，很适合忙碌的上班族，于下班后或周末、假日夫妻俩一起下厨，为生活增添更多情趣，相信在幸福洋溢的家庭里，健康聪明的宝宝很快就会来报到了喔！

最后，特别感谢台湾大学生化博士李信昌的协助，他在写书期间提供许多的建议，才使这本书更完善。

陳巧明

或许现在六年级、七年级的同学们未曾碰到过所谓“重男轻女”的时代。回想起来我们五年级的同学，虽然没有像以前的人那般重视，但是受父母传统保守观念的影响蛮深。一天到晚，总会被周遭的亲朋好友“关心”着：到底会不会生啊？生男的还是女的啊？要不然就是介绍一大堆道听途说的怪招数、怪偏方，甚至还要你喝下装神弄鬼的符咒水、吃下会拉肚子的香灰，真的很可怜耶！

还是现代的人比较幸福，随着医学的进步，也造福了许多夫妻的“做人”大事。但是“自然的”还是最好，利用各种食物的特性，加以烹调出各种风味的美食，里头不仅有你熟悉的风味，还有世界各地美味可口的料理，不仅可以吃好吃的，还可以调整体质，是不是一举数得呢？

夫妻俩不妨一起研究食谱、一起上街买菜、一起在厨房做菜、一起共进晚餐、一起在愉悦的心情下，孕育出健康优质的下一代。



柯信昌

Contents

2 推荐序

3 作者序

Part 1 准备怀孕，赢在起跑线

8 我想要一个孩子

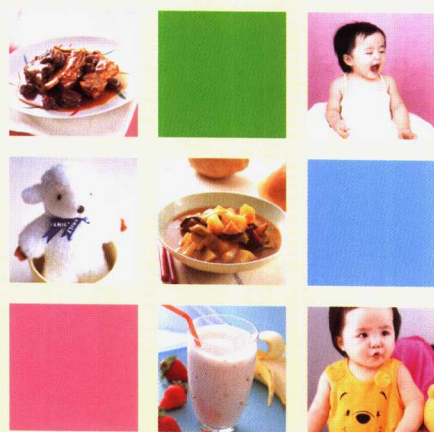
9 孕前健康检查是优生计划的第一步

10 为什么会生出问题宝宝

11 体重管理，增加受孕机会

12 药物与营养

13 最适合怀孕的时机



Part 2 调整孕前体质，培养健康受孕环境

16 减轻压力，促进新陈代谢

17 香蕉草莓奶昔

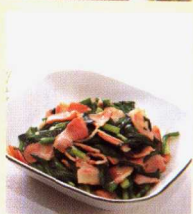
19 猪肝菠菜乌龙面

21 醋溜鲤鱼片

23 芝麻糙米奶浆

24 鸡肉浓汤

27 栗子蛋糕



◎内页食谱插图图案表示：



爸妈皆适合食用



适合妈妈食用



适合爸爸食用



28 烟酒后的饮食补给站

29 芦笋佐海苔酱

30 鳗鱼饭

33 奶焗菜花

35 鳕鱼佐奶油菠菜

36 莲藕排骨汤

38 加强心肺功能

39 地瓜虾饼

41 葡萄干火腿炒饭

43 栗子烧肉

45 蚵仔豆腐

46 累积骨质, 强化肌肉耐力

47 奶酪肉卷

49 味噌土豆烧肉

51 蛤蜊荞麦汤面

53 爱尔兰羊肉汤

55 双色燕麦粥

56 预防贫血现象, 给你好气色

57 吻仔鱼海菜羹

58 胡椒牛排

61 毛豆炒鸡丁

63 猕猴桃鲜虾色拉

65 白酒肝酱佐全麦吐司

66 调整经期, 创造优质怀孕

67 九层塔烩蚵蛋

69 俄罗斯风味圆白菜卷

70 酪梨牛奶

71 参桂杞茶

73 豌豆烩蟹肉

74 优质精子, 健康满分

75 甜椒烩海鲜

77 炸鲜蚝佐塔塔酱

79 迷迭香烤羊排

80 草菇炖排骨

81 南瓜芒果奶酪



Part 3 快乐怀孕,
让宝宝更聪明健康

84 甜蜜孕味的初期 (1~3个月)

85 感觉宝宝心跳的中期 (4~6个月)

86 迎接新生命来临的后期 (7~10个月)

87 玫瑰花茶

89 姜烧鲑鱼肚肉

91 梅子腌排

93 照烧鸡肝串

94 橘酱芥蓝

95 苋菜鲜贝

96 南瓜蒸糕

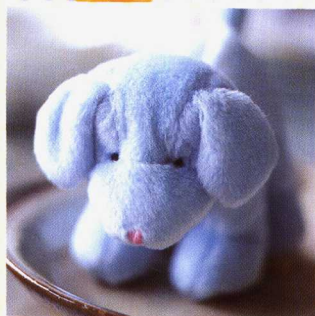
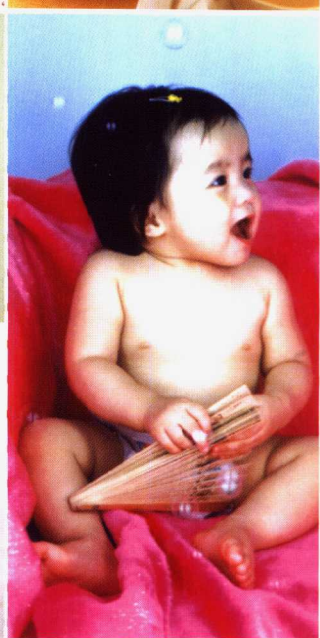
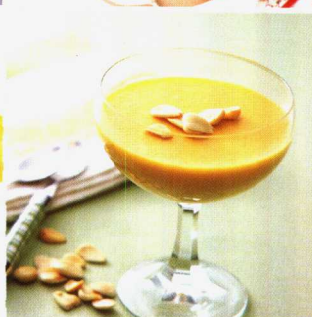
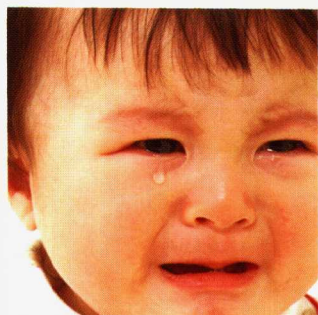
98 香菇鸡肉糙米粥



* 本书每道食谱份量为2人份。

* 食材中的蔬菜及水果为去皮后的净重。





getting pregnancy



getting pregnancy

Part 1

准备怀孕， 赢在起跑线



我想要一个孩子

孕前健康检查是优生计划的第一步

为什么会生出问题宝宝

体重管理，增加受孕机会

药物与营养

最适合怀孕的时机



新婚的世界你依我依，两人偎在一起看电视，泡杯茶谈天说地。曾几何时，话题渐渐变少，家里总是安静得缺少一种声音。对了，那就是孩子的欢笑声。走在路上，看见别人抱着可爱的宝宝亲亲又抱抱，宝宝撒娇地偎在妈妈怀抱里，爸爸妈妈脸上堆满幸福满足的笑容……是的，我想要一个孩子。当决定怀孕时，你可能需要考虑如下问题：

心理成熟度

你们是否做好了迎接新生命的准备？是否愿意为孩子无悔地付出？惟有成熟的人才能当个称职的父母。如果两人正为了事业打拼，或是还想享受两人世界的甜蜜，还是暂时避孕吧！在未准备好之前，若突然要迎接新生命的来临，除了措手不及之外，也可能无法给予新生命良好的照顾。

经济状况

从生产到日后庞大的养育、教育经费，都是一笔不小的花费。如果工作不稳定，或经济基础上不允许，不妨多打拼一阵子，有了足够的积蓄，在未采的日子里，才能维持夫妻俩和孩子的生活品质。

爸爸妈妈都健康

生一个健康聪明的孩子，是父母共同的心愿。事实上，精子和卵子结合的时候，已经决定了遗传因子的特征及性别，所以健康的精子和卵子是创造优质宝宝的第一步。因此，爸爸妈妈必须将身体调养至最佳的状态，产生最强壮、优秀的精子和卵子。接下来，良好的孕育环境，才能让胚胎顺利生长。有些妇女接二连三地流产，甚至不孕，都有可能因胚胎着床不良而导致怀孕终止。所以健康的母体更是产下健康宝宝所必备的条件。因此，在迎接新生命之前，就要开始计划和准备。

许多父母没有好好计划就怀孕，等到怀孕后才发现有问题。例如，因抽烟喝酒、营养不良导致胎儿发育不良；长期暴露在放射线下；服用药物导致胎儿畸形；未参加婚前健康检查而生出有遗传缺陷的孩子，这些都是我们所不愿意看见的。所以，计划怀孕不仅让我们的孩子赢在起跑线上，更可以预防家庭悲剧的发生。

预约一个健康聪明的宝宝，就从现在开始吧！调整生活作息、建立规律的生活习惯、做好情绪管理都很重要喔！因为不稳定的情绪会影响内分泌，进而影响精子品质及受孕概率，所以夫妻俩都要维持愉快的情绪，才能孕育出健康的宝宝。



我想要一个孩子

婚前或孕前健康检查非常重要,即将步入婚姻的情侣或预备怀孕的夫妻,最好能先进行基本的健康检查,以了解两人目前的健康状况,预防产下有先天性异常或缺陷的胎儿。

不少遗传性疾病是可以事先诊断出来的,如地中海贫血、染色体异常等。特别是有下列家族或个人疾病史,更应该接受检查:①家族中有遗传疾病者;②家族中有代谢异常疾病患者;③家族中有染色体异常者;④家族中有智障及发育迟缓者;⑤家族中有精神异常者;⑥本人有先天性残障或精神异常者;⑦结婚一年未避孕却无法怀孕者;⑧曾经有3次或3次以上之自然流产者;⑨月经期不规律者。

检查项目

包括遗传性、传染性及精神性疾病检查。遗传性疾病检查可以检视夫妻一些遗传疾病的携带状况,例如“地中海贫血”是最常发生的单基因隐性遗传疾病,孕前若发现携带因,孕后产检就可直接追踪胎儿是否会患地中海贫血。

在传染病的检查方面,包括结核病、梅毒、淋病、肝炎、疱疹、德国麻疹、艾滋病等,若发现“结核病及性病”,请尽快接受治疗,避免垂直传染给胎儿,而影响胎儿的健康。

要准备怀孕的女性,最好能确定自己是否曾经得过“德国麻疹”,如果在血液检测时,德国麻疹这一项呈现(-)符号,也最好能在准备怀孕的半年前先注射德国麻疹疫苗,以免在怀孕中意外得德国麻疹,这很容易造成畸形胎!

虽然大部分妇女在孕前的健康状况都相当良好,但有些人会有慢性心脏病、甲状腺功能异常、高血压、糖尿病等,务必调整到稳定时再怀孕;还有一些人可能是较不容易怀孕,如月经异常、多囊性卵巢症、精子过少或活动性不佳等,也应早些检查,否则等到想怀孕时,可能无法如愿。

精神性疾病检查,主要是临床精神科检查及遗传性精神疾病检查两项,例如精神分裂症,引起重度智能不足之遗传性疾病等。

此外,营养状态、职业伤害、烟酒、药物亦是孕前须仔细评估的部分,重视孕前健康检查,提早发现问题,提早解决,才能培育出优秀健康的宝宝喔!





为什么会生出问题宝宝

约有2%~3%的新生儿会有不同程度的先天异常，造成胎儿先天异常的原因可归因于下列几种：

基因异常

父亲或母亲双方可能带有某种隐性的遗传基因，当带有此缺陷基因的精子与卵子结合成受精卵后，便有机会发展成重度遗传性疾病，如地中海贫血、苯酮尿症等。一般产前检查很难诊断，除非怀孕前已知夫妻其中一方是某罕见疾病之携带者，才有办法在产前经由绒毛取样、羊膜穿刺或脐带血取得的检体，进行基因异常诊断。

染色体异常

原因乃卵母细胞在减数分裂过程中发生不分离现象，真正造成此现象的原因尚未查出。最常见的染色体异常疾病为“21三体综合征”。一般而言，随年龄增加、卵巢功能逐渐退化，染色体发生异常的机会增高，出现问题宝宝的机会也相对增加。此外，药物、放射线、病毒感染亦会造成染色体异常。因此，一旦年龄超过30岁，特别是34岁以上的妇女，在怀孕16~18周时须做“羊膜穿刺检查”，早期发现以降低产下染色体异常胎儿的概率。

营养不良

近年来的研究调查发现：怀孕前及怀孕初期缺乏叶酸的妇女，其产下的婴儿很容易造成神经系统发育不良的疾病（又称神经管缺陷）。受到影响的胎儿会产生脑损害、残障，甚至死亡。如果能在怀孕初期补充足够的叶酸，就可以有效预防神经管缺陷的发生。因此，计划怀孕或是有可能怀孕的女性应每天至少摄取400微克的叶酸。

胚胎发育不良或畸形

病毒感染会导致胎儿畸形，若在怀孕中得了德国麻疹，有60%的概率会产生畸形胎。在怀孕初期服用一些药物及接受放射线（如X射线照射），亦有造成畸形胎及流产的危险。所以，原则上计划生育的妇女，在排卵期过后到妊娠前3个月之间，最好是避免非必要的中西药物或照X射线。但是，并非吃了药或照了X射线就会造成胎儿的伤害，其中涉及的因素包括妊娠周数、药物种类、使用剂量等。所以，最好在怀孕前先与妇产科医生或药师讨论，千万别自行服药。

因此，避免产下问题宝宝的最好方法为：了解家族疾病史、产前检查、适度营养、避免服用不当药物及照射X射线等。



体重管理，增加受孕机会

过胖及过瘦均会影响生育能力，男人如此，女人亦如此。一些国外的调查发现体重匀称的妇女，其受孕概率比非常肥胖的妇女足足高出了六成。所以，肥胖不仅有害健康，也不利于“做人”。台北长庚医院一项研究发现，身体质量指数（ $\text{身体质量指数} = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$ ）若超过 25 岁时，女性容易产生排卵异常；而有 42% 的肥胖男性，其精子数量和品质，都只有体重正常男性之一半，易导致不孕。

肥胖容易造成性功能障碍

女性身体脂肪组织过多，会使脑垂体的激素分泌失调，导致多囊性卵巢症、排卵不正常或停经等问题，容易造成不孕。男性肥胖患者，亦容易出现男性激素与脑垂体等内分泌异常的现象，对嗅觉、视觉与感官上的性刺激反应迟钝，造成对性冲动的排斥，导致无法产生性欲。如果因肥胖导致动脉硬化，会阻碍动脉输送血液至阴茎，造成性功能障碍。改善方法惟有减肥一种。临床研究显示，男性减肥程度如果超过 20%，对性功能障碍就会自觉有相当程度的改善；肥胖的女性减肥后，可以改善不正常的月经周期，而增加受孕机会。

肥胖会增加怀孕的不适感

肥胖不但影响受孕能力，亦增加围生期的危险。肥胖的妈妈比一般人会有更高的机会发生“妊娠糖尿病及高血压”，是高危险妊娠之危险族群。肥胖亦增加妈妈的心肺负担，造成呼吸急促及气喘的现象，增加怀孕的不适感。此外，肥胖妈妈腰酸背痛的情形亦较体形标准的妈妈来得严重。所以，在怀孕之前做好体重管理，可减少怀孕时的不舒服感及危险性。

太瘦也会影响受孕概率

太瘦也会影响生育，适量的体脂肪能使卵巢功能活化。当身体脂肪含量达到体重的 17% 以上时，才会有初经；达到 22% 时，才能维持经期正常规律。脂肪是合成性激素的原料，极低油脂的饮食会影响性激素分泌，导致性功能障碍、卵子不成熟及精子数量减少等问题。理想体重的范围，是身体质量指数介于 22-24 之间，而维持理想体重的最佳方法，就是适当运动，并且减少夜宵及甜食的摄取。





药物的使用与安全性

当你决定怀孕时，若有长期服药习惯的人，应于怀孕前先与医生沟通，医生会在考虑胎儿的安全下，改变用药的成分或停药。例如，原本有糖尿病的妇女，平时大多使用口服降血糖药物控制血糖，一旦决定怀孕，须先改成胰岛素注射治疗，否则怀孕初期使用降血糖药物会导致胎儿畸形。

如果你曾经使用含有类安非他命成分PPA的减肥药，其成分可能会导致胎儿中枢及神经系统异常及脊柱裂、头盖骨的缺损，所以亦须停药后再计划怀孕。其他药物如安眠药、女性激素制剂、部分抗生素、抗癌药等均会对胎儿发育造成畸形，千万不可掉以轻心。

准备怀孕的妇女，如果不小心感冒了，除了一些止咳及治鼻塞的药物外，大部分的感冒药都是安全的，所以一定要去医院拿药并且告诉医生已怀孕或准备怀孕，千万不要自行服用成药。

药物与营养之相关性

如果你之前服用口服避孕药避孕，其容易阻碍维生素B₆及叶酸的吸收，易导致体内叶酸不足，产生神经管缺陷的胎儿。所以，若你预备怀孕，必须比一般妇女摄取更多的叶酸（如肝脏、深绿色蔬菜等）及维生素B₆（如鸡肉、番茄等）。

因胃酸过多，须常常服用含铝的制酸剂者，其摄取量亦须特别小心，因为含铝的制酸剂会影响钙质吸收，而导致骨钙流失。怀孕时钙质需求量大，必须补充大量的钙质（如鲜奶、奶酪等），才不容易引起日后的骨质疏松。

孕前需要特别的营养补充吗

过量补充营养有时候是很危险的，特别是脂溶性的维生素，如维生素A及维生素D。国外研究发现：过量摄取维生素A或相关化合物，会增加胚胎形态上的不正常的概率。从饮食来获得营养是最安全、利用率最好的，只要你饮食均衡，就可摄取到必要的营养。

最适合怀孕的时机

下列有几个问题，如果回答都是“是”，恭喜你可以准备怀孕了。

1. 经济方面准备好了吗？
2. 做好孕前身体检查了吗？
3. 平时必须服用的药物已经和医生讨论过了吗？
4. 体重已控制在标准体重范围了吗？
5. 已经戒除烟酒了吗？
6. 有良好的饮食习惯，体内处于营养良好的状态了吗？

当一切准备就绪，你就可以开始停止避孕了。如果之前采用避孕药避孕的方式，在停止服用避孕药后，可能须等3~6个月后才能完全恢复排卵机能，所以想要怀孕的妇女，可以提早规划。使用子宫内避孕器者，因子宫内避孕器主要功能为干扰受精卵着床，所以取出后须让子宫黏膜有一段恢复时间，且从优生角度考虑，一般应等来过两次月经后再怀孕较佳。

善用排卵期

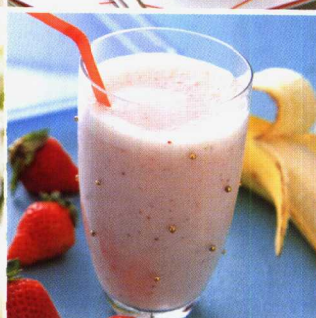
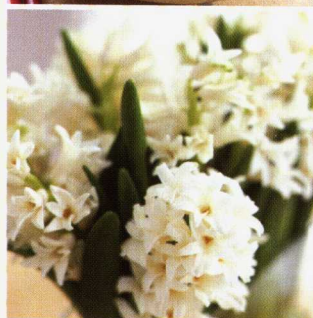
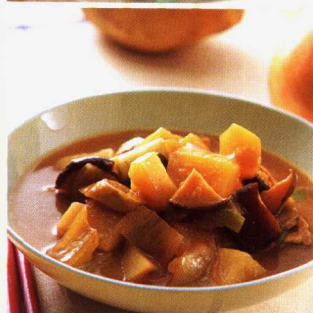
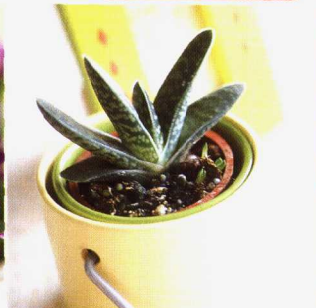
女性平均每28天月经来潮一次。通常从月经来的第一天算起，至第13~16天为排卵期，所以在排卵期进行性活动，是最容易怀孕的。在排卵期间，女性阴道会分泌透明黏滑的分泌物，帮助精子快速地游动，从而达到受精的目的。

曾流产与剖腹产者须知

如之前有流产的记录，因子宫收缩必须待一段时间才能恢复，故以流产后3个月再怀孕，对母亲及胎儿的健康较有益，可降低胎盘着床不良、前置胎盘及植入性胎盘的发生率。若前一胎为剖腹产者，最好休息一年再考虑怀孕，以免子宫伤口尚未完全复原，再次怀孕的伸展张力不足。

如果爸爸妈妈的体质尚未调整至最佳状态，可以根据自己的状况，遵循本书食谱的建议做营养补充。接下来惟一需要做的事，就是放松心情、生活作息正常、避免熬夜，开心地等待健康聪明的新生命到来吧！





before pregnancy