



怀孕 坐月子 吃什么 每日一页



付娟娟/编著

中国孕育图书超级畅销品牌

汇聚专家智慧，教你养出健康聪明宝宝

怀孕 坐月子 吃什么 每日一页

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子吃什么每日一页 / 付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-3094-6

I. ①怀… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健—食谱 ②产褥期—妇幼保健—食谱

IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第281975号

怀孕坐月子吃什么每日一页

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	河北美程印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
字 数	200千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3094-6
定 价	32.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054



前言

在没准备要宝宝之前，也许你对饮食很随意，决定要宝宝了，却会让每一个备孕女性对饮食营养空前在意起来。

每一位准妈妈都恨不能在准备怀孕时就变身营养专家，以便让腹中的小宝宝获得更全面的营养。

营养对于准备孕育一个小生命的准妈妈来说，的确特别重要，在准备怀孕到坐月子这个并不算短的特殊时期，准妈妈怎样吃才能让胎宝宝更健康、更聪明呢？

本书按照时间顺序，从孕前准备到产后6周，根据胎宝宝发育特征和准妈妈的身体变化，针对性地详细讲述了各个阶段准妈妈要重点关注的营养常识，并给准妈妈提供了丰富的菜谱。用一天一页的方式让准妈妈迅速了解到自己在孕产的每一个时期应该怎么吃，吃什么。

所有书中列举的食谱都兼具美味与易于操作的特点，准妈妈可以方便地从中选择喜欢的食物来满足自己的需要。

愿每一位妈妈都能快乐地度过孕期，孕育出健康、漂亮、聪明的宝宝。





目录

CONTENTS

PART 1

孕前准备

第1~2天：卵子和精子的诞生 2

第3~4天：怎样吃补益卵子和精子 3

第5天：提前补充叶酸 4

第6天：补充叶酸要注意什么 5

第7天：改掉不良饮食习惯 6

第8天：孕前要少吃或不吃这些食物 7

第9~10天：孕前准妈妈排毒及饮食习惯
调整 8

第11天：提前调理体质 9

第12~13天：体重偏重或偏轻怎么吃 10

第14天：孕前补锌可增加受孕机会 11

第15~16天：停用避孕药 12

第17~19天：准爸妈都要谨慎用药 13

第20天：准妈妈的孕前体检项目 14

第21天：准爸爸的孕前体检项目 15

第22天：提前接种疫苗 16

第23天：准妈妈的食量有要求吗 17

第24天：营养素与胎宝宝发育的关系 18

第25天：调理月经食谱推荐 19

第26天：益气养血食谱推荐 20

第27天：排出毒素食谱推荐 21

第28天：固肾益精食谱推荐 22

1

PART 2

孕早期

第1~2天：孕期饮食总原则 26

第3~4天：需要重点摄入的营养素 27

第5~6天：坚持每天喝牛奶 28

第7天：孕期怎样喝水更健康 29



目录

- 第8~9天：准妈妈与胎宝宝的变化 30
- 第10~11天：如何提升免疫力 31
- 第12天：增强身体免疫力食谱推荐 32
- 第13天：补充维生素C的食谱推荐 33
- 第14天：补充蛋白质的食谱推荐 34
- 第15天：准妈妈和胎宝宝的变化 35
- 第16天：孕早期要特别小心易致畸食物 36
- 第17~18天：孕期需要忌口吗 37
- 第19~20天：常见蔬果的自然成熟季节 38
- 第21天：孕期控盐禁味精 39
- 第22天：准妈妈和胎宝宝的变化 40
- 第23~24天：关注食品安全和身体信号 41
- 2 第25天：食品包装袋上的健康信息 42
- 第26~27天：减压饮食与营养全面的吃法 43
- 第28天：缓解孕期疲劳的食谱推荐 44
- 第29天：准妈妈和胎宝宝的变化 45
- 第30~31天：怎么吃可以缓解孕吐、保证营养 46
- 第32~33天：可以用中药缓解孕吐吗 47
- 第34天：开胃食谱推荐（一） 48
- 第35天：开胃食谱推荐（二） 49
- 第36天：准妈妈和胎宝宝的变化 50
- 第37天：轻微感冒食疗比用药更放心 51
- 第38~39天：不要对孕吐过分担忧 52
- 第40天：止吐食谱推荐 53
- 第41天：安胎养胎食谱推荐 54
- 第42天：益气养血食谱推荐 55
- 第43天：准妈妈和胎宝宝的变化 56
- 第44~45天：兼顾食物的“五色” 57
- 第46~47天：缓解孕期疲劳和防辐射的吃法 58
- 第48天：抵抗疲劳食谱推荐 59
- 第49天：防辐射食谱推荐 60
- 第50天：准妈妈和胎宝宝的变化 61
- 第51~52天：准妈妈孕期怎样健康吃酸、辣 62
- 第53~54天：孕期怎样做到及时补水 63
- 第55天：健康酸味食谱推荐 64
- 第56天：补充蛋白质食谱推荐 65
- 第57天：准妈妈和胎宝宝的变化 66
- 第58~59天：孕期吃火锅要注意 67
- 第60~61天：帮助胎宝宝大脑发育的营养素 68



- 第62天：健脑益智食谱推荐（一） 69
- 第63天：健脑益智食谱推荐（二） 70
- 第64天：准妈妈和胎宝宝的变化 71
- 第65天：适合准妈妈吃的健康零食 72
- 第66~68天：喝汤与吃水果的饮食误区 73
- 第69天：开胃小点食谱推荐（一） 74
- 第70天：开胃小点食谱推荐（二） 75
- 第71天：准妈妈和胎宝宝的变化 76
- 第72~73天：能让情绪变好的食物 77
- 第74~75天：吃工作餐怎么保证营养 78
- 第76天：营养加餐食谱推荐 79
- 第77天：美味小点食谱推荐 80
- 第78天：准妈妈和胎宝宝的变化 81
- 第79~80天：准妈妈怎样吃鱼更健康 82
- 第81~82天：素食准妈妈怎样吃营养更充分 83
- 第83天：黄金搭配食谱推荐（一） 84
- 第84天：黄金搭配食谱推荐（二） 85



孕中期

3

- 第85天：准妈妈和胎宝宝的变化 88
- 第86~87天：补铁补血，预防缺铁性贫血 89
- 第88~89天：补锌，帮助胎宝宝重要器官发育 90
- 第90天：补铁补血食谱推荐 91
- 第91天：补锌食谱推荐 92
- 第92天：准妈妈和胎宝宝的变化 93
- 第93天：合理搭配一日三餐 94
- 第94~96天：对色素有影响的营养素 95
- 第97天：淡斑食谱推荐（一） 96
- 第98天：淡斑食谱推荐（二） 97
- 第99天：准妈妈和胎宝宝的变化 98
- 第100~101天：保护牙齿，预防妊娠牙龈炎 99



目录

- 第102~103天：食用豆类可帮助胎宝宝
大脑发育 100
- 第104天：营养豆浆食谱推荐 101
- 第105天：健齿食谱推荐 102
- 第106天：准妈妈和胎宝宝的变化 103
- 第107~108天：孕期不要贪食冷饮 104
- 第109~110天：缺铁性贫血要服用
铁剂 105
- 第111天：消暑饮品食谱推荐 106
- 第112天：防过敏食谱推荐 107
- 第113天：准妈妈和胎宝宝的变化 108
- 第114~115天：开始全面补钙 109
- 4 第116~117天：怎样通过饮食补钙 110
- 第118天：补钙食谱推荐（一） 111
- 第119天：补钙食谱推荐（二） 112
- 第120天：准妈妈和胎宝宝的变化 113
- 第121~122天：准妈妈的口味可能遗传
给宝宝 114
- 第123~124天：不要错过补脑关键期 115
- 第125天：补脑益智食谱推荐（一） 116
- 第126天：补脑益智食谱推荐（二） 117
- 第127天：准妈妈和胎宝宝的变化 118
- 第128~129天：孕期补钙喝牛奶还是
酸奶 119
- 第130~131天：多种食用油换着吃，营养
更均衡 120
- 第132天：提升免疫力食谱推荐 121
- 第133天：开胃食谱推荐 122
- 第134天：准妈妈和胎宝宝的变化 123
- 第135~136天：粗细粮合理搭配营养好 124
- 第137~138天：孕期怎样选择健康零食 125
- 第139天：美味粗粮食谱推荐 126
- 第140天：自制健康点心推荐 127
- 第141天：准妈妈和胎宝宝的变化 128
- 第142~143天：少吃含过多食品添加剂的
食物 129
- 第144~145天：健康饮用鲜榨果蔬汁 130
- 第146天：自制鲜榨果蔬汁推荐 131
- 第147天：自制果蔬渣美味推荐 132
- 第148天：准妈妈和胎宝宝的变化 133
- 第149~150天：有条件的准妈妈可以喝
孕妇奶粉 134
- 第151~152天：肠胃胀气难受
怎么吃 135



第153天：预防便秘食谱推荐（一） 136

第154天：预防便秘食谱推荐（二） 137

第155天：准妈妈和胎宝宝的变化 138

第156~157天：科学饮食保证营养不
超标 139

第158~159天：睡眠不佳怎么吃 140

第160天：防妊娠纹食谱推荐 141

第161天：宁神安眠食谱推荐 142

第162天：准妈妈和胎宝宝的变化 143

第163~164天：注意饮食，预防妊娠
糖尿病 144

第165~166天：妊娠糖尿病准妈妈饮食
管理 145

第167天：降血糖要避免的饮食
误区 146

第168天：降血糖食谱推荐 147

第169天：准妈妈和胎宝宝的变化 148

第170~171天：补充对视力有益的
营养素 149

第172~173天：适量吃苦味食物可
开胃 150

第174天：清肝明目食谱推荐 151

第175天：开胃苦味食谱推荐 152

第176天：准妈妈和胎宝宝的变化 153

第177~178天：用微波炉做的美食营养
安全 154

第179~180天：避免食用易致早产的
食物 155

第181天：安胎养胎食谱推荐 156

第182天：营养面点食谱推荐 157

第183天：准妈妈和胎宝宝的变化 158

第184~185天：准妈妈记忆力减退
吃什么 159

第186~187天：控制甜食的食用量 160

第188天：补肾乌发食谱推荐 161

第189天：提升记忆力食谱推荐 162

第190天：准妈妈和胎宝宝的变化 163

第191~192天：充足的膳食纤维可以
预防便秘、痔疮 164

第193~194天：帮助缓解疲惫感的
食物 165

第195天：缓解疲劳食谱推荐 166

第196天：均衡营养食谱推荐 167



目录

PART 4



孕晚期

6

第197天：准妈妈和胎宝宝的变化 170

第198~199天：低钠高钾可以预防

血压高 171

第200~201天：控制盐分摄入量小

窍门 172

第202天：预防妊娠高血压食谱推荐

(一) 173

第203天：预防妊娠高血压食谱推荐

(二) 174

第204天：准妈妈和胎宝宝的变化 175

第205~206天：胃肠不适时饮食要

注意 176

第207~208天：适当增加钙的摄入量 177

第209天：防胀气助消化食谱推荐 178

第210天：补钙食谱推荐 179

第211天：准妈妈和胎宝宝的变化 180

第212~213天：孕期可以适当食用

蜂蜜 181

第214~215天：可以防止孕期水肿的

吃法 182

第216天：蜂蜜入菜食谱推荐 183

第217天：防治水肿食谱推荐 184

第218天：准妈妈和胎宝宝的变化 185

第219~220天：准妈妈夏季健康消暑

食物 186

第221~222天：孕期喝茶要注意

什么 187

第223天：孕期消暑美味食谱推荐 188

第224天：补铁补血食谱推荐 189

第225天：准妈妈和胎宝宝的变化 190

第226~227天：不要因为尿频控制

饮水量 191

第228~229天：正餐外的零食推荐 192

第230天：营养粥膳食谱推荐 193

第231天：健康自制零食食谱推荐 194



第232天：准妈妈和胎宝宝的变化 195

第233~234天：情绪低落没食欲

怎么办 196

第235~236天：怎样健康吃西瓜 197

第237天：吃了心情更好的食谱

推荐 198

第238天：孕期降火食谱推荐 199

第239天：准妈妈和胎宝宝的变化 200

第240~241天：适量补充维生素K 201

第242~243天：产前抑郁怎么调养 202

第244天：补充维生素K食谱推荐 203

第245天：防止产前抑郁食谱推荐 204

第246天：准妈妈和胎宝宝的变化 205

第247~248天：准妈妈产前太瘦

怎么吃 206

第249~250天：准妈妈胖但是胎宝宝小

怎么吃 207

第251天：产前营养均衡食谱推荐

(一) 208

第252天：产前营养均衡食谱推荐

(二) 209

第253天：准妈妈和胎宝宝的变化 210

第254~255天：不要吃罐头食品和油炸

食品 211

第256~257天：提前吃有助于分娩的

食物 212

第258天：对分娩有益的食谱推荐

(一) 213

第259天：对分娩有益的食谱推荐

(二) 214

第260天：准妈妈和胎宝宝的变化 215

第261~262天：补充维生素B₁可减轻

分娩困难 216

第263~264天：补充膳食纤维 217



目录

第265天：补充维生素B₁食谱推荐 218

第266天：补充脂肪食谱推荐 219

第267天：准妈妈和胎宝宝的变化 220

第268~269天：入院待产怎么吃 221

第270~271天：保证充足的蛋白质摄入 222

第272天：补充碳水化合物食谱
推荐 223

第273天：补充蛋白质食谱推荐 224

第274天：准妈妈和胎宝宝的变化 225

第275~276天：分娩过程怎么吃 226

第277~278天：剖宫产准妈妈产前
怎么吃 227

第279天：临产增加产力食谱推荐 228

第280天：产前开胃食谱推荐 229

PART 5

坐月子6周

8

第1天：产后第一餐 232

第2天：顺产头3天新妈妈怎么吃 233

第3天：剖宫产头3天新妈妈怎么吃 234

第4天：坐月子期间饮食原则 235

第5天：坐月子是调养气血的好时机 236

第6天：顺产妈妈产后第1周食谱
推荐 237

第7天：剖宫产妈妈产后第1周食谱
推荐 238

第8天：产后不要忽视补铁 239

第9天：产后怎么补钙 240

第10天：产后补充蛋白质有利于乳汁
分泌 241

第11天：产后补铁补血食谱推荐
(一) 242



第12天：产后补铁补血食谱推荐

(二) 243

第13天：产后补充蛋白质食谱推荐 244

第14天：产后补钙食谱推荐 245

第15天：吃什么可以帮助排出恶露 246

第16天：怎样食用红糖更科学 247

第17天：新妈妈产后不要禁盐 248

第18天：催乳下奶的饮食法 249

第19天：产后怎样喝汤更营养 250

第20天：产后排恶露食谱推荐 251

第21天：产后催乳汤饮推荐 252

第22天：坐月子可以吃什么水果 253

第23天：坐月子可以吃什么蔬菜 254

第24天：月子期间要注意科学饮水 255

第25天：产后适量饮用红酒对身体
有益 256

第26天：产后妈妈不要立即服用
人参 257

第27天：产后吃鸡蛋要控制量 258

第28天：产后催乳食谱推荐 259

第29天：哺乳期间食物不宜放味精 260

第30天：产后能用米酒代替水吗 261

第31天：为什么新妈妈产后易抑郁 262

第32天：哪些食物能调节产后抑郁 263

第33天：中医治疗产后抑郁 264

第34天：产后催乳食谱推荐 265

第35天：产后缓解抑郁食谱推荐 266

第36天：产后多久可以恢复以前的
身材 267

第37天：产后减重不宜过早 268

第38天：产后减重不宜节食 269

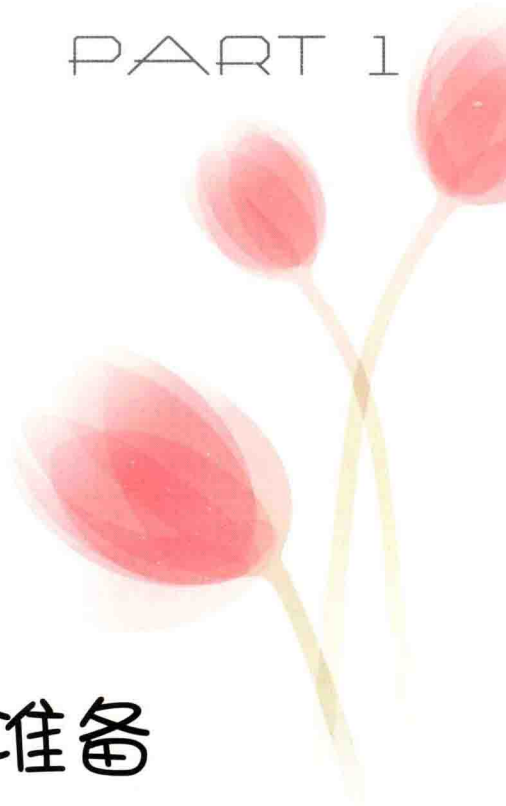
第39天：怎样饮食可以让减重事半
功倍 270

第40天：健康减重怎么吃 271

第41天：产后营养减重食谱推荐
(一) 272

第42天：产后营养减重食谱推荐
(二) 273





孕前准备

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，在准备怀孕这一特殊的阶段，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。

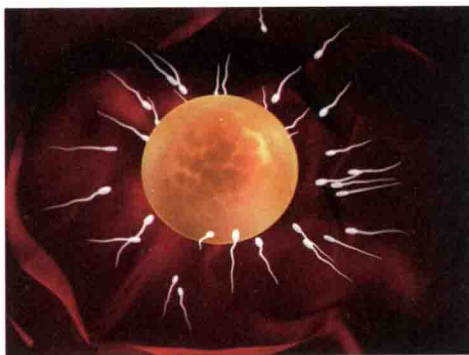


第1~2天

卵子和精子的诞生

卵子的诞生

女性发育成熟之后，每一个规则的月经周期排出1个成熟卵子，直到绝经。一个女人的一生约会排出400个卵子，而这些卵子中，只有特别幸运的那个才能受精发育成胚胎。培育出最优质的卵子，可是妈妈在孕前的必修课哦。



精子的诞生

从一个精原细胞发育成一个成熟的精子，大约需要3个月。精子成熟后会进入输精管，然后随着输精管肌肉收缩进一步迁徙至输精管壶腹，静待“关键一刻”的到来。爸爸在育前最重要的工作，就是“养精蓄锐”，静待这关键的“造人时刻”。

新生命的诞生

在一次射精过程中，正常成年男子一次射出的精液量为2~6毫升，每毫升精液中的精子数应在6000万个以上。只有速度最快、最强壮的精子才能通过输卵管，与卵子相遇，发生奇妙的“生命之吻”。所以说，生命真的是个奇迹，是人生中最好的礼物。

知识链接

如果准爸爸、准妈妈发现自己有以下症状，则表示身体可能正缺乏某种营养。建议准爸爸、准妈妈去医院进一步确诊，然后遵医嘱补充营养。

外表特征	可能缺乏的营养
头发干燥、变细、易断，脱发	蛋白质、必需脂肪酸、微量元素锌
夜晚视力降低	维生素A
舌炎、舌裂、舌水肿	B族维生素
牙龈出血	维生素C
味觉减退	锌
嘴角干裂	核黄素（维生素B ₁ ）和烟酸
经常便秘	膳食纤维
下蹲后起来会头晕	铁（缺铁性贫血）