

北京市绿色印刷工程
——优秀婴幼儿读物绿色印刷示范项目

搜狐母婴 力荐
baobao.sohu.com



张靖◎主编

孕产妇 就要这样吃



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

张 靖◎主编

孕产妇 就要这样吃



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇就要这样吃 / 张靖主编. — 北京: 电子工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-121-22312-9

I. ①孕... II. ①张... III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第004100号

责任编辑: 王 秀

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.75 字数: 220千字

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

定 价: 42.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

CONTENTS

目录

第一章

孕早期——好营养 好未来



孕早期的时间划分 / 012

孕早期健康须知 / 012

孕早期的营养原则 / 014

孕早期饮食要求 / 016

孕早期营养食谱 / 017

孕早期食谱推荐方案 / 020

第二章

孕中期——吃出宝宝的聪明和健康

孕中期的时间划分 / 037

孕中期健康须知 / 037

孕中期的营养原则 / 039

孕中期饮食要求 / 042

孕中期营养食谱 / 043

孕中期食谱推荐方案 / 046

第三章

孕晚期——将健康进行到底



孕晚期的时间划分 / 065

孕晚期健康须知 / 065

孕晚期的营养原则 / 067

孕晚期饮食要求 / 069

孕晚期营养食谱 / 070

孕晚期食谱推荐方案 / 073

第四章

吃对营养保健康 ——孕期常见症状的饮食调理



妊娠呕吐 / 088

孕期贫血 / 095

孕期便秘 / 100

孕期失眠 / 105

孕期水肿 / 109

妊娠糖尿病 / 113

妊娠高血压 / 119

第五章

孕妇的特别需要 ——常见营养需求及缺乏症的调理

钙缺乏 / 126

铁缺乏 / 131

锌缺乏 / 135

叶酸缺乏 / 142

维生素A缺乏 / 146

B族维生素缺乏 / 152

第六章

产后恢复饮食调理 ——产妇营养方案



产褥期营养食谱 / 161

产后常见症状的饮食调理 / 171

产妇禁忌食物 / 180

第七章

营养久久 美丽依旧 ——哺乳妈妈的营养食谱



乳母的健康状况 / 184

促进乳汁分泌的食物 / 185

乳母的营养需要 / 196

哺乳期的日常饮食原则 / 197

哺乳期食谱推荐方案 / 198

第八章

用营养抚平伤痛 ——人流术后的营养食谱



人流危害多 / 206

人流术后的营养调理原则 / 208

人流术后的饮食选择 / 209

人流术后调养食谱 / 211

张 靖◎主编

孕产妇 就要这样吃



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇就要这样吃 / 张靖主编. — 北京: 电子工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-121-22312-9

I. ①孕... II. ①张... III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第004100号

责任编辑: 王 秀

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.75 字数: 220千字

版 次: 2014年8月第1版

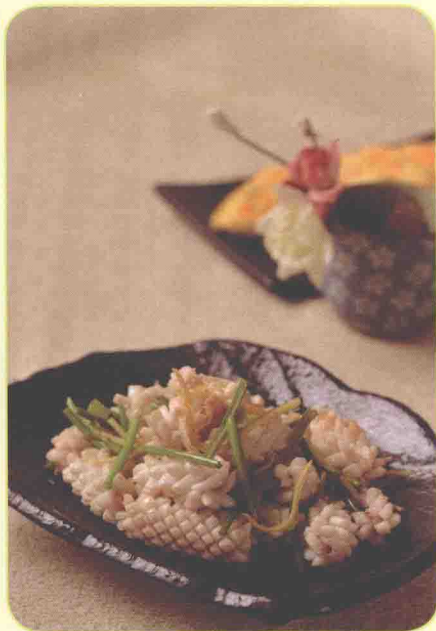
印 次: 2014年8月第1次印刷

定 价: 42.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前 言

在健康快乐中迎接天使的降临

宝宝是父母爱情的结晶，也是父母最大的希望，是上天赐予父母的天使。十月怀胎，准妈妈的心中充满了期待，同时还有着这样那样的担心和忧虑。如何生出一个健康聪明的宝宝，这个美丽的任务就像一块大石头压在准妈妈的心头。

熬过十月怀胎，顺利度过了分娩，准妈妈升级成了新妈妈。看着自己怀中可爱的宝宝，新妈妈充满了幸福感。但不久新妈妈又开始紧张了，如何喂养宝宝，怎样才能给宝宝一个美好的未来，这些问题使新妈妈渐渐不安，甚至焦虑。

或许许多准妈妈和新妈妈都没有意识到，母子身心相连，准妈妈和新妈妈的健康和快乐，宝宝都能够感受到，它们给宝宝的生长发育提供着积极的正能量，准妈妈和新妈妈的病痛和坏心情则会不断给宝宝带来消极影响。各位亲爱的准妈妈和新妈妈，你们的健康、快乐、疼痛和忧愁，你们的宝宝都在分享与分担，要想宝宝不输在起跑线上，你们就必须首先健康快乐起来。

而要做到这一点，营养的重要性不言而喻。准妈妈和新妈妈需要学会做自己的营养师，根据自己的具体情况搭配好每天的饮食，通过一点点地学习、一点点地积累，了解各阶段自己和宝宝的营养需求，掌握科学搭配食物的基本方法。

本书多角度、全方位地分析了准妈妈和新妈妈的生理特点、心理特征、营养需求，分阶段指导准妈妈和新妈妈科学合理饮食，对于孕期和产后可能遇到的各种疾病和不适分别给予点拨，同时配以简单易学的营养食谱，希望成为各位准妈妈和新妈妈的枕边书、好帮手！

CONTENTS

目录

第一章

孕早期——好营养 好未来



孕早期的时间划分 / 012

孕早期健康须知 / 012

孕早期的营养原则 / 014

孕早期饮食要求 / 016

孕早期营养食谱 / 017

孕早期食谱推荐方案 / 020

第二章

孕中期——吃出宝宝的聪明和健康

孕中期的时间划分 / 037

孕中期健康须知 / 037

孕中期的营养原则 / 039

孕中期饮食要求 / 042

孕中期营养食谱 / 043

孕中期食谱推荐方案 / 046

第三章

孕晚期——将健康进行到底



孕晚期的时间划分 / 065

孕晚期健康须知 / 065

孕晚期的营养原则 / 067

孕晚期饮食要求 / 069

孕晚期营养食谱 / 070

孕晚期食谱推荐方案 / 073

第四章

吃对营养保健康 ——孕期常见症状的饮食调理



妊娠呕吐 / 088

孕期贫血 / 095

孕期便秘 / 100

孕期失眠 / 105

孕期水肿 / 109

妊娠糖尿病 / 113

妊娠高血压 / 119

第五章

孕妇的特别需要 ——常见营养需求及缺乏症的调理

钙缺乏 / 126

铁缺乏 / 131

锌缺乏 / 135

叶酸缺乏 / 142

维生素A缺乏 / 146

B族维生素缺乏 / 152

第六章

产后恢复饮食调理 ——产妇营养方案



产褥期营养食谱 / 161

产后常见症状的饮食调理 / 171

产妇禁忌食物 / 180

第七章

营养久久 美丽依旧 ——哺乳妈妈的营养食谱



乳母的健康状况 / 184

促进乳汁分泌的食物 / 185

乳母的营养需要 / 196

哺乳期的日常饮食原则 / 197

哺乳期食谱推荐方案 / 198

第八章

用营养抚平伤痛 ——人流术后的营养食谱



人流危害多 / 206

人流术后的营养调理原则 / 208

人流术后的饮食选择 / 209

人流术后调养食谱 / 211



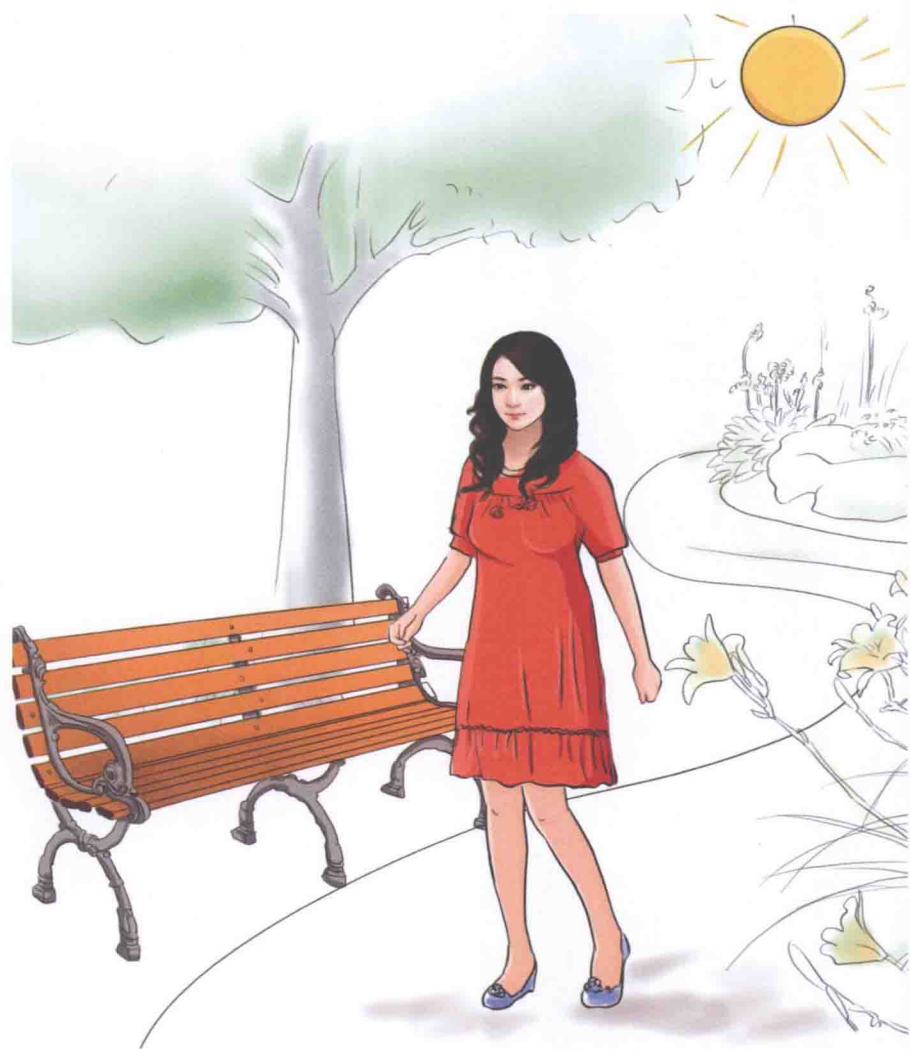




第一章

孕早期

— 好营养 好未来 —



我有一个习惯，不管工作和生活再忙再累，都要抽出一个小时来散步。我家小区门外刚好有个公园，每天运动锻炼的、练功吊嗓子的、闲逛约会的人络绎不绝，不过以退休的老年朋友居多，现在的年轻人太忙，喜欢逛公园的更少，来这里的大多是谈情说爱。正因为这样我才会注意到一个年轻的女孩子，十天有九天能够在公园里遇到她，这就引起了我的好奇心，这个年轻人还挺懂养生的。

偶遇数次之后，我们彼此都算脸熟了，再次在公园遇见，我跟她打了个招呼，称赞了她几句，谁知她不好意思地笑了，说：“我从小就不喜欢运

动，所以体质不好，经常生病。以前觉得生病不生病的都是我自己的事情，不太在意，可是现在结婚了想要个宝宝，身体却接二连三地出毛病，如果经常吃药打针，感觉对宝宝来说太危险了。所以我现在是在临时抱佛脚，希望通过平时的锻炼来把体质调养好，可以生个健康聪明的宝宝。”

原来如此，都说母爱伟大，为了未来的孩子可以改变自己的生活方式，虽然算不上伟大，不过也是可贵的。我对她说：“体质不好，加强运动锻炼是必不可少的，不过你还忽略了一个很重要的方面，就是饮食调养。病从口入，大家都知道，不过亚健康在很大程度上也是吃出来的。想生个健康聪明的宝宝，你还得注意自己的饮食。”她又不好意思起来：“我就是挑食，还喜欢吃零食、喝饮料，我知道这样不好，可是我又不知道怎么吃才是健康的。”我笑了：“这个简单，我们都经常来这个公园，以后每次见面我都给你说道说道健康饮食的问题。”从这之后，我们就逐渐成了朋友，每次在公园遇见都会谈谈健康的饮食和生活方式。

半年过去了，我的这位朋友顺利地怀上了宝宝。只是“冰冻三尺，非一日之寒”，虽然她根据我的建议改变了自己的生活方式和饮食习惯，体质也得到了很大的改善，但并没有达到理想体质的要求。我劝她：“体质的改善要慢慢来，急不得的。你看才半年时间，你就不是医院的常客了，假以时日肯定能达到目标的。”她有点担心：“我倒是不急，可是我怕自己的身体耽误了宝宝的发育。我可不想让宝宝在娘胎里就输了。您给我讲讲我现在该怎么吃吧。”我告诉她：“你现在处于孕早期，饮食和运动都得根据孕早期自己的生理变化和宝宝的发育来合理安排。适合的才是最好、最健康的。”

很多准妈妈也和我的这位朋友一样，对于宝宝的到来既兴奋喜悦又有点担心，怕自己的饮食和生活出了问题会影响宝宝的一生。这种心情可以理解却实在没有必要，要知道，放松的心态也是优生优育的重要环节。通过合理的饮食、运动以及情绪调整，每个准妈妈都能够成为最棒的，这样孕育的宝宝才会健康、可爱和聪明。

在这一章里，我们会详细地为各位准妈妈介绍孕早期的生理变化、营养原则、饮食要求以及一日三餐安排等内容。