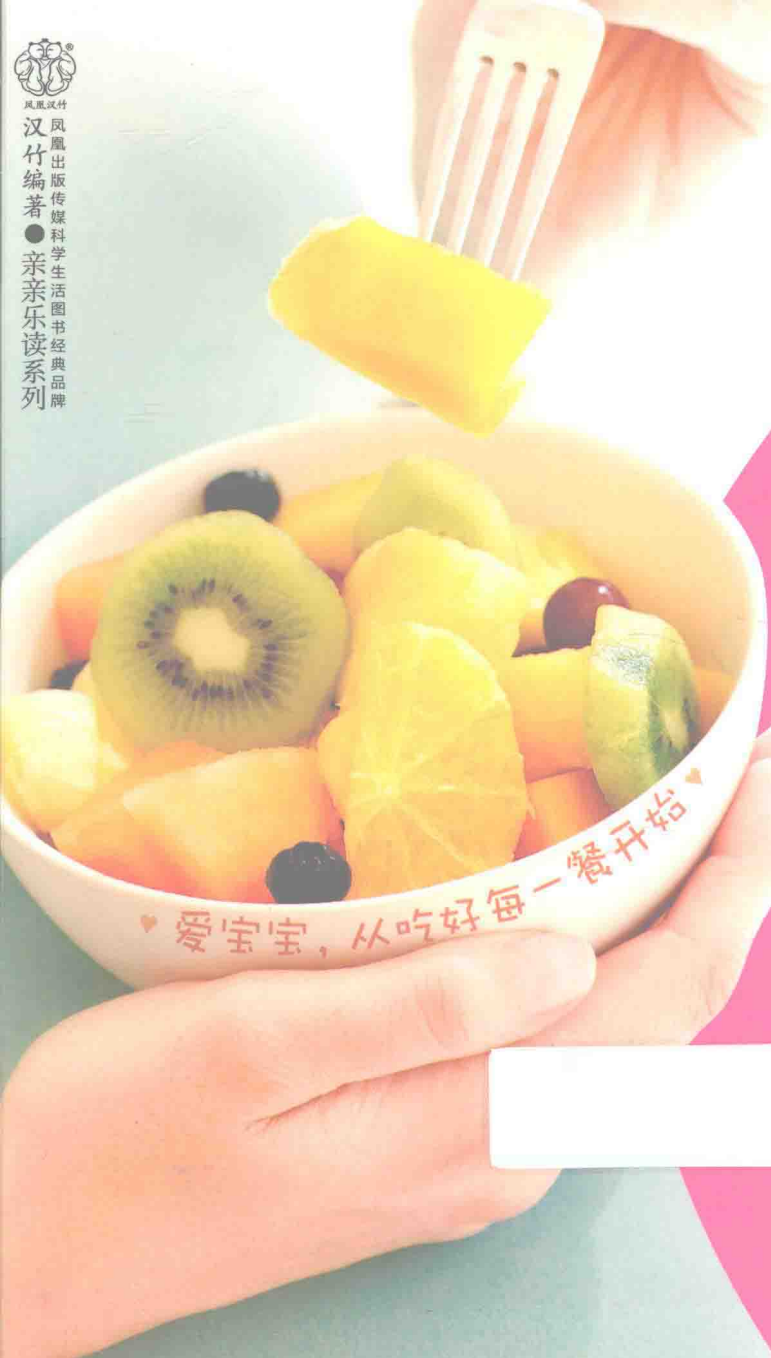




孕前 怀孕 坐月子 这样吃

北京协和医院营养科主管营养师
全国妇联“心系好儿童”项目专家

李宁♥主编

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

凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著
● 亲亲乐读系列

汉竹
· 亲亲乐读系列

孕前怀孕 坐月子 这样吃



主编 李宁
编著 汉竹



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

孕前怀孕坐月子这样吃 / 李宁主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3597-9

I. ①孕… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 177102 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

孕前怀孕坐月子这样吃

主 编 李 宁
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 张 瑜 马立改 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
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 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 17
字 数 130 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 978-7-5537-3597-9
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

生命的种子悄然发芽，美丽的孕程已经开始。

此刻的你，是腹中小宝贝在这世上全部的依赖。你的营养和健康，不仅关系着他(她)的成长，更是胎宝宝最好的榜样！

怎样才能吃得安心、补得放心，让胎宝宝在妈妈的“小房子”里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。鉴于此，本书由著名营养专家给予孕妈妈科学、有效、贴心的营养和膳食指导。

从孕前、孕期到分娩、坐月子，不仅清晰明了地告诉你什么应该吃、什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝。同时，本书精心将菜谱分成主食、汤粥、菜品、饮品四大类，并提供了营养替补方案，给素食孕妈妈、偏食孕妈妈奉上了最贴心的关怀。

都说宝宝是妈妈的“作品”，再怎么呵护和关爱都不为过。爱宝宝，就从吃好每一餐开始吧！



目录

孕前营养计划

备孕女性的营养储备	28	备孕男性的营养功课	34
孕前排毒, 调理母体环境	28	不可忽视的营养素	34
需要储备的重点营养素	29	养精蓄锐吃什么	35
如果孕前没注意营养, 孕后怎么补	30	优生食谱推荐	36
备孕女性这样吃可提高“孕力”	31	糯米香菇饭	36
不要过多饮用咖啡	31	海鲜粥	36
巧补铁, 远离贫血	31	银耳鹌鹑蛋	36
优生食谱推荐	32	抓炒腰花	37
棒骨海带汤	32	羊肉栗杞羹	37
洋葱汤	32	牡蛎米粥	37
芦笋蛤蜊饭	32	孕前健康饮食宜忌	38
绿豆薏米粥	33	宜改变的饮食习惯	38
鲜奶炖木瓜雪梨	33	宜提前 3 个月服用叶酸	39
芹菜拌花生	33	不宜用食品添加剂	39
		女性孕前不宜多吃胡萝卜	39
		不宜用药	39

孕 1 月 (0~4 周)

胚胎发育与所需营养	42	本月重点补充营养素	44
第 1 周	42	叶酸——防畸主力军	44
第 2 周	42	卵磷脂——让胎宝宝更聪明	44
第 3 周	43	维生素 B ₆ ——让孕妈妈放松	44
第 4 周	43		

本月健康饮食宜忌.....45

宜多喝水	45
宜每天 1 根香蕉	45
不宜早餐吃油条	45

本月一日营养食谱推荐46

营养替补方案	46
营养主食	46
南瓜牛腩饭	46
豆腐馅饼	46

健康菜品47

鲑鱼炒茼蒿	47
板栗烧仔鸡	47
银鱼炒鸡蛋	47
滋补汤粥	48
燕麦南瓜粥	48
芦笋口蘑汤	48
蛋黄莲子汤	48
美味饮品	49
“早生贵子”蜜	49
葡萄姜蜜茶	49
橙汁酸奶	49

孕 2 月(5~8 周)

胚胎发育与所需营养52

第 5 周	52
第 6 周	52
第 7 周	52
第 8 周	52

本月重点补充营养素53

蛋白质——有利于胎宝宝大脑发育	53
碳水化合物和脂肪——胎宝宝的“热量站”	53
叶酸——依然不能怠慢	53

本月健康饮食宜忌.....54

宜保质保量吃早餐	54
宜适量吃大豆类食品	54
宜吃鱼，宝宝更聪明	54
不宜全吃素食	55
不宜过量吃菠菜和竹笋	55
不宜马上进补	55
不宜过饥	55

本月一日营养食谱推荐56

营养替补方案	56
营养主食	56
什锦果汁饭	56
黑豆饭	56
健康菜品	57
糖醋莲藕	57
鲜蘑炒豌豆	57
枸杞炒猪心	57
滋补汤粥	58
奶香麦片粥	58
泥鳅红枣汤	58
蛋醋止呕汤	58
美味饮品	59
丝瓜花绿豆饮	59
芒果柳橙苹果汁	59
鲜柠檬汁	59

孕3月(9~12周)

胚胎发育与所需营养 62

第9周 62

第10周 62

第11周 62

第12周 62

本月重点补充营养素 63

维生素A——维护胎宝宝细胞功能 63

维生素E——养颜又安胎 63

DHA——促进大脑及视力发育 63

本月健康饮食宜忌 64

宜每天吃1个苹果 64

宜每周食用一两次猪肝 64

宜多吃抗辐射的食物 64

不宜多吃鸡蛋 65

不宜吃腌制食品 65

不宜吃生食和不新鲜的食物 65

不宜多吃西瓜 65

本月一日营养食谱推荐 66

营养替补方案 66

营养主食 66

牛奶馒头 66

南瓜饼 66

健康菜品 67

凉拌素什锦 67

松仁玉米 67

鱼香猪肝 67

滋补汤粥 68

阿胶粥 68

牛奶核桃粥 68

紫菜虾皮豆腐汤 68

美味饮品 69

益血安胎饮 69

蜂蜜茶 69

西米火龙果 69

孕4月(13~16周)

胚胎发育与所需营养 72

第13周 72

第14周 72

第15周 72

第16周 72

本月重点补充营养素 73

碘——促进甲状腺发育 73

脂肪——胎宝宝生长发育的必需营养 73

多种维生素——让胎宝宝健康又聪明 73

本月健康饮食宜忌 74

宜全面摄取营养 74

宜正确食用酸味食物 74

宜用食物预防妊娠斑 74

宜喝煮开的豆浆 74

不宜过量补钙 75

不宜过量吃水果 75

不宜吃罐头食品 75

本月一日营养食谱推荐 76

营养替补方案 76

营养主食 76

虾肉水饺 76

海带焖饭 76

健康菜品	77
海蜇拌双椒	77
虾酱蒸鸡翅	77
珊瑚白菜	77
滋补汤粥	78
香菇荞麦粥	78

银耳花生仁汤	78
鲫鱼丝瓜汤	78
美味饮品	79
猕猴桃酸奶	79
百合汤	79
枸杞红枣茶	79

孕5月(17~20周)

胚胎发育与所需营养	82
第17周	82
第18周	82
第19周	82
第20周	82

本月重点补充营养素	83
钙——胎宝宝骨骼发育的“原动力”	83
蛋白质——适当增加摄入量	83
硒——保护胎宝宝心血管和大脑发育	83

本月健康饮食宜忌	84
宜吃鱼	84
宜食芹菜缓解失眠	84
宜适当吃野菜	84
不宜吃过冷的食物	85
不宜多吃精米精面	85
不宜饮食太咸,以防止孕期水肿	85
不宜吃松花蛋,谨防血铅高	85

本月一日营养食谱推荐	86
营养替补方案	86
营养主食	86
阳春面	86
玉米面发糕	86
健康菜品	87
凉拌萝卜丝	87
豆角烧荸荠	87
盐水鸡肝	87
滋补汤粥	88
圆白菜牛奶羹	88
三丁豆腐羹	88
花生排骨粥	88
美味饮品	89
黄瓜汁	89
牛奶水果饮	89
百合莲子桂花饮	89



孕6月(21~24周)

胚胎发育与所需营养.....92

第21周	92
第22周	92
第23周	92
第24周	92

本月重点补充营养素.....93

铁——胎宝宝营养的输送带	93
维生素C——促进铁的吸收	93
维生素B ₁₂ ——让孕妈妈和胎宝宝远离贫血	93

本月健康饮食宜忌.....94

宜多吃蔬果,缓解胀气	94
宜喝低脂酸奶	94
素食孕妈妈宜适当吃富含油脂的食物	94
宜按时吃工作餐	94
不宜吃饭太快	95
晚餐“三不宜”	95
不宜用开水冲调营养品	95
不宜吃久存的土豆	95

本月一日营养食谱推荐.....96

营养替补方案	96
营养主食	96
红薯饼	96
鳗鱼饭	96
健康菜品	97
彩椒炒腐竹	97
猪肝拌黄瓜	97
蒜香黄豆芽	97
滋补汤粥	98
小米鸡蛋粥	98
鸡肝枸杞汤	98
清炖鸽子汤	98
美味饮品	99
桑葚汁	99
草莓汁	99
黑豆红糖水	99



孕7月(25~28周)

胚胎发育与所需营养.....102

第25周	102
第26周	102
第27周	102
第28周	102

本月重点补充营养素.....103

B族维生素——让胎宝宝健康又漂亮	103
脂肪——提升胎宝宝智力	103

本月健康饮食宜忌.....104

宜选对食物预防焦虑	104
宜用食物对抗妊娠纹	104
宜吃含钙食物预防抽筋	104
不宜体重增长过快	105
不宜吃可以利尿的食物	105
不宜过量食用荔枝	105
不宜太贪嘴	105
不宜吃刺激性食物	105



本月一日营养食谱推荐.....	106	滋补汤粥.....	108
营养替补方案.....	106	槐花猪肚汤.....	108
营养主食.....	106	红枣花生紫米粥.....	108
豆角焖米饭.....	106	冰糖五彩玉米羹.....	108
炒馒头.....	106	美味饮品.....	109
健康菜品.....	107	酸奶草莓露.....	109
红烧鳊鱼.....	107	芪枣枸杞茶.....	109
樱桃虾仁沙拉.....	107	冬瓜蜂蜜汁.....	109
黄花菜炒鹅肝.....	107		

孕8月(29~32周)

胚胎发育与所需营养.....	112	本月一日营养食谱推荐.....	116
第29周.....	112	营养替补方案.....	116
第30周.....	112	营养主食.....	116
第31周.....	112	荞麦凉面.....	116
第32周.....	112	牛奶米饭.....	116
本月重点补充营养素.....	113	健康菜品.....	117
蛋白质——胎宝宝体重飞速增长的助推剂.....	113	香菇豆腐塔.....	117
碳水化合物——帮助胎宝宝储存糖原及脂肪.....	113	红烧带鱼.....	117
α -亚麻酸——完善大脑和视网膜发育.....	113	香椿苗拌核桃仁.....	117
本月健康饮食宜忌.....	114	滋补汤粥.....	118
宜时刻预防营养过剩.....	114	丝瓜虾仁糙米粥.....	118
宜适量吃葵花子.....	114	海参豆腐煲.....	118
宜用铁炊具烹调.....	114	虾肉冬茸汤.....	118
不宜用豆浆代替牛奶.....	115	美味饮品.....	119
不宜多吃咸味食物.....	115	菠菜橙汁.....	119
不宜多吃坚果.....	115	火龙果酸奶汁.....	119
不宜多吃高热量食品.....	115	橙子胡萝卜汁.....	119
不宜饭后马上吃水果.....	115		

孕9月(33~36周)

胚胎发育与所需营养	122
第33周	122
第34周	122
第35周	122
第36周	122
本月重点补充营养素	123
钙——加速牙齿和骨骼钙化	123
锌——胎宝宝顺利出生的保证	123
铜——防止胎膜早破	123
本月健康饮食宜忌	124
宜吃最佳防早产食品——鱼	124
预防感冒宜喝的汤饮	124
不宜吃马齿苋	125
患妊娠糖尿病的孕妈妈不宜食香蕉	125
不宜单以红薯作主食	125
不宜用限制饮食来控制体重	125

本月一日营养食谱推荐	126
营养替补方案	126
营养主食	126
猪肝烩饭	126
雪菜肉丝汤面	126
健康菜品	127
爆炒鸡肉	127
冬笋冬菇扒油菜	127
香菜拌黄豆	127
滋补汤粥	128
牛奶香蕉芝麻糊	128
山药奶肉羹	128
椰味红薯粥	128
美味饮品	129
白萝卜莲藕汁	129
芹菜茼蒿汁	129
决明枸杞茶	129



孕10月(37~40周)

胚胎发育与所需营养	132
第37周	132
第38周	132
第39周	132
第40周	132
本月重点补充营养素	133
碳水化合物——为分娩储备能量	133
维生素K——防止新生儿出血	133
维生素B ₁₂ ——有利于神经髓鞘发育	133

铁——仍要继续补充	133
本月健康饮食宜忌	134
饮食宜以清淡为主	134
产前宜吃巧克力和木瓜	134
宜坚持少食多餐原则	134
不宜暴饮暴食	135
剖宫产前要禁食	135
剖宫产前不宜进补人参	135
不宜经常在外就餐	135



本月一日营养食谱推荐.....	136	滋补汤粥.....	138
营养替代方案.....	136	紫苋菜粥.....	138
营养主食.....	136	羊肉冬瓜汤.....	138
菠菜鸡蛋饼.....	136	鲮鱼豆腐羹.....	138
红枣鸡丝糯米饭.....	136	美味饮品.....	139
健康菜品.....	137	木瓜牛奶果汁.....	139
奶油白菜.....	137	小米面茶.....	139
腰果彩椒三文鱼粒.....	137	西红柿胡萝卜汁.....	139
宫保素三丁.....	137		

分娩当天这样吃

临产前吃什么.....	142	产后第 2 餐.....	146
临盆早期：半流食.....	142	补充能量，恢复体能.....	146
临产活跃期：流食.....	142	紫菜鸡蛋汤：滋补体力.....	146
临产前：忌食油腻.....	142	给剖宫产妈妈的特别建议.....	147
给剖宫产妈妈的特别建议.....	143	产后第 3 餐.....	148
产后第 1 餐.....	144	补充必需的营养素.....	148
新妈妈关键的第 1 口.....	144	西红柿菠菜面：提升食欲.....	148
花生红枣小米粥：特效补血.....	144	给剖宫产妈妈的特别建议.....	149
给剖宫产妈妈的特别建议.....	145		

坐月子吃什么

坐月子饮食常见的误区.....	152	最有效的下奶食谱.....	154
误区 1：开奶就要大量喝汤.....	152	葱烧海参.....	154
误区 2：要多喝红糖水.....	152	双菇鸡肉.....	154
误区 3：产后不能吃盐.....	152	木瓜烧带鱼.....	154
误区 4：鸡蛋吃得越多越补.....	152	小米鸡蛋红糖粥.....	155
误区 5：忌食蔬菜水果.....	153	黄豆猪蹄汤.....	155
误区 6：大量吃巧克力.....	153	乌鱼通草汤.....	155
误区 7：生完宝宝就节食减肥.....	153		
误区 8：产后服用人参.....	153		

产后第 1 周	156
新妈妈的身体变化	156
开胃为主的第 1 周	156
本周必吃的 8 种食物	157
本周一日科学食谱推荐	158
鲈鱼豆腐汤	158
胡萝卜小米粥	158
木瓜牛奶饮	159
什菌一品煲	159
阿胶核桃红枣羹	159

产后第 2 周	160
新妈妈的身体变化	160
恢复为主的第 2 周	160
本周必吃的 8 种食物	161
本周一日科学食谱推荐	162
南瓜油菜粥	162
牛奶银耳小米粥	162
枸杞红枣蒸鲫鱼	163
花生红小豆汤	163
什锦面	163

产后第 3 周	164
新妈妈的身体变化	164
催乳为主的第 3 周	164
本周必吃的 8 种食物	165
本周一日科学食谱推荐	166
桃仁莲藕汤	166
双红乌鸡汤	166
鲜虾炖豆腐	167
胡萝卜菠菜鸡蛋饭	167
清炒黄豆芽	167

产后第 4 周	168
新妈妈的身体变化	168
滋补为主的第 4 周	168
本周必吃的 8 种食物	169
本周一日科学食谱推荐	170
鸡蛋玉米羹	170
胡萝卜牛蒡排骨汤	170
栗子黄鳝煲	171
干贝灌汤饺	171
香菇鸡片	171

孕期常见症状调养食谱

孕期呕吐	174
推荐缓解食谱	175
红枣生姜粥	175
糖醋胡萝卜	175
陈皮卤牛肉	175
孕期便秘、痔疮	176
推荐缓解食谱	177
菠菜猪血汤	177
蜜汁山药条	177
核桃仁拌芹菜	177

孕期水肿	178
推荐缓解食谱	179
大米绿豆猪肝粥	179
鱼头冬瓜汤	179
红小豆双皮奶	179
孕期胃胀气	180
推荐缓解食谱	181
糖渍金橘	181
大丰收	181
杨梅果酱	181

腿抽筋	182
推荐缓解食谱	183
黄豆莲藕排骨汤	183
三鲜水饺	183
芹菜牛肉丝	183
妊娠贫血	184
推荐缓解食谱	185
香酥鸽子	185
三色补血汤	185
青椒炒鸭血	185
妊娠糖尿病	186
推荐缓解食谱	187
苦瓜炒牛肉	187

香干炒芹菜	187
五谷瘦肉粥	187
妊娠高血压综合征	188
推荐缓解食谱	189
土豆汁	189
奶香瓜片	189
海带炒干丝	189
妊娠纹	190
推荐缓解食谱	191
炖猪蹄	191
五香酿西红柿	191
果香猕猴桃蛋羹	191

产后常见症状调养食谱

缓解乳房胀痛	194	产后腹痛	199
胡萝卜炒豌豆	194	黄芪党参炖母鸡	199
产后出血	195	产后便秘	200
百合当归猪肉汤	195	红薯大米粥	200
产后虚弱	196	产后痛风	201
枣莲三宝粥	196	香菇薏米饭	201
产后恶露不尽	197		
山楂红糖饮	197		
产后水肿	198		
鲤鱼红枣汤	198		

附录：偏食孕妈妈的营养补偿方案 /202



汉竹
· 亲亲乐读系列

孕前怀孕 坐月子 这样吃



主编 李宁
编著 汉竹



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





前言

生命的种子悄然发芽，美丽的孕程已经开始。

此刻的你，是腹中小宝贝在这世上全部的依赖。你的营养和健康，不仅关系着他(她)的成长，更是胎宝宝最好的榜样！

怎样才能吃得安心、补得放心，让胎宝宝在妈妈的“小房子”里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。鉴于此，本书由著名营养专家给予孕妈妈科学、有效、贴心的营养和膳食指导。

从孕前、孕期到分娩、坐月子，不仅清晰明了地告诉你什么应该吃、什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝。同时，本书精心将菜谱分成主食、汤粥、菜品、饮品四大类，并提供了营养替补方案，给素食孕妈妈、偏食孕妈妈奉上了最贴心的关怀。

都说宝宝是妈妈的“作品”，再怎么呵护和关爱都不为过。爱宝宝，就从吃好每一餐开始吧！