



凤凰汉竹  
出版传媒科学生活图书经典品牌  
汉竹编著  
亲亲乐读系列

# 怀孕坐月子 吃什么 宜忌速查

北京协和医学院护理学院  
教授、博士生导师

何仲 / 主编



只增营养不增重，  
饮食宜忌真有用  
不吃贵，只吃对，  
做个聪明孕妈妈



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

# 怀孕坐月子 吃什么 宜忌速查

何 仲 主编  
汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子吃什么宜忌速查 / 何仲主编. -- 南京: 江苏凤凰  
科学技术出版社, 2014.9

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3390-6

I. ①怀… II. ①何… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱②产  
妇—妇幼保健—食谱 IV. ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122746 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

## 怀孕坐月子吃什么宜忌速查

---

|      |             |
|------|-------------|
| 主 编  | 何 仲         |
| 编 著  | 汉 竹         |
| 责任编辑 | 刘玉锋 姚 远 张晓凤 |
| 特邀编辑 | 张 瑜 曹 静 张 欢 |
| 责任校对 | 郝慧华         |
| 责任监制 | 曹叶平 方 晨     |

---

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 南京精艺印刷有限公司                                                |

---

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 开 本 | 720mm×1000mm 1/16 |
| 印 张 | 16                |
| 字 数 | 200千字             |
| 版 次 | 2014年9月第1版        |
| 印 次 | 2014年9月第1次印刷      |

---

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-3390-6        |
| 定 价  | 49.80元 (附赠《怀孕坐月子必吃的30种食物》小册子) |

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



# 怀孕坐月子 吃什么 宜忌速查



# 前言

“刚怀孕，想吃凉的东西，可以吗？”

“素食孕妈妈怎样吃，才能让胎宝宝更健康呢？”

“网上疯卖的月子水，到底能不能用？”

.....

别担心，只要翻开本书，这些疑问就会迎刃而解。

当一个天赐的小宝贝在妈妈的身体里“安家”，那种爱和幸福的感觉无比美妙！在历经最初的激动和狂喜之后，怎样吃得安心又补得放心，让宝宝在妈妈的“小房子”里健康成长，就成了全家人的头等大事。

本书在第一时间告诉孕妈妈什么能吃，什么不能吃，这正是每一个孕妈妈迫切需要知道的。

本书突出了孕前、怀孕和坐月子能吃什么、不能吃什么速查功能，宜忌对比鲜明，特别适合身处这个快节奏时代的孕妈妈们。

书中根据胎宝宝发育给出对应营养素，让孕妈妈的进补更有针对性。同时，“营养专家解答”专栏，精选出大家在备孕、怀孕、坐月子中遇到的近百个常见营养疑问和饮食困惑，由协和专家集中解答，就像跟专家面对面交流一样，消除了距离感，让孕妈妈倍感亲近和温暖。此外，本书将营养食谱细化到孕期40周和产后4周，方便孕妈妈和新妈妈参考，每个菜谱都贴心地给出食材替换秘诀，换一种食材，换一种做法，就能充分调动起食欲，让吃成为一种享受。

幸福来不及体会，因为每天都沉醉于幸福之中，只因有你——我最亲爱的小宝贝！为了你，妈妈会珍视每一餐，给你做出最好的榜样！

# 孕前吃什么宜忌



✓ 备孕女性在孕前3个月就应该补充叶酸。绿叶蔬菜、水果和动物肝脏中叶酸含量丰富，可以多吃，也可以在医生的指导下买叶酸增补剂。

✓ 备孕女性可通过食补的方式进行排毒。动物血、鲜榨蔬果汁，海带、紫菜、韭菜、豆芽、红薯、糙米等都是帮助清除体内毒素的健康食物。

✓ 碘堪称智力营养素，缺碘的备孕女性宜在医生指导下服用含碘酸钾的营养药，或者食用含碘盐及经常吃一些富含碘的食物，如紫菜、海带、海参、蛏子、干贝、海蜇等。

✓ 锌、硒等营养素对备孕男性的生育力非常重要。备孕男性可适当吃些贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽，芝麻、海带、墨鱼、虾、紫菜等。

紫菜含碘丰富，缺碘的备孕女性可常吃紫菜。



✗ 对备孕女性来说，既不能在孕前过度节食减肥，又不能大吃特吃而造成营养过剩，过胖或过瘦都不利于受孕。

✗ 快餐是高脂肪、高蛋白、高热量的食物，营养成分非常单一。长期吃快餐会导致营养不良，影响孕育。

✗ 对于备孕夫妻来说，最好不要喝咖啡、可乐等饮料，还要戒烟戒酒。

✗ 对备孕男性来说，合理补充蛋白质，有益于提高精子的数量和质量。但要注意不能超量摄入，否则对受孕不利。



速溶咖啡中含大量反式脂肪酸，备孕夫妻最好不要喝。

# 孕1月吃什么宜忌



✓ 孕妈妈别忘了继续补充叶酸，有助于预防胎宝宝神经管缺陷。

✓ 多吃一些富含叶酸的食物，如菠菜、油菜等绿叶蔬菜以及动物肝脏，有益于胎宝宝神经系统特别是大脑发育。

✓ 增加蛋白质和维生素的摄入，能有效帮助孕妈妈尽快做好怀孕的身体准备，这些依赖于天然的五谷杂粮、新鲜果蔬。

✓ 准爸爸注意摄取一些含锌及精氨酸的食物，如豆类、花生、鲑鱼、羊肉、牛肉、鸡肝、葡萄、西红柿等。

准爸爸可多吃一些葡萄，帮助提高精子活力。



✗ 工作中靠喝绿茶来提神的习惯恐怕要改一改了，尝试着喝些鲜榨的果汁来补充体力。

✗ 芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米等性寒凉的食物，它们的活血祛瘀作用可能会导致流产，孕妈妈要尽量避免食用。

✗ 如果这个阶段出现类似感冒的症状，不要草率地吃药，因为这可能是小宝宝到来的前兆。

✗ 怀孕初期，有些孕妈妈会容易犯困、嗜睡，不要以为是工作太累而用咖啡来激发身体的动力，而应考虑到可能会是怀孕了。

芦荟性寒，孕妈妈不宜食用。





# 孕2月吃什么宜忌



✓ 孕妈妈应该随身携带开心果、松子等坚果，饿了就吃，不仅补充营养，还可以缓解孕早期的孕吐现象。

✓ 针对孕吐，孕妈妈可以尝试一些凉拌菜，如凉拌黄瓜、凉拌土豆丝等，这样的开胃菜能减少对胃黏膜的刺激。

✓ 由于早晨体内的血糖较低，容易产生恶心、呕吐的感觉，孕妈妈可以先在床上吃点饼干，再起床。

✓ 每周吃三四个猕猴桃，不但可有效补充叶酸，而且猕猴桃含有丰富的维生素C，可强化孕妈妈免疫系统，增强抵抗力。



孕妈妈可常备些开心果，既可补充营养，又能缓解孕吐。



✗ 不少孕妈妈在孕早期嗜好酸味的食物，但注意不能多吃。孕早期胎宝宝耐酸度低，过量食用加工过的酸味食物会影响胎宝宝发育。

✗ 过敏体质的孕妈妈在孕期要避免食用虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物，这些易引起过敏的食物会妨碍胎宝宝的生长发育。

✗ 孕吐不期而至，这是正常的生理反应，孕妈妈切不可自行用止吐药止呕，这样会妨碍胎宝宝的生长发育。

✗ 尿频是孕妈妈最常有的症状。孕妈妈平时要适量补充水分，若有尿意，尽量不要憋尿，以免造成尿路感染，加重尿频。



螃蟹性寒，且易致过敏，孕妈妈尽量不要吃。



# 孕3月吃什么宜忌



✓ 孕妈妈有时会因唾液积存而感觉恶心加重，这时可以喝一点稀释过的柠檬汁，能起到缓解作用。

✓ 现在孕妈妈每天喝水时应注意，早饭前先喝一杯温水，可以促进胃肠的蠕动，利于排便，预防痔疮。

✓ 即便孕吐反应比较厉害，孕妈妈也要在肠胃较舒适时多吃些水果、蔬菜、豆制品或坚果类小零食，以此来保证自己和胎宝宝的营养。

✓ 适量的、健康的脂肪对胎宝宝和孕妈妈都是必需的，实在吃不下去肉时，孕妈妈可以吃些核桃、芝麻等保证脂肪的摄取。



✗ 孕妈妈不要因为担心尿频而不去喝水，应及时补充水分，每天约需喝8杯水。

✗ 孕妈妈要控制奶制品摄入量，不能既喝孕妇奶粉，又喝牛奶、酸奶，或者吃大量奶酪等，这样会增加肾脏负担，影响肾功能。

✗ 本月是流产高发期，孕妈妈一定要特别注意饮食，山楂、发霉的食物、罐头食品尽量不要食用。

✗ 有的孕妈妈在早孕期间食欲不佳，靠多食一些调味品如糖精、味精、盐、香料等来提高食欲，这些调味品吃多了对自身和胎宝宝都不利。



山楂对子宫有收缩作用，孕妈妈不宜食用。

# 孕4月吃什么宜忌



- ✓ 本月孕妈妈的孕吐症状减轻，食欲明显增加，胎宝宝的营养需求也加大了。为了胎宝宝的健康成长，孕妈妈可以解放自己，全面地摄取各种营养。
- ✓ 胎宝宝恒牙胚在这个月开始发育，孕妈妈及时补钙会给胎宝宝将来拥有一口好牙打下良好基础。
- ✓ 每天喝 500~600 毫升牛奶，多吃鱼类、鸡蛋、杏仁、芝麻、瘦肉，以补充钙质，为胎宝宝的骨骼和牙齿生长提供足够钙质。
- ✓ 孕妈妈遇有便秘时，可多吃一些含油脂的食物，如芝麻、香油等，能够帮助通便，或者每天喝杯蜂蜜水，也有相同功效。

孕妈妈应坚持每天喝 500~600 毫升牛奶，补充钙质。



- ✗ 水果中糖分含量很高，孕期饮食中糖分含量过高，易引发妊娠糖尿病等疾病，所以孕妈妈吃水果要适量。
- ✗ 蔬菜、水果中的草酸、膳食纤维，茶、牛奶中的蛋白质均会抑制铁质的吸收，孕妈妈出现缺铁症状时，在服用铁剂补充铁质的同时，控制抑制铁质吸收食物的摄入。相隔两小时食用则会降低对彼此的影响。
- ✗ 冷的东西吃多了会引起腹泻，可刺激子宫收缩，引起流产，孕妈妈要注意避免食用过于寒凉的食物。
- ✗ 本月孕妈妈虽胃口好起来，但也不能吃生鱼片、生蚝等生食，吃火锅时也一样要将肉片煮熟、煮透。

冷饮食用过多易刺激子宫收缩，孕妈妈要注意。



# 孕5月吃什么宜忌



- ✓ 孕妈妈吃含铁食物如木耳、瘦肉、蛋黄时，与水果、蔬菜等含维生素 C 的食物一起食用，吸收效果更好。
- ✓ 孕妈妈吃海鲜有助于缓解孕期抑郁症，因为海鲜中的脂肪酸等物质，会使孕期抑郁症得到缓解。但一定要注意不宜食用过多。
- ✓ 孕妈妈嘴馋的时候，别总想着甜点，可以将黄瓜和胡萝卜切成条当零食吃，帮助补充一天的蔬菜摄入量。
- ✓ 孕妈妈应适当补充维生素 A 和脂肪，有利于胎宝宝视网膜发育和大脑的发育。孕妈妈可适度吃一些鱼肉及核桃、腰果等。

鸡蛋搭配蔬菜一起食用，补铁效果更好。



- ✗ 孕妈妈可以遵医嘱服用一些适合孕期服用的钙剂，但切不可盲目乱补或补钙过量，否则会产生很多难以预见的危害。
- ✗ 人体呈微碱状态是最适宜的，如果孕妈妈一味偏食大鱼大肉，则使体内趋向酸性，易导致胎宝宝大脑发育迟缓，影响智力。
- ✗ 大麦芽除了能回奶外，还有催生的作用，所以孕妈妈在怀孕期间不可多吃大麦芽。
- ✗ 有些孕妈妈怕饮食过量影响体形，所以节制饮食，这样容易引起营养不良，会对胎宝宝智力产生不良影响。

大麦芽有催生的作用，孕妈妈不可多吃。





# 孕6月吃什么宜忌



✓ 这时候胎宝宝的视觉和味觉系统已发育成熟，孕妈妈可以尝试各种健康食物，以培养胎宝宝全方位的口味，避免将来偏食。

✓ 孕妈妈在加餐时可以多吃一些全麦面包、麦麸饼干等点心，以补充膳食纤维，预防便秘和痔疮。

✓ 孕妈妈可以用红薯、南瓜、芋头等代替部分米、面作为主食，在提供能量的同时，还能获得更多的矿物质和营养。

✓ 此时的胎宝宝要靠吸收铁质来制造血液中的红细胞，孕妈妈应多吃一些富含铁质的食物，如瘦肉、鸡蛋、动物肝脏、鱼及强化铁质的谷类食品，如有必要，可在医生指导下补充铁剂。



孕妈妈的主食应适当变换花样，如将南瓜作为主食等。



✗ 补充膳食纤维可以预防便秘，但过多的膳食纤维会降低钙和铁的吸收率，所以孕妈妈补充膳食纤维要适度。

✗ 孕期水肿是常见的症状，孕妈妈最好整个孕期都不要吃过咸的食物，以防水肿加重。

✗ 大料、茴香、花椒、胡椒、辣椒等热性香料具有刺激性，很容易消耗肠道水分，使肠胃腺体分泌减少，加重孕期便秘，孕妈妈应避免食用。

✗ 孕妈妈每天食用坚果不宜超过 50 克。坚果油性较大，而孕期孕妈妈消化功能相对减弱，过量食用坚果很容易引起消化不良。



花椒易刺激肠胃，加重便秘，孕期忌食。

# 孕7月吃什么宜忌

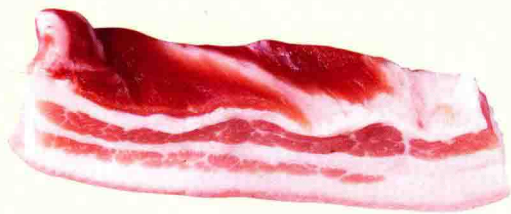


- ✓ 针对易出现的牙龈出血、肿胀，孕妈妈可以通过多吃蔬菜和水果，帮助牙龈恢复健康，如橘子、梨、番石榴、草莓、苹果等。
- ✓ 患妊娠糖尿病的孕妈妈用糙米或五谷米饭来代替白米饭，可延缓血糖的升高，帮助控制血糖。
- ✓ 孕妈妈多吃一些含胶原蛋白丰富的食物，如：猪蹄、羊蹄等，有利于增加皮肤弹性，预防和缓解妊娠纹。
- ✓ 对于习惯素食的孕妈妈，豆制品是再好不过的健康食品了。它可以提供孕期所需的很多营养，如优质的蛋白质。

草莓可巩固牙龈，牙龈出血、肿胀的孕妈妈可多吃些。



- ✗ 孕妈妈切不可为了减轻水肿，自行使用利尿剂，那会引起胎宝宝心律失常、新生儿黄疸等，危害宝宝的健康。
- ✗ 喝牛奶可以补充钙质，但孕妈妈千万不要拿牛奶当水喝，大量饮用可使蛋白质摄入增加，加重肾脏负担。
- ✗ 吃完葡萄不能立即喝水或者牛奶，容易引起腹泻，最好在 30 分钟以后再喝。
- ✗ 孕妈妈不能毫无节制地补充脂肪，以免引起营养过剩、体重过快增加，最好坚持优质、少量的原则。



肉类食物要适当摄入，避免营养过剩。

# 孕8月吃什么宜忌



- ✓ 随着胎宝宝的长大，子宫挤压胃部，孕妈妈会觉得胃口不好了，这时可以少食多餐，多吃一些有养胃作用、易于消化吸收的粥和汤菜。
- ✓ 从现在到分娩，孕妈妈最好多吃些豆类食品，可以满足孕妈妈和胎宝宝这个阶段对营养的需要。
- ✓ 每天进食五六餐，每餐进食量减少，睡前喝一杯牛奶，可以缓解孕晚期因胎宝宝压迫而产生的胃部疼痛现象。
- ✓ 将芝麻、核桃磨碎了放在锅里炒，加少量糖搅拌均匀，每天早晚一勺，对孕妈妈和胎宝宝的眼睛很有好处。



常吃黑芝麻，对胎宝宝眼睛有益。



- ✗ 现在，孕妈妈要少吃含较多碳水化合物和脂肪的食物，多吃蛋白质、维生素含量高的食品，以免胎宝宝生长过大，造成分娩困难。
- ✗ 为了避免体重增加过度，孕妈妈还是戒了饼干、糖果、炸薯条等热量比较高的零食吧。
- ✗ 民间有去胎火、解胎毒的说法，于是孕妈妈擅自服用消炎解毒丸等给胎宝宝“排毒”，孰不知，这些中成药有导致流产的可能。
- ✗ 孕期失眠时不适合用催眠药物。它不仅会使孕妈妈产生药物依赖，还会影响胎宝宝及出生后宝宝的健康，十分危险。



饼干热量较高，孕妈妈暂时不要吃。



# 孕9月吃什么宜忌



✓ 胎宝宝体内的钙有一半是在最后2个月储存的，所以在这最后的时刻，孕妈妈依然要保证补充足够的钙。

✓ 胎宝宝肝脏以每天5毫克的速度储存铁。如果此时铁摄入不足，可影响胎宝宝体内铁的存储，出生后易患缺铁性贫血。

✓ 随着腹部不断变大，消化功能继续减退，更易引起便秘。所以孕妈妈要多吃些薯类及含膳食纤维多的蔬菜。

✓ 这个月，孕妈妈适当吃一些淡水鱼，有促进乳汁分泌的作用，可以为出生后的宝宝提供充足的初乳。



✗ 不要因为体重增加而节食或者少吃一餐。孕妈妈和胎宝宝都需要从健康的饮食中获得营养和热量。

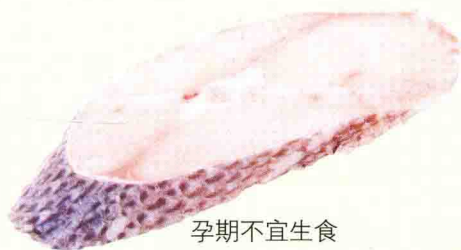
✗ 由于现在孕妈妈胃部容纳食物的空间变小，所以不要一次性地大量饮水，以免影响进食。

✗ 孕妈妈此时尤其不要生食或吃不干净的食物，以免腹泻而引起早产。

✗ 如果便秘情况严重，需要服用泻药，一定要听医生的指导。不过，到了孕晚期，应绝对禁用泻药。



孕妈妈多吃些山药，  
可缓解便秘。



孕期不宜生食  
鱼片。

# 孕 10 月吃什么宜忌



✓ 孕妈妈多吃豆类、糙米、牛奶、动物内脏，可补足硫胺素(维生素 B<sub>1</sub>)，避免产程延长。

✓ 在临近预产期的前几天，孕妈妈要适当吃一些热量比较高的食物，为分娩储备足够的能量。

✓ 新生儿极易缺乏维生素 K，所以孕晚期，孕妈妈可以多吃一些西蓝花、紫甘蓝、麦片和全麦面包来帮助宝宝获得维生素 K。

✓ 为了保证宝宝出生后的奶水供应，不爱喝汤的孕妈妈也要喝一些能催奶的汤了。

✗ 这个月即使胃口很好，也不能吃得过多，避免因为胎宝宝过大和孕妈妈体重过重带来不良影响。

✗ 由于桂圆有安胎的作用，抑制子宫收缩，会加长分娩时间，还有可能导致产后出血，所以分娩时不宜多吃桂圆。

✗ 分娩时也不宜多吃鸡蛋，因为鸡蛋不易消化吸收，会增加肠胃负担，还可能引起腹胀、呕吐等，反而不利于分娩。

✗ 吃不好睡不好、紧张焦虑，容易导致疲劳，将可能引起宫缩乏力、难产、产后出血等危险情况。



孕妈妈多吃些西蓝花，利于宝宝补充维生素 K。



孕晚期，孕妈妈不宜多吃桂圆，以免延长分娩时间。

# 坐月子吃什么宜忌



✓ 坐月子期间最好多吃些营养高且易消化的食物，小米粥、蔬菜汤、鸡蛋面、清淡的鱼汤等都是坐月子前期的必选食物。

✓ 月子餐要讲究粗细搭配、荤素搭配。这样既可保证各种营养的均衡摄取，还可提高食物的营养价值，对新妈妈身体的恢复很有益处。

✓ 剖宫产妈妈要先排气后才能进食，可以选择鸡蛋汤、粥、面条等，然后依新妈妈的身体恢复状况，再将饮食逐渐恢复到正常。

✓ 新妈妈容易胃口不振，所以在正常饮食之外，适当加餐。少食多餐有助于新妈妈胃肠功能的恢复。



新妈妈可多吃些易吸收营养的食物，如鸡蛋面。



✗ 过早喝催奶汤，不利肠胃恢复，还会使新妈妈乳腺管堵塞而出现乳房胀痛。一般在分娩一周后再给新妈妈喝鲫鱼汤、猪蹄汤等下奶的食物。

✗ 坐月子期间尽量不要食用生冷和寒性的食物，如西瓜。过硬的食物也不宜吃，对牙齿不好，也不利于消化吸收。

✗ 传统习俗不让新妈妈在月子里吃蔬菜水果，怕损伤脾胃和牙齿。其实，新鲜蔬菜和水果既可增加食欲、预防便秘、促进乳汁分泌，还可为新妈妈提供必需的营养素。

✗ 月子里的新妈妈不能过多摄入盐，也不能完全“忌盐”。

