

张钰仟 冯海波 / 主编

管
理
全
书

长胎不长肉： 孕期体重 管理全书

GUIDELINES
FOR WEIGHT
MANAGEMENT
DURING
PREGNANCY

越孕越美！
营养专家教你孕期体重管理，吃对美味不过量！
健康宝宝，漂亮自己！

世界卫生组织健康教育促进研究中心顾问、
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家——孙树侠

诚意推荐好书

本书从营养学的角度出发，结合孕期理论知识，
细化孕早、中、晚期及产后的营养餐单，加上孕期运动指导，
打造了一本科学、健康的孕期营养书，
给孕妈妈手把手的具体指导，让每个孕妈妈都可以做到营养和美丽两不误。

长胎不长肉： 孕期体重管理全书

编委会

主编：

张钰仟 冯海波

副主编：

刘双园 魏素珍 郑志钰 翁燕

编委（按姓氏排名）：

陈宝真 常瑜曼 范灵 冯敏 胡盼 李霞 林桥英 刘巍巍 潘蓉蓉
邱晓云 沈海萍 王芳 王华 王楠 翁艳芬 吴珠琪 肖雪梅 徐淑鹏
于乔云 袁晓波 张东方 张洁静 张倩倩 周军秀 周云



图书在版编目 (CIP) 数据

长胎不长肉：孕期体重管理全书 / 张钰仟, 冯海波主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5537-1709-8

I. ①长… II. ①张… ②冯… 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 (2017) 第 198828 号

长胎不长肉：孕期体重管理全书

主 编 张钰仟 冯海波
责任编辑 祝萍 陈艺
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 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>
印 刷 徐州绪权印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 250 000
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1709-8
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 01 备孕要事：怀孕前先调整你的体重 013

一、瘦孕的关键：孕前就要控制体重..... 014

二、你的体重，真的适合怀孕吗？..... 016

三、太胖，减肥是备孕的首要任务..... 018

四、太瘦，增肥是备孕的必修功课..... 020

PART 02 孕期控制体重，吃对美味，适当运动 023

一、解开孕妇与体重的几个误会..... 024

二、怀胎十月，体重增加多少才是“刚刚好”？..... 026

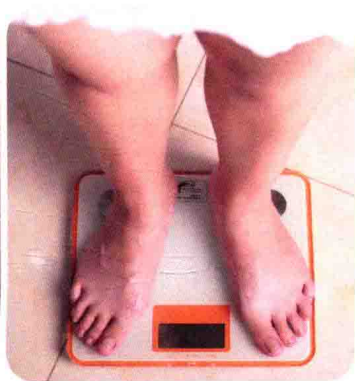
三、遵循孕期体重变化规律，正确控制体重..... 033

四、通过饮食，控制孕期体重..... 038

五、通过运动，控制孕期体重..... 045

PART 03 孕早期（1~12周）：不必刻意多吃，保证均衡饮食就好 055

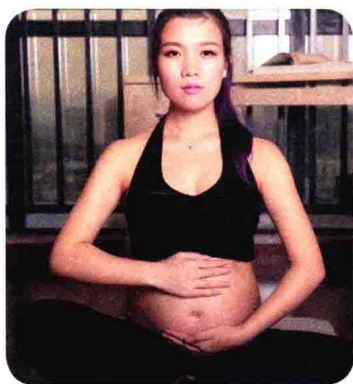
一、胎宝宝的发育.....	056
二、孕妈妈身体的变化.....	058
三、孕早期饮食全攻略.....	060
四、孕早期生活提醒.....	063
五、产检项目提示.....	066
六、孕早期：专业营养师推荐3天餐单	068
七、孕早期有氧运动：轻松应对早孕反应.....	081
八、我的体重管理记录.....	092
九、张老师独家专栏：应对妊娠呕吐的开胃菜.....	094





PART 04 孕中期(13~27周): 缺什么, 补什么; 缺多少, 补多少 107

一、胎宝宝的发育.....	108
二、孕妈妈身体的变化.....	110
三、孕中期饮食全攻略.....	112
四、孕中期生活提醒.....	115
五、产检项目提示.....	118
六、孕中期: 专业营养师推荐3天餐单.....	120
七、孕中期有氧运动: 给胎宝宝提供一个理想的环境.....	133
八、我的体重管理记录.....	144
九、张老师专栏: 从怀孕开始变美.....	146



PART 05 孕晚期（28~40周）：关注七大关键营养素，促进胎宝宝智力发育 151

一、胎宝宝的发育·····	152
二、孕妈妈身体的变化·····	154
三、孕晚期饮食全攻略·····	156
四、孕晚期生活提醒·····	159
五、产检项目提示·····	162
六、孕晚期：专业营养师推荐3天餐单·····	164
七、孕晚期有氧运动：迎接新生命降临·····	177
八、我的体重管理记录·····	188
九、张老师独家专栏：为你量身打造的舒缓按摩·····	190



PART 06 产后体重管理，同样重要	195
一、产后你需要减重吗?	196
二、产后6周慢慢调整体重	198
三、停止哺乳后需改变饮食结构.....	202
四、膳食补充剂在体重控制中的作用.....	204
五、产后有氧运动：做一个曲线傲人的时尚辣妈.....	206
六、产后瘦身瑜伽，让你从头瘦到脚.....	211
七、我的体重管理记录.....	230
八、张老师独家专栏：瘦身不瘦胸的饮食秘诀.....	232
附录 I 中国常见食物热量表	240
附录 II 孕期体重增长参照表	245
附录 III 孕期禁用、慎用药物一览表	247
附录 IV 宝宝疫苗接种	251

长胎不长肉： 孕期体重管理全书

编委会

主编：

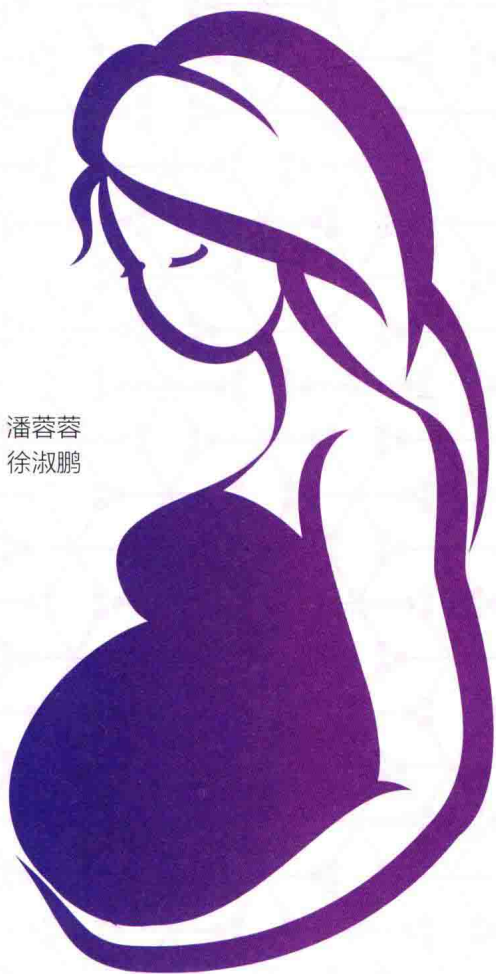
张钰仟 冯海波

副主编：

刘双园 魏素珍 郑志钰 翁燕

编委（按姓氏排名）：

陈宝真 常瑜曼 范灵 冯敏 胡盼 李霞 林桥英 刘巍巍 潘蓉蓉
邱晓云 沈海萍 王芳 王华 王楠 翁艳芬 吴珠琪 肖雪梅 徐淑鹏
于乔云 袁晓波 张东方 张洁静 张倩倩 周军秀 周云



图书在版编目 (CIP) 数据

长胎不长肉：孕期体重管理全书 / 张钰仟, 冯海波主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5537-1709-8

I. ①长… II. ①张… ②冯… 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 (2017) 第 198828 号

长胎不长肉：孕期体重管理全书

主 编 张钰仟 冯海波
责任编辑 祝萍 陈艺
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 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>
印 刷 徐州绪权印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 250 000
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1709-8
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



孙树侠

世界卫生组织健康教育促进研究中心顾问
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家
卫计委健康教育指导首席专家
卫计委社区教育健康专家
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中国健康教育协会常务理事

把健康当成一种信仰

很多媒体说我是“最美中国老太太”，我愧不敢当。作为一名“资深”的营养师，我只是将营养学用在了自己身上，注意饮食，坚持锻炼。尽管我70多岁了，脸上皱纹却很少，身材也算“苗条”，腰腹部还有三条“肌肉”，感觉身体并没有因为年纪越来越大而变差，而心态却越来越平和。

作为中国早期的营养师之一，我培养出了4万多名营养师，做过不计其数的营养讲座，就是希望以自己的学识和能力帮助更多人，让他们健康生活，在营养和养生上受益。所以当知行健营养学院的张钰仟和她的先生冯海波让我为他们的书作序时，我欣然答应了。这两位都是非常优秀的年轻人，有学识，有闯劲，我希望他们能将更多的营养理论传播出去，更多地为我国的营养事业做贡献。

我始终认为，健康是一种信仰，为自己健康而努力是美德，为别人健康而努力是公德，为健康事业而努力是大德，只要为健康努力就非常值得。女人怀孕是一生中的大事，孕期的营养管理更关乎两代人的健康，因此更是重中之重，不啻一件“功德”。

目前，我国孕产妇的突出问题是盲目进补，认为补充营养就是多吃、多长肉。因此，一怀孕，家人就开始不停地炖老母鸡汤、猪蹄汤等，但这样做并不能保证身体获得真正需要的营养。很多孩子生出来很胖，但是智力、骨骼、视力、精细动作等发育都不是很理想，而很多孕妈妈在产后为了恢复身体，不得不想尽办法减肥。

所谓“瘦孕”、“长胎不长肉”，是说孕妈妈孕期体重大部分都应增长到孩子身上，而自己则跟怀孕前相比变化不大，产后还能拥有较好的身材。因此那种一怀孕恨不得天天大补的做法是不科学的，有些贪吃的孕妈妈借着怀孕的机会大吃特吃也是不提倡的。

要同时兼顾孕妇和胎儿的健康，首先要知道孕期的体重长在哪里：造成孕妇体重增长的因素有羊水、胎盘、胎儿、增大的乳腺和子宫，为将来哺乳做的脂肪储备等。孕妇在整个妊娠期增加的最佳体重是11~12kg。正常孕妇怀孕头3个月，体重每月增加0.5kg左右；此后每月增加不宜超过2kg，一周不要超过0.5kg；怀孕7~8月时，体重增长速度开始逐渐放慢。体重增长过多容易患妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等疾病，增长过少也更容易出现早产、低体重儿。因此，在孕前、孕中、孕后三个阶段都要科学地控制体重。

但具体如何把握孕期饮食，既能很好地满足胎儿的需要，又避免过多的脂肪贮备，而不是“孩子健康，母亲却健康受损或形象变差”，这是一个系统的大工程。一部分孕妇可能凭运气做到了这一点，还有一部分孕妇通过接受指导或自我学习做到了这一点，而更多的孕妇则没有做到这一点。

幸运的是，张钰仟和冯海波两位老师在本书中，对这一话题进行了深入的探讨。他们从营养学的角度出发，结合孕期理论知识，细化孕早、中、晚期及产后的营养餐单，加上孕期运动，打造了一本科学、健康的孕期营养书，给孕妇手把手的具体指导，显示出他们多年来在此领域的知识和经验积累，让每个孕妈妈都可以做到营养和美丽两不误。

各位孕妈妈若想在怀孕的过程中将体重增加控制在12kg以内，而且生产完迅速瘦身恢复好身材，请参考本书，我有理由相信并期待各位孕妈妈都是孕美人！





张钰仟

国家一级公共营养师，高级育婴师
深圳知行健国际健康管理首席专家
深圳拓荒牛营养俱乐部营养导师
中粮集团孕产妇女儿童营养顾问

做个好女人，幸福三代人

打算写这本书的时候，我还在怀二胎，除了肚子隆起，四肢还是纤细的，也没有什么孕期的不适，精神蛮好，所以我说要写书，也没有人以“孕妇好好歇着”等理由来反对。现在儿子小羽已经会爬了，本书的工作也接近尾声。而我早在月子期就开始工作，身材也早已恢复苗条，继续当我的“职场丽人”。

说这些，是因为做儿童营养和孕产期营养多年，很多妈妈向我诉苦：“怀孕后家人让我使劲吃，孩子生完了，肚子还是鼓鼓的，别人还在问我几个月了。怀孕真是一道坎儿啊！”

其实这种情况很普遍，我们身边的孕妇十之七八都是比较胖的。我有几位学员，孕期体重增长了25kg，甚至30kg，结果生出来的宝宝只有2.5kg；而有的妈妈孕期几乎不怎么发胖，生出来的宝宝却有3kg。这其实就是我们常见的“长胎不长肉”和“长肉不长胎”的两种孕期表现。

的确，孕妇是最讲究饮食营养的人群。她们将一个小得看不见的受精卵孕育成五脏俱全的成熟胎儿，在这过程中，饮食营养是最重要的支持。很多老一辈的观念是，孕妈妈越能吃，宝宝发育得越好；妈妈体重增加得多，宝宝就会个头大、身体壮。这种观念其实是错误的。胎儿发育理想，母亲身体也没有脂肪超标——这才是一次正常的妊娠生育，大部分人都应该如此。

首先，女性怀孕后，营养是优先供给胎儿的。孕妇营养只要不是极度贫乏，对胎儿的影响都是有限的。即使孕妇营养不够，她身体原本储存的蛋白质、脂肪、糖、钙、铁、维生素A等脂溶性维生素也会优先供给胎儿。

另外，孕期体重增长过快、过多，对胎儿并无益处。因为胎儿需要的营养是从母体血液中摄取的，与母亲身上的脂肪几乎毫无关系。过多地进补，不一定会让胎儿长得快，却很可能会让孕妇的身体脂肪堆积。这不仅会导致产后身材恢复困难，还会增加患妊娠糖尿病、妊高症的风险；还可能会导致胎儿过大，增加难产、早产的概率，甚至影响孩子成年后的健康。

我们在街上常常会看到这样的情况：妈妈带着孩子，妈妈胖，孩子也很胖；如果妈妈瘦，孩子也相对瘦。也许你会说，这是遗传吧？然而，统计数据显示，肥胖的人群中只有三分之一真正源自于遗传，其他都源自于不健康的生活方式。肥胖家庭产生的原因，除了是基因的问题，更重要的是不健康的生活方式。

我们常常说“一个好女人，幸福三代人”。现今社会的“好女人”，除了具备文化道德修养和智商、情商外，还需要具备一定的“健商”：她知道该如何管理好自己的健康，从而引导孩子养成好的生活习惯与健康习惯。这不仅对维持自己的体重有好处，也有利于管理孩子的体重和健康。而孕期科学的体重管理正是这种“健商”的重要体现，不仅对自身和胎儿的健康有益，还有利于全家甚至下一代形成健康的生活方式。

这本书，是我和我的先生——知行健营养学院院长，深圳拓荒牛营养俱乐部董事、营养导师冯海波，通过总结多年的工作经验，结合怀孕不同时期的营养特点，细化孕早、中、晚期及产后的营养餐单，搭配健康的运动方式，打造的健康孕期营养书。当然，其中也有我自己两次孕期的亲身体会。我们希望这本书可以帮助广大孕妈妈成功实现“长胎不长肉”、健康又美丽的美好愿望，轻松孕育，产后快速恢复窈窕身材！

当然，我们在书中要传达的理念，不单单是女性在怀孕的过程中要健康享“瘦”，更重要的是，在这个过程中要为即将出生的孩子树立良好的榜样，让他们养成健康的生活习惯，拥有强健的体魄和乐观的心态，并一代代传递下去！





PART 01 备孕要事：怀孕前先调整你的体重 013

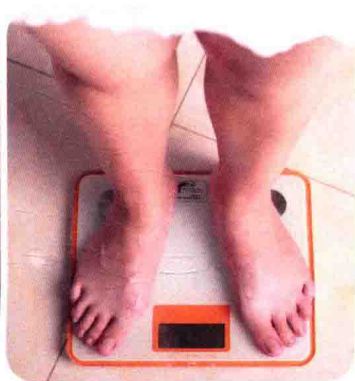
- 一、瘦孕的关键：孕前就要控制体重..... 014
- 二、你的体重，真的适合怀孕吗？ 016
- 三、太胖，减肥是备孕的首要任务..... 018
- 四、太瘦，增肥是备孕的必修功课..... 020

PART 02 孕期控制体重，吃对美味，适当运动 023

- 一、解开孕妇与体重的几个误会..... 024
- 二、怀胎十月，体重增加多少才是“刚刚好”？ 026
- 三、遵循孕期体重变化规律，正确控制体重..... 033
- 四、通过饮食，控制孕期体重..... 038
- 五、通过运动，控制孕期体重..... 045

PART 03 孕早期（1~12周）：不必刻意多吃，保证均衡饮食就好 055

一、胎宝宝的发育.....	056
二、孕妈妈身体的变化.....	058
三、孕早期饮食全攻略.....	060
四、孕早期生活提醒.....	063
五、产检项目提示.....	066
六、孕早期：专业营养师推荐3天餐单	068
七、孕早期有氧运动：轻松应对早孕反应.....	081
八、我的体重管理记录.....	092
九、张老师独家专栏：应对妊娠呕吐的开胃菜.....	094





PART 04 孕中期(13~27周): 缺什么, 补什么; 缺多少, 补多少 107

一、胎宝宝的发育.....	108
二、孕妈妈身体的变化.....	110
三、孕中期饮食全攻略.....	112
四、孕中期生活提醒.....	115
五、产检项目提示.....	118
六、孕中期: 专业营养师推荐3天餐单.....	120
七、孕中期有氧运动: 给胎宝宝提供一个理想的环境.....	133
八、我的体重管理记录.....	144
九、张老师专栏: 从怀孕开始变美.....	146