

完美孕期全程专家指导

Yunchanfu Yingyang
Zhishi Baike

孕产妇营养

知识百科

王晓丽/编著



孕产期的营养是基础，是妈妈健康、宝宝聪明的
源泉

中国妇女出版社

完美孕期全程专家指导

Yunchanfu Yingyang
Zhishi Baike



孕产妇营养知识百科

王晓丽/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据
孕产妇营养知识百科 / 王晓丽编著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5127-0922-5

I. ①孕… II. ①王… 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162063号

孕产妇营养知识百科

作 者: 王晓丽 编著

责任编辑: 魏 可

封面设计: 小 渔

内文版式: 蚂蚁王国

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 25

字 数: 396千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0922-5

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

上篇

营养一部曲 孕前营养细盘点

1

食物营养调节身体..... 2	精神营养健康心理..... 16
 营养与优孕 2	 调节最佳怀孕情绪..... 16
孕前营养储备的重要性 2	调节好夫妻孕前的情绪 16
孕前合理调整饮食 3	孕前心理准备应注意的事项... 18
孕前女性合理补充营养 5	 消除不必要的忧虑..... 20
孕前女性不宜多吃的食物 7	担心失去优美体形 21
 女性营养补充区别对待 8	害怕孕产期的痛苦 21
肥胖女性 8	担心失去升职机会 21
偏瘦女性 9	 保持和谐的夫妻关系.... 22
贫血女性 10	知识营养充实大脑 23
习惯性流产女性..... 11	 优生优育 23
 孕前男性饮食营养宜与忌.. 12	优生的原则 23
孕前男性营养补充 12	环境因素对优生的影响 24
备孕对男性的饮食要求 14	优生的四要素 26
孕前男性饮食禁忌 15	

最佳受孕条件.....26

- 最佳受孕环境..... 26
- 最佳受孕年龄..... 27
- 最佳受孕季节..... 27
- 最佳受孕时间..... 28
- 最佳受孕地点..... 28
- 最佳受孕状态..... 28
- 最佳受孕前提..... 29

孕前检查.....31

- 孕前检查的必要性..... 31
- 孕前检查的具体项目..... 32
- 孕前检查最佳时间..... 34

孕前检查的五大常见病..... 35

成功受孕技巧.....36

- 改善精子质量和数量..... 37
- 心情要放松..... 37
- 采用合适的性爱体位..... 37

高龄育儿不担忧.....38

- 高龄孕妇的常见问题..... 38
- 高龄孕妇的优生准备..... 39
- 高龄孕妇的注意事项..... 40

受孕特殊事项要注意..41

中 篇

营养二部曲 孕期营养总动员.....43

孕期饮食太重要..... 44

营养与胎儿的关系.....44

- 孕妇营养与新生儿出生体重... 44
- 孕妇营养与胎儿脑发育..... 44
- 孕妇营养与胎儿畸形..... 45
- 孕期所需要的主要营养素..... 46

营养与孕妇的关系.....49

- 孕妇的营养原则..... 49

营养注意事项..... 50

营养补充看时间.....51

益脑、补脑、健脑吃什么.....53

- DHA：脑部发育的黄金营养素..... 53
- 胎宝宝聪明食材..... 54
- 胎宝宝聪明食谱..... 55

孕期营养补充不盲目... 57

饮食禁忌牢牢记 57

- 孕妇不要吃高脂肪食物 57
- 孕妇不要过度吃高蛋白食物... 58
- 孕妇不要吃含糖量高的食物... 58
- 孕妇不要吃过多鱼肝油和高钙食物..... 58
- 孕妇不要吃高盐食物 59
- 孕妇不要滥服温热补品 59
- 孕妇不要长期素食 59
- 孕妇要小心过敏食物 60
- 孕妇不要营养过剩 60
- 孕妇不要只吃精制米面 61
- 孕妇不要喝浓茶..... 61
- 孕妇不要喝酒..... 61
- 孕妇不要多吃油条 62
- 孕妇不要多吃桂圆 62
- 孕妇不要吃热性香料 62
- 孕妇不要多吃冷饮 63
- 孕妇不要喝咖啡..... 63
- 孕妇不要多吃山楂 63

饮食误区要避免 64

- 喝骨头汤补钙..... 64
- 盲目打保胎针..... 64
- 妊娠期吃糖易患糖尿病..... 64
- 呕吐厉害就要多吃零食..... 65

孕期用药须谨慎 65

- 妊娠前3个月用药须谨慎 65

孕期用药注意事项 66

孕妇用错药的防治 67

孕妇用中药也有禁忌 67

远离危险食物搭配..... 67

上班族孕妇的饮食营养.. 69

如何吃工作餐..... 69

上班族孕妇营养食谱 70

孕期常见症状的饮食调节.. 72

孕期呕吐 72

孕期水肿 75

孕期贫血 77

孕期便秘 79

孕期腹泻 81

孕期腹痛 82

孕期感冒 83

孕期头晕、头痛、咳嗽 84

孕期胀气 86

孕期美颜吃出来 87

美丽与健康并存 87

妊娠斑 87

妊娠纹 88

肤质变化 88

孕妇的美丽食材 89

黄瓜..... 89

荔枝..... 89

木耳..... 89

蜂蜜.....	89
胡萝卜.....	90
苦瓜.....	90
海带.....	90
冬菇.....	90
绿豆.....	91
香蕉.....	91
全麦面包.....	91
花椰菜.....	92
豆制品.....	92
干果.....	92

皮肤暗沉有妙方92

山芋.....	92
莲藕.....	93
木耳.....	93
梅子.....	93
芝麻.....	93
猕猴桃.....	93
莲子.....	94
黑豆.....	94
大豆.....	94
红枣.....	94
玉米.....	94

吃出滋润肌肤95

保持肌肤滋润的饮食原则.....	95
滋润肌肤的食材.....	95
肌肤滋润食谱.....	96

粉刺痘痘莫猖狂97

防止粉刺的方法.....	97
--------------	----

孕期如何祛痘.....	98
-------------	----

皮肤控油的对策99

妊娠斑的防治100

妊娠斑产生的原因.....	100
预防和缓解妊娠斑.....	100
祛斑食物.....	102
祛斑食谱.....	103

妊娠纹的预防105

妊娠纹的形成.....	105
妊娠纹产生的隐患.....	105
妊娠纹的预防.....	105
食疗方案.....	107

孕妇皮肤瘙痒的6种状况108

孕期知识跟得上111

生理反应不惊慌111

生殖器官及乳房的变化与护理..	111
消化系统的变化及护理.....	113
骨骼、皮肤的变化与护理....	113
体重的变化与护理.....	115

心理良好安康度孕期 116

孕早期心理变化特点.....	116
孕早期自我心理保健法.....	117
孕中期心理变化特点.....	118
孕中期自我心理保健法.....	119

孕晚期心理变化特点 120

孕晚期自我心理保健法 121

孕期定期产检 123

产检时间及项目 123

第一次产检 123

第二次产检 124

第三次产检 125

第四次产检 126

第五次产检 126

第六次产检 127

第七次产检 127

第八次产检 127

第九次产检 127

第十次产检 127

第十一次产检 128

居室舒适环境好 128

警惕噪声危害 128

合理安排室内环境 129

孕妇寝具的选择 130

穿戴简洁孕味足 131

孕妇内衣挑选要谨慎 131

孕妇着装需舒适 133

孕妇鞋袜选用法 134

科学护肤风采依旧 136

孕妇应怎样护肤 136

孕妇护肤的禁忌 136

合理运动保健康 137

孕期运动的好处 137

运动注意事项 138

运动前准备 140

最佳运动方式 140

安全出行有保障 142

乘公交车 142

乘汽车 143

乘飞机 144

孕妇外出的原则 144

旅途意外救治 145

胎教教出好宝宝 146

如何正确认识胎教 147

胎教的意义 147

胎教的两个黄金时段 147

胎教的方式 148

关于胎教的几个小秘密 153

胎教的注意事项 154

准爸爸胎教须知 155

孕期每月不同的胎教方案 156

“月”吃“月”不同 .. 166

怀胎1个月营养 166

营养素推荐 166

营养食谱 168

怀胎2个月营养 168

营养禁忌 169

缓吐攻略 170

营养食谱 170

❀ 怀胎3个月营养.....172

- 饮食注意 173
- 营养误区 173
- 营养食谱 175

❀ 怀胎4个月营养.....177

- 饮食营养计划..... 177
- 孕妇饮食禁忌..... 178
- 营养食谱 180

❀ 怀胎5个月营养.....182

- 合理摄取营养..... 182
- 健脑食品 182
- 营养食谱 186

❀ 怀胎6个月营养.....187

- 孕妇日常饮食..... 187
- 营养食谱 188

❀ 怀胎7个月营养.....189

- 饮食注意 190
- 营养食谱 191

❀ 怀胎8个月营养.....192

- 饮食对策 192
- 营养食谱 193

❀ 怀胎9个月营养.....194

- 饮食对策 194
- 孕妇适宜吃的零食 195
- 营养食谱 196

❀ 怀胎10个月营养.....197

- 饮食注意 197
- 营养食谱 198

❀ 待产期营养199

- 临产前饮食 199
- 临产时产妇的饮食调节 201
- 临产食谱 201

❀ 分娩常识204

- 分娩前的日常准备 204
- 临产的常见问题..... 205

下 篇

营养三部曲 产后营养莫要忘.....207

产后新妈妈健康恢复..208

❀ 产后新妈妈生理变化...208

产后生殖器官的变化 208

产后泌尿系统的变化 209

产后乳房的变化..... 209

产后月经与排卵的变化..... 209

产后呼吸、消化系统的变化..... 210

产后腹壁有何变化..... 210

产后血液循环系统的变化..... 210

健康坐月子211

产后为什么要坐月子..... 211

坐月子的基本原则..... 211

不同体质的新妈妈坐月子的
原则..... 212

不同季节新妈妈坐月子注意
事项..... 213

剖宫产新妈妈注意事项..... 218

坐月子不科学的禁忌...220

坐月子不能梳头、洗头、洗澡..... 220

奶不胀不抱仔..... 221

月子里不能受风受凉..... 221

月子里不可刷牙..... 221

蔬果、水果水气大，月子期间应
忌食..... 223

不能流泪、不能长时间看书报、
电视..... 223

坐月子饮食不能加盐..... 223

产后不同阶段营养安排..224

产后第1周..... 224

产后第2周..... 225

产后第3周..... 225

产后第4周..... 226

产后饮食营养注意事项..227

增加进餐次数..... 227

食物应该干稀搭配..... 227

注意调护脾胃、促进消化..... 227

新妈妈饮食禁忌228

忌生冷、油腻食物..... 228

忌食辛辣等刺激性食物..... 228

忌食过咸的食物..... 228

忌营养单一或过杂..... 228

忌食大麦及其制品..... 228

忌吸烟喝酒..... 229

忌多吃味精..... 229

新妈妈饮食保健误区...229

多吃点桂圆、红枣、赤豆，可以
补血..... 229

为了早开奶，产后马上多喝汤.. 230

产后多吃老母鸡..... 230

产后服用人参来补身体..... 230

月子里不能吃水果..... 231

长时间喝红糖水..... 231



月子里饮用茶水.....	231
不能过多吃巧克力	231
产后急于节食减肥	232
产后服用鹿茸.....	232
剖宫产术后吃胀气食物	232

产后恢复的正确进食顺序233

新妈妈恢复食谱233

不同分娩方式的饮食安排238

顺产后的饮食	238
剖宫产后的饮食	239

新妈妈服用补品须谨慎240

新妈妈身体不适的饮食调理243

产后恶露不尽	243
产后便秘	244
产后贫血	245
产后腹痛	247
产后出血	247
产后子宫脱垂	248

新妈妈用药要小心....249

哺乳新妈妈用药三大原则	250
应慎用的外用药	250
应谨慎或禁服的口服药	250

产后新妈妈哺乳饮食 ..251

月子里如何提高母乳质量251

产后如何尽快下奶	251
产后如何提高母乳质量	252

催乳保健食谱及药膳254

催乳食谱	254
催乳药膳	257

哺乳期饮食禁忌258

哺乳期营养食谱259

哺乳期营养原则	259
哺乳期膳食要求	260
哺乳期营养食谱	261

回乳保健食谱及药膳266

回乳食谱	266
回乳药膳	267



新妈妈产后美容与瘦身..269

新妈妈的抗衰老饮食法..269

抗衰老饮食原则..... 269

抗衰老食材..... 270

抗衰老食谱..... 271

新妈妈保持好身材小诀窍.273

保持好身材的饮食原则..... 273

新妈妈美体最需要的食物.... 275

减肥食谱..... 276

新妈妈肌肤保养食疗方..278

专家推荐美容食谱...279

重视产后知识营养.....282

心理健康保健.....282

产后抑郁的症状..... 282

容易引发产后抑郁的因素.... 283

产后抑郁症的防治..... 284

家人对治疗的配合..... 284

产后抑郁症的自我调节..... 285

重视产后检查.....286

产后检查的意义..... 287

产后随诊..... 287

产后健康检查内容..... 288

新妈妈起居健康

保健.....288

新妈妈居室要合理布局..... 289

新妈妈的睡眠有讲究..... 290

新妈妈的清洁卫生..... 291

产后生活禁忌..... 292

新妈妈运动保健.....295

产后体形发生的变化..... 295

产后适宜的运动项目..... 296

产后运动注意事项..... 300

不适合做产后运动的新妈妈. 300

新生儿营养大全.....301

新生儿需要的营养...301

哪些情况不宜母乳喂养..303

不宜母乳喂养的新生儿..... 303

新妈妈不宜进行母乳喂养的
情况..... 304

母乳喂养的意义.....305

母乳营养成分的优点..... 305



母乳喂养的优点..... 306

母乳喂养五大忌..... 306

 母乳喂养的传统说法是
否正确.....308

 人工喂养须知.....309

人工喂养要注意的问题..... 309

人工喂养要素..... 310

人工喂养的技巧..... 312

选奶粉注意事项..... 312

 宝宝夜间喂奶注意事项..313

附录一

营养常识

315

一、三大产能营养素316

最经济的能量来源：碳水化
合物..... 316

能量的主要储存形式：
脂类..... 321

生命的物质基础：蛋白质.... 327

二、量微作用大的矿物质.....332

骨骼的构成元素：钙 333

氧的携带者：铁..... 335

生长发育的催化剂：锌 340

促进智力发育：碘 342

三、生命活动不可或缺的维 生素345

抗干眼醇：维生素A 345

钙化醇：维生素D 348

生育醇：维生素E..... 349

B族维生素 351

抗氧化的生力军：维生素C.. 358

四、仅次于氧的重要营养 素：水.....359

水的重要作用..... 360

最佳食物来源..... 361



附录二 食品安全

362

一、小心食物中的反式脂

肪酸364

什么是反式脂肪酸 364

反式脂肪酸是有害的 365

学会发现反式脂肪酸 365

二、滥用抗生素问题非常

严重366

三、精挑细选远离有害

物质367

四、小心食品添加剂368

食品添加剂大多对健康无益. 368

避免摄入太多的食品添加剂. 369

五、我国现行的食品质量

标准370

六、什么是无公害食品 ...371

七、什么是绿色食品372

八、如何识别绿色食品认证 标志372

查看标志是否过期 372

注意是否存在一标多用的
情况..... 373

九、什么是有机食品373

十、如何识别有机食品认证 标志374

十一、什么是QS标志 ...374

十二、如何识别食品标签..375

查看标签内容是否齐全 375

查看标签是否完整 375

查看进口食品的标签是否有中文
标志..... 375

十三、什么是食品的卫生

指标376



附录三

《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》 377

- 一、基本知识和理念 378
- 二、健康生活方式和行为 380
- 三、基本技能 381

附录四

《女职工劳动保护特别规定》 382





上 篇

营养三部曲
孕前营养
细盘点



食物营养调节身体



营养与优孕

怀孕对于每对夫妻来说都是非常重要的事情。怀孕前，男女双方应注意饮食中各种营养的摄取，做到充足又全面。这既能强健自己的体质，又能提高精子和卵子的质量，而且为孕育宝宝创造优良的母体环境，保证其健康成长，为优孕优生打下坚实的基础。通常影响优孕优生的因素，除了遗传、环境等主、客观条件外，营养也是重要的物质基础。

孕前营养储备的重要性

很多女性都是知道自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充，这当然是必要的。但是只重视怀孕后的饮食是不够的，孕前的饮食也不容忽视。

夫妻双方准备怀孕前，就应该做好怀孕前的有关准备工作，如保持身体健康无疾病、不能有营养缺乏症等。尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养，并且不要挑食、偏食或节食，以免造成某些营养素缺乏，给怀孕带来麻烦，甚至是危害。所以，女性在孕前补充营养很重要，具体来说有以下两个方面：

首先，女性营养不足，可导致不孕。母体的健康与否以及营养是否充足，会影响卵子的活力。如严重营养不良的女性，会导致闭经而不孕。青春女性营养不良可导致月经稀少而闭经，影响以后的生殖能力。一些女性由于挑食、偏食严重，也会导致某些营养素缺乏，从而造成不孕。

其次，女性孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养。在十月怀胎期间，胎儿发育最重要的时期是前3个月。在这个时期，胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕，并初具规模，而且大脑也在