



对应孕期的不同阶段进行调理，让妈妈和宝宝更健康

孕产期饮食 全程指导

林 玥 刘志芳◎编著



孕期调理好身体，迎接宝宝的到来
产后进补讲科学，哺乳才能更顺利

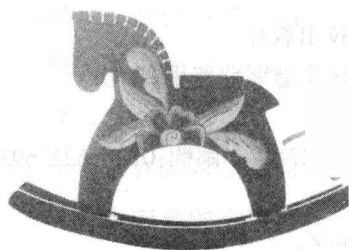


科学的饮食指导
准爸准妈的
必备指南

中国医药科技出版社

孕产期饮食 全程指导

林 玥 刘志芳◎编著



中国医药科技出版社

内容提要

孕期营养,是宝宝一生健康的重要基础,本书以时间为线索,讲述了孕妇从备孕、孕早期、孕中期、孕晚期到哺乳期的营养需要和饮食方案,以及产妇保健知识等内容,为准妈妈、孕妈妈和正在哺育宝宝的妈妈们提供了一套科学的膳食指导,适合广大孕产妇阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期饮食全程指导 / 林玥, 刘志芳编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6664 - 7

I. ①孕… II. ①林…②刘… 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 027663 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15.5

字数 191 千字

版次 2014 年 5 月第 1 版

印次 2014 年 5 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6664 - 7

定价 32.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

每一个宝宝，都是降落在妈妈肚子里的小天使。从那一刻开始，小天使的每一次呼吸，每一次成长，都来自于同妈妈的血脉相连。

每一个妈妈，都为“神圣而伟大”等词语做着诠释。从十月怀胎，到一朝分娩，漫长艰辛而又让她无比幸福的这个过程，吃了什么，做了什么，都影响着肚子里那个未曾谋面的小生命。

妈妈和宝宝，孕育和诞生，是世间最温情、最美好也是最紧密的一种关系。因为他们曾经同呼吸，共命运。但也正因为如此，孕妈妈的孕期饮食直接关系着胎宝宝的健康与否。

科学研究表明，孕期孕妈妈饮食科学有营养，对胎儿的身体发育、生长及脑细胞的发育、智力发育有着至关重要的作用。因此，本书本着为每一位孕妈妈服务的宗旨，专门精心编辑了六大版块，为每一位孕妈妈提供贴心建议。

以让准妈妈好孕的孕前常识早知道为开篇第一版块，帮助每一位准妈妈了解关乎整个孕期的营养饮食和所需要规避的问题，为轻松迎接健康聪明宝宝的到来打下坚实基础；以安胎、养胎、助产和产后进补作为最重要的四大版块，详细、科学地帮每一位孕妈妈列出从孕早期到分娩后的每一个时期的饮食和注意事项，并在每期最后贴心备上最适合的每个时期食用

的美食谱，让孕妈妈告别手足无措，做到轻松快乐孕育，健健康康生产；以孕产期常见问题的防治作结，为每一位孕妈妈解决孕期如何用药，如何避免风疹、烧心、脊椎压力、精神压力、妊娠纹、小错误等各种问题，让孕妈妈有一个舒适、安全的孕期。此外，本书最后还额外附上近百道营养美食，每一道都将原料、制法和营养提示标注清楚，方便每一位孕妈妈做来享用。

总之，本书以时间为线索，用凝练的语言讲述了孕妈妈从孕前准备、孕初期、孕中期、孕晚期、分娩前、产褥期一直到哺乳期的生理变化、营养需要、平衡膳食、合理营养方案以及孕产妇保健知识等内容，为每一位准妈妈提供科学安全的膳食辅导，让每一位孕妈妈都能健康愉快地度过这一特殊而幸福的时期。

最后，祝愿每一位孕妈妈都能生下健康、聪明的宝宝！

编 者

2014年3月



目录

Part1 好孕：孕前常识早知道

营养与优生的关系 / 3

怀孕前须了解的孕期饮食总原则 / 4

孕前须知孕期营养不足的后果 / 6

孕前须知怀孕期间可常吃的水果 / 8

孕前须知，这些食物怀孕期间绝对不能吃 / 10

孕前须知孕妈妈应根据具体情况调整食谱 / 16

吃素的孕妈妈孕前须知孕后如何吃 / 19

那些好吃又不长肉的美食 / 21

准妈妈所需的营养储备 / 23

准爸爸所需的营养储备 / 27

可以帮助准妈妈孕前排毒的食物 / 29

不同体质准妈妈的孕前饮食调养 / 31

★ 本期准妈妈的超助孕食谱 ★ / 34

Part2 安胎：孕早期的饮食安排

孕早期需要补充的关键营养素 / 41

孕早期，为胎儿健康妈妈要改掉的不良习惯 / 44

孕早期可以适量地补充 DHA / 46

粗粮能够为孕早期妈妈提供多种营养 / 47

孕早期妈妈切记远离容易导致流产的食物 / 49

孕早期妈妈吃蔬菜水果的注意事项 / 51

缓解早期孕吐的饮食策略 / 52

* 本期孕妈妈的安胎美食谱 * / 58

Part3 养胎：孕中期的饮食安排

孕中期的准妈妈与宝宝 / 65

孕中期要补充足够的维生素和蛋白质 / 66

孕中期妈妈补钙要有选择 / 68

补充硒元素，预防妊娠高血压综合征 / 71

怀孕第 6 个月饮食注意补血 / 73

孕中期适量补充卵磷脂，有益宝宝脑细胞健康发展 / 77

孕妈妈多吃鱼，胎宝宝更健康 / 78

孕中期妈妈合理进补有讲究 / 80

孕妈妈怎样能让宝宝的视力更好 / 83

孕中期饮食习惯会影响宝宝 / 86

孕中期妈妈如何摆脱水肿的困扰 / 89

对付黄褐斑的饮食策略 / 92

* 本期孕妈妈的养胎美食谱 * / 94

Part4 助产：孕晚期的饮食安排

孕晚期的营养原则与饮食建议 / 107

鸡蛋是孕晚期妈妈的首选营养品 / 111

孕晚期依然要补钙 / 113

孕晚期的营养别补过量 / 115

孕晚期准妈妈不适巧应对 / 118

能帮助孕晚期妈妈消肿的营养餐 / 120

* 本期孕妈妈的助产美食谱 * / 122

Part5 进补：产后的饮食安排

走出传统产后饮食误区 / 131

产后的饮食要点有哪些 / 132

产后新妈妈怎么吃才能不发胖 / 134

适合新妈妈的食物 / 136

新妈妈的饮食禁忌 / 139

新妈妈要谨防产后便秘 / 141

产后不宜马上喝鸡汤 / 142

* 本期新妈妈的滋补美食谱 * / 143

Part6 其他：孕产期常见问题的防治

妊娠期慎用药 / 165

孕期用药分级 / 166

孕期感冒的防治与食疗法 / 168

孕期腹泻切勿乱服药 / 171

孕妈妈防风疹，饮食最有效 / 172

Part1 好孕：孕前常识早知道





营养与优生的关系

当一个家庭准备迎接一个小宝宝出世的时候，当你渴望做父母的心愿即将实现的时候，抚育一个健康聪明的宝宝是即将做父母的人们的共同愿望。

很多准妈妈都是在知道怀孕后才开始补充营养，对孕前的营养都不够重视。其实宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质，往往从受精那一刻起就已经决定了。父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况与宝宝的体质有很大关系。经调查发现，孕妈妈孕前体重与新生儿出生时的体重相关。许多出生时体重低的婴儿，母亲孕前体重大都较轻，或孕后体重增加较少。有的女性生出巨大婴儿，常与孕前或孕后营养不合理有关。因此，孕前的膳食营养合理搭配非常重要。

孕妈妈孕前所吃的食物，会被消化系统转化成容易消化的物质，然后被血液吸收和利用，随时供身体需要。很多营养素可以在人体内储存很长时间，如脂肪能储存 20 ~ 60 天，维生素 C 能储存 60 ~ 120 天，维生素 A 能储存 90 ~ 356 天，而钙能储存高达 2 500 天。所以，孕前摄取营养可作



怀孕前须了解的孕期饮食总原则

准妈妈在怀孕前就要了解孕期饮食总原则，以免怀孕之后手忙脚乱忽略了饮食宜忌，影响健康。总体来说孕妈妈的合理膳食营养应选择较广的食谱，要做到粗细搭配，荤素并用，蔬菜水果兼有，才能起到全面营养的作用。

1. 孕期的营养应丰富充足

孕期食物的质量和数量都要增加，以保证孕妇的需要和胎儿生长发育的需要。要比平时摄入更多的营养食物。热能的摄入量要比妊娠前期增加约8%，妊娠后期要增加约20%。但是，也要避免暴饮暴食，因为营养摄入过多会使孕妇肥胖、胎儿过大，也容易造成难产，并且可能成为妊娠中毒症的病因，也容易造成中、老年期的肥胖。

2. 注意平衡膳食

每种营养素的供给，既不能过少，也不能过多，而且要多样化。各种营养素之间要有适宜比例，不能偏食，因为偏食不能保持营养物质的供给平衡，容易造成营养不良。积极预防贫血，要摄入充分的富含铁的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜（菠菜等）、肝脏、大豆制品等。这不仅对母亲的贫血有预防作用，而且也可以防止母亲贫血对胎儿的不利影响。

3. 要多摄入富含维生素类的食物

维生素是调节母亲的状态和胎儿生长发育不可缺少的营养素。要多食用新鲜蔬菜、水果、海藻类。这些食品还有调节内分泌及通便等作用。妊娠时

如发生便秘，会压迫子宫，并且由于体内激素的关系，肠蠕动减慢。在这种情况下，预防的对策是多摄入富含纤维的食物，多饮用牛奶和乳酸饮料。

4. 妊娠各期的膳食应有所不同

妊娠头3个月，胎儿生长慢，所需营养与平时差不多，但要克服恶心、呕吐反应，保持心情舒畅，坚持进食；难以进食时，不要强制无理的进食；当有食欲时，要选择喜欢吃的食物；在正常情况下，当妊娠呕吐反应减轻时，要考虑营养平衡的膳食。妊娠4~7个月时，孕妇的食欲大增，胎儿生长加快，除了一日三餐外，可于下午加一餐。此期容易发生便秘，应多吃蔬菜和水果；水肿也常见，饮食宜偏淡。妊娠的后3个月，胎儿生长特别快，要储存的营养素也特别多，多吃些动物性蛋白质、维生素，对胎儿的生长和产后哺乳将有一定的促进作用；由于胃受到压迫，孕妈妈每餐的进食量减少，每日的进餐次数增加至4~5次，要注意避免发生营养缺乏。

5. 忌食不洁及被污染的食物

不洁的食物可引起胃肠炎、痢疾；被污染的食品不仅有致癌作用，还可诱发胎儿畸形。

6. 忌食过咸、过甜或油腻的食物

过咸的食物可引起或加重水肿，并可能引起妊娠高血压综合征。过甜或过于油腻的食物可导致肥胖。孕妈妈食用的菜和汤中一定要少加盐，并且要注意少吃含盐分较多的加工食品。

7. 忌食刺激性食物

如浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等，特别是怀孕7个月以后，要尽可能避免摄入上述食品。这些刺激性食物对孕妇非常不利，可导致大便干燥，会出现或加重痔疮。有吸烟、饮酒习惯的孕妈妈，为了胎儿的健康，怀孕后要绝对禁烟和禁酒。



孕前须知孕期营养不足的后果

有些孕妈妈怀孕期间因为孕吐吃不下东西、偏好某一样食物或观念上的原因，导致营养不足，却不够重视，以至于宝宝患上糖尿病、心脏病等严重疾病。因此孕前须知孕期营养不足的后果，引起警惕。

1. 孕期营养不足，宝宝易得糖尿病

最新研究资料显示，母亲在怀孕期间不注意自己的营养供给，造成营养不良的状况，易导致日后婴儿糖尿病的高患病率。

美国波士顿的研究人员对实验小白鼠进行了活体实验研究。他们在实验过程中逐渐减少对处于怀孕期内的母鼠的营养供给。最后经过分析发现，在这种情况下出生的婴儿小白鼠的出生体重比正常情况时的数据要明显偏低。此外，在出生三四个月之后，这些婴儿小白鼠的血糖浓度与正常小白鼠相比明显呈现出不正常的状态。

美国哈佛医学院的医学教授们认为，胎儿的营养供给不正常会严重削弱婴儿在其日后的成长发育过程中胰腺分泌胰岛素的能力。这是由于如果营养的吸收不够充足，胎儿的一些细胞自身就会进行不正常的变异。

研究人员因此强烈呼吁，妇女如果没有能力在怀孕期间保证充足的营养，最好暂时不要生育，这样做不仅对孩子负责，同时对母亲自身的健康也有百利而无一害。

2. 孕早期营养不良，宝宝易患心脏病

荷兰阿姆斯特丹大学最近研究分析发现，孕妈妈在怀孕早期营养不良，孩子日后很可能发生冠状动脉粥样硬化性心脏病。

在第二次世界大战后期及随后两年（1943～1947年），荷兰地区发生严重饥荒，当时一般人每日大约只能吃到400卡路里的食物。因此，研究员分析这段饥荒期间阿姆斯特丹地区的妇女生育资料，并追踪其后代发生心脏病情况。研究员将这些孕妇分为四组：怀孕早期正值饥荒（68位），怀孕中期发生饥荒（108位），怀孕末期发生饥荒（120位），及在饥荒期前后怀孕（即没有遇到饥荒期，共440位）。

结果怀孕早期正值饥荒期的孕妇，其后代发生心脏病的概率是没遇到饥荒期孕妇的三倍。

胎儿发育早期缺乏营养，即使孕妇在怀孕中期或末期充分补充营养，也扭转不了早期营养不良所造成胎儿生长的伤害。可见保证怀孕早期营养充足也可作为早期预防心脏病的措施。



孕前须知怀孕期间可常吃的水果

不少准妈妈怀孕时身边的人总会建议多吃水果，最大的理由是生下来的宝宝皮肤会变得很白。

其实，宝宝的皮肤白不白主要是取决于遗传因素，受父母皮肤好坏的直接影响，并不见得与准妈妈吃的水果多少有密切关系，这在临床上也没有证据显示。

准妈妈多吃水果对自己和胎儿有很大的好处。水果中富含维生素，经常食用水果的人，体内不会缺乏各种维生素。更重要的是，多吃水果对宝宝大脑的发育非常关键。因为细胞的生长和分裂需要一些天然有机化合物以促成细胞合成，需要数量虽然不多，却是维持生命必不可少的。可以说准妈妈坚持食用水果，对孩子的先天素质发育非常有益。

维生素大量存在于水果中，水果洗净后去皮生吃，可以避免维生素因加热而大部分损失的现象。一般情况下，准妈妈每日食用100克苹果、梨、西瓜、西红柿之类的水果就可以了，最多每天不要超过500克。其中，准妈妈须知道的怀孕期间可常吃的水果有：

1. 秋梨

秋梨被誉为“百果之宗”，其性甘寒微酸，有清热利尿、润喉降压、清心润肺、镇咳祛痰、止渴生津的作用，可治疗妊娠水肿及妊娠高血压。此外，它还具有镇静安神、养心保肝、消炎镇痛等功效，有防治肺部感染及肝炎的作