



马良坤教授荣获新浪育儿
“妈妈信赖的养育类图书作者”奖

协和专家教你 孕期宜忌 全知道

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授

预防
胎宝宝畸形

帮助孕妈妈度
过流产危险期

预防胎宝宝
缺铁性贫血

预防孕妈妈
妊娠期高血压

促进胎宝宝
骨骼发育

降低孕妈妈
生产风险



中国工信出版集团

电子工业出版社
Electronic Industry Press
http://www.eip.com.cn



协和专家教你 孕期宜忌 全知道

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

协和专家教你孕期宜忌全知道 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.4

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-30968-7

I. ①协… II. ①马… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第031679号

责任编辑：周林

特约编辑：贾敬芝

印刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：11 字数：229千字

版次：2017年4月第1版

印次：2017年4月第1次印刷

定价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



前言

妈妈孕期过得好，宝宝更健康

“怀孕”听起来就是一个美好的词语，它让女人有了一个更温柔的身份——妈妈。从得知怀孕的那一刻起，有兴奋、紧张，想拼尽全力给肚子里的宝宝最好的呵护，又有点畏首畏尾，生怕做得太多、又担心做得不够……

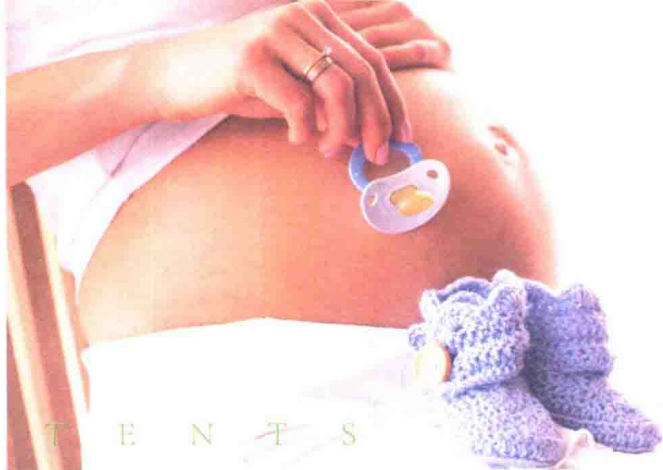
怀孕期间怎样合理营养，让胎宝宝健康成长？孕妈妈补叶酸是不是越多越好？孕妈妈可以进行哪些适当的运动？哪些食物是孕妈妈不适合吃的？日常生活中要注意哪些细节？想确切知道“TA”长到多大了，什么时候有心跳，什么时候有胎动，什么时候有表情……在怀孕的过程中，孕妈妈会体会到种种苦乐酸甜，孕期的种种不适夹杂着对胎宝宝的期待与渴望。

不少孕妈妈对一个新生命的孕育与诞生、孕期饮食宜忌、生活细节宜忌等问题的认识都不够清晰。因此，本书力邀北京协和医院妇产科医生马良坤大夫，根据多年临床经验给孕妈妈切实、科学、准确的孕期指导，直击孕期遇到的各种疑问，告诉孕妈妈在孕期每一月应该怎么健康地吃、怎么安全地活动、怎么观察胎宝宝的发育，让本书成为孕妈妈必不可少的孕期生活指南。

看看医生的指导、听听过来人的建议，愿每一位孕妈妈都平平安安度过孕期，生出一个健康聪明的宝宝。

{ 目录 }

C O N T E N T S



绪 论

做个孕前检查更安心	13
算算预产期，安心等待宝宝的到来	16
胎宝宝 40 周成长轨迹	17

PART 1 孕 1 月 预防胎宝宝畸形，继续补充叶酸

孕 1 月 饮食宜忌	24	孕 1 月 生活细节宜忌	30
宜		宜	
继续补充叶酸，预防胎宝宝畸形	24	早孕试纸，准确又方便	30
不挑食、不偏食，正常吃饭	26	保持外阴的清洁	31
多吃鱼，促进胎宝宝的脑部发育	26	适当做些家务，有助于缓解烦躁情绪	31
多喝水，避免泌尿系统感染	26	做胎教调节孕期生活	31
适量补充维生素 B ₆ ，预防孕吐	26	忌	
忌		剧烈运动	31
过量服用叶酸	27	性生活	31
贪享酸食无节制	27	随意用药	32
想吃什么吃什么	27	孕 1 月 协和专家会诊室	33
不健康食物黑名单	28		
刺激性食物	29		
吸烟、饮酒	29		

PART 2 孕 2 月 增强体力，缓解害喜

孕 2 月 饮食宜忌

宜

清淡为主，避免油腻食物	36
坚持少吃多餐	36
吃些缓解孕吐的食物	36
多吃点新鲜蔬菜、水果，喝点果蔬汁	36
吃些玉米，促进胎宝宝大脑发育	37
多喝水，别“牛饮”	37
适当多吃豆类食品补充磷脂	37
吃点凉拌菜打开胃口	37
多吃“快乐”食物，减轻孕期抑郁	38
可以准备些健康小零食	38

忌

滥用补品	39
常吃油条	39
吃过咸的食物	39
过多吃菠菜	39
吃两个人的饭量	40

吃零食无节制	40
常吃路边摊	40

孕 2 月 生活细节宜忌

宜

适当运动能缓解孕吐	41
散步——几乎适合所有孕妈妈的安胎运动	41
听舒缓的音乐能促进胎宝宝发育	41
注意防滑，避免摔倒	41
远离噪声，预防子宫收缩导致早产	42
衣服分类整理好	42
孕 6 周，需要进行生育服务登记了	42

忌

自行用止吐药	43
做仰卧起坐	43
作息不规律	43
情绪暴躁	43

孕 2 月 协和专家会诊室

专题 孕 2 月职场孕妈妈关怀	45
-----------------	----

PART 3 孕 3 月 度过流产的危险期

孕 3 月 饮食宜忌

宜

增加优质蛋白质，来点牛奶、鸡蛋和豆腐	48
每天吃点坚果，促进胎宝宝大脑发育	48
多吃有抗辐射功效的食物	48
怀多胞胎一般需要服用膳食补充剂	48
每天吃 1 个鸡蛋，促进胎宝宝的生长发育	49
肠胃不好吃点发面主食	49
补充维生素 D，强化骨骼，保持皮肤健康	49
每月吃 2~3 次猪肝，补铁补血	49

适量吃苹果缓解孕期反应	50
适量食用水果	50

忌

主食吃得少	51
盲目节食	51
生吃食物	52
过多食用粗粮	52
用水果代替正餐	52
易致流产的食物	53
易引起身体不适的食物	54

孕3月 生活细节宜忌

宜

- 注意流产征兆，减少流产发生
- 警惕疤痕妊娠
- 多晒太阳，补充维生素D
- 做NT检查，进行早期排畸
- 最好将产检医院作为你的生产医院
- 根据位置选择医院

- 考察医院的设施 58
- 确认医院和医生的可靠性 58
- 检查血型，排查母婴溶血反应 59
- 忌**
- 乱用化妆品 60
- 使用清凉油 60
- 用香薰 60
- 长时间蹲坐 60
- 孕3月 协和专家会诊室** 61

PART 4 孕4月 防止胎宝宝发育不良

孕4月 饮食宜忌

宜

- 保证足够的热量供应
- 吃些含碘的食物，促进甲状腺发挥作用
- 合理补充维生素C，预防妊娠纹
- 从现在开始少吃盐，避免孕中晚期水肿
- 多吃深色水果，摄取植物化学物
- 孕中期需要增加蛋白质的摄入量
- 少吃甜食，避免肥胖和妊娠糖尿病

忌

- 大吃大喝
- 经常吃油炸食品
- 经常吃火锅
- 生吃田螺、生蚝
- 过量吃榴莲
- 过多喝茶

- 吃皮蛋 67
- 吃热性调料 67
- 吃蜂王浆进补 67

孕4月 生活细节宜忌

宜

- 做唐筛，计算出“唐氏儿”的危险系数 68
- 唐筛的“补考”：羊水穿刺 70
- 经常清洁乳房 71
- 坚持戴胸罩，保持乳房美观 71
- 自己开车要留心行路安全 71
- 穿出孕味，穿出健康 71

忌

- 忽视腹泻 72
- 忽视牙齿问题 72
- 孕4月 协和专家会诊室** 73



PART 5 孕 5 月 补钙，促进胎宝宝骨骼发育

孕 5 月 饮食宜忌

宜

- 孕中期，每天钙需求量为 1000 毫克
- 钙和维生素 D 一定要同补
- 孕中期补钙可以通过食物 + 钙片的方式
- 妊娠糖尿病患者要选低脂、脱脂奶
- 多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素
- 多吃富含 β -胡萝卜素的食物
- 经常喝点粥
- 注意荤素搭配
- 适当摄取植物油，满足人体必需的脂肪酸

忌

- 补钙过量
- 补铁同时喝牛奶或服钙剂
- 饭后马上吃钙片
- 用豆浆代替牛奶
- 过量进食
- 只吃精米精面
- 经常食用黄油
- 食用含铅高的食物
- 吃饭太快
- 吃久存的土豆

孕 5 月 生活细节宜忌

宜

- 孕 20 周后应密切监测血压变化
- 定期查看宫高和腹围
- 注意上下楼梯的安全
- 选择防滑鞋
- 最好买调整型哺乳内衣，生完孩子也能穿
- 乳头内陷要及时矫正，以免影响哺乳
- 疲劳困乏及时调整
- 身体状态允许的情况下，适当增加运动强度和运动时间
- 舒展背部运动，改善孕中期腰背疼痛

忌

- 长时间站立、行走或静坐
- 不注意睡姿
- 戴隐形眼镜
- 装修家居
- 接触 X 线
- 用暖宝取暖
- 房间任意摆放花草

孕 5 月 协和专家会诊

孕 6 月 饮食宜忌

宜

- 补铁，预防缺铁性贫血
- 补铁首选动物性食物
- 植物性食物可作为补铁的次要选择
- 同时补充维生素 C，以促进铁吸收
- 适当饮用孕妇奶粉，弥补营养不足

- 喝些酸奶，促进肠道健康
- 适当吃些鱼头
- 经常更换烹饪用油的品种
- 按照油的烟点选择烹饪方式
- 多吃防止妊娠斑的食物
- 多吃促进乳房发育的食物
- 补充牛磺酸，促进胎宝宝的视网膜发育

PART 6 孕 6 月 预防缺铁性贫血

忌			
轻视加餐	94	尽量不要更换洁面产品	96
用无糖饮料当水喝	94	游泳, 锻炼全身	96
经常吃快餐	94	按摩乳房, 促进乳腺管畅通	97
长期高脂肪饮食	94	忌	
孕6月 生活细节宜忌		睡觉的时候压着乳房	98
宜		过多刺激乳头	98
孕20~24周做B超大排畸	95	用含有磨砂颗粒的洗面奶	98
了解B超大排畸并不是万能的	95	久站或久坐	98
做B超的时候要把胎宝宝叫醒	96	穿紧口袜	98
睡会儿午觉, 精神好	96	孕6月 协和专家会诊室	99
		专题 孕6月职场孕妈妈关怀	101

PART 7 孕7月 数胎动、做糖耐, 降低生产风险

孕7月 饮食宜忌	104	孕7月 生活细节宜忌	109
宜		宜	
五谷豆类, 粗细混搭, 每天至少吃4种	104	通过胎动判断胎宝宝的宫内情况	109
水果每天任选2种, 蔬菜至少4种	105	孕24~28周, 要做妊娠糖尿病筛查	110
肉类每天至少1种	105	糖筛高危要做糖耐量检查	111
蛋类每天1种	105	括约肌锻炼助顺产	112
每天来点奶及奶制品	105	做做脸部按摩, 让脸色健康红润	112
豆制品来1种	105	选择最舒适的站姿	112
每天任选1种坚果, 一掌心的量就够	106	俯身弯腰时要轻要慢	112
适量食用花生, 预防产后缺乳	106	经常和准爸爸聊聊天	112
宜吃香蕉、牛奶、海鱼等缓解郁闷情绪	106	忌	
吃些含钙食物, 预防腿抽筋	106	把早产征兆当成假性宫缩	113
忌		完全不用抗生素	113
膳食纤维过量	107	突然吹空调或电扇	113
过多食用动物性脂肪	107	穿过紧的内裤	114
进食容易产气的食物	107	家中铺地毯	114
过多摄入碳水化合物	107	忽视指甲变薄	114
过量食用鱼肝油	107	总担心自己变丑	114
盲目喝孕妇奶粉	108	运动后马上睡觉	114
忽略补锌	108	穿系带的鞋子	114
过量吃荔枝	108	用发泡地垫	114
阿胶补血不分孕期	108	孕7月 协和专家会诊室	115

孕8月 饮食宜忌

宜

- 控制体重增长，每周最多增加 0.5 千克 118
- 孕晚期蛋白质的每日摄入量要增加至85~90克 118
- 蛋白质要以植物性食物为主要来源 118
- 多食含铜量高的食物，预防胎膜早破 119
- 继续补钙和铁 119
- 注意控制盐分和水分的摄入，预防水肿 119
- 吃些紫色食物，保护胎宝宝的心脏 119
- 适当吃些猪血，预防胎宝宝贫血 119
- 重视痔疮，加速排便 120
- 增加膳食纤维，预防孕中晚期便秘 120

忌

- 盲目大量滥补维生素 121
- 补充膳食纤维又不爱喝水 121
- 常吃生的凉拌菜 121
- 吃致敏食物 121
- 用豆制品替代牛奶 121
- 喝糯米甜酒 122
- 过量吃葡萄 122
- 饭后马上吃水果 122
- 吃马齿苋 122
- 用红薯当主食单一食用 122

孕8月 生活细节宜忌

宜

- 预防妊娠高血压 123
- 排查异常水肿 123
- 单纯性妊娠水肿无需特殊治疗 123
- 注意血压，预防并发症——先兆子痫 124
- 腹部瘙痒，不用太急 124
- 身体笨拙了，做不到的事儿不要勉强 124
- 正确应对呼吸急促 124
- 保持积极乐观的心态 125
- 及时检查胎位 125
- 纠正胎位不正的胸膝卧式 125
- 开始准备哺乳垫和哺乳胸罩 126
- 要留意皮肤过敏 126
- 预防和缓解胃灼热 126

忌

- 长途旅行 127
- 自己开车 127
- 拿高处的物品 127
- 留长指甲 127
- 迷信胎梦 127
- 音乐胎教声音过大 128
- 轻视孕晚期焦虑 128
- 孕妈妈独自去做产检 128
- 按摩合谷穴、足三里穴 128

孕8月 协和专家会诊室

129



PART 9 孕 9 月 控制胎宝宝体重增长过快

孕 9 月 饮食宜忌	132	孕 9 月 生活细节宜忌	135
宜		宜	
饮食以量少、丰富、多样为主	132	警惕胎膜早破	135
要少食多餐，减轻胃部不适	132	了解临产征兆，不再手忙脚乱	135
果蔬打成汁，饮用时不过滤	132	学会缓解分娩疼痛的方法	136
每周吃 1~2 次菌藻类食物	132	开始安排产假，保持好心情	138
补充高锌食物帮助分娩	133	孕妈妈体力大减，要注意休息	138
补充维生素 C 降低分娩危险	133	提前知道母乳喂养	138
适当吃些富含维生素 B ₁ 的食物	133	忌	
忌		忽视孕晚期心悸	139
多吃果脯	134	不注意胎便污染	139
无辣不欢	134	过性生活	139
一次喝太多水	134	孕晚期久站	139
擅自服用铁剂	134	完全无运动	139
大补人参	134	去拥挤的公共场所	139
		孕 9 月 协和专家会诊室	140

PART 10 孕 10 月 随时准备分娩

孕 10 月 饮食宜忌	144	孕 10 月 生活细节宜忌	147
宜		宜	
临产前要少食多餐	144	准备好待产包	147
产前宜补充锌	144	认真确定去医院的路线	148
重点补充维生素 B ₁ ，保证充足热量	144	了解分娩信息，忘掉恐惧	148
准备好两个产程的饮食	145	布置房间，拆洗被褥和衣服	148
可以适量补充巧克力	145	购买婴儿专用洗护用品	148
每天 1 根香蕉，防便秘、稳定情绪	145	雨刷式锻炼骨盆，减少分娩痛	149
喝些蜂蜜水，可缩短产程	145	忌	
忌		过性生活	150
吃难以消化的食物	146	去拥挤的公共场所	150
剖宫产术前吃东西	146	进行坐浴	150
剖宫产术前喝水	146	分娩前未排净大小便	150
剖宫产术前进补	146	孕 10 月 协和专家会诊室	151
剖宫产术前吃胀气的食物	146		

——也能像正常孕妈妈一样生活

糖尿病孕妈妈

饮食宜忌

153

宜

平稳控糖“五低两高一适量”

153

灵活加餐，不让血糖大起大落

153

多选用低 GI 食物

153

忌

闻糖变色，不吃主食

154

经常吃纯糖食物及其制品

154

吃水果无节制

154

不渴不喝水

154

生活细节宜忌

155

宜

妊娠期糖尿病自我检测

155

运动后做好血糖监测

155

常活动四肢，预防和延缓糖尿病动脉血管病变

155

忌

粗粮细做

156

烹饪时间过长

156

吃得过快

156

运动后马上进食

156

爱用煎炸方式烹饪

156

高血压孕妈妈

饮食宜忌

157

宜

每天盐摄入量控制在 6 克以下

157

每天摄入 3500 毫克钾，钠钾平衡稳定血压

157

忌

毫无节制进食

158

饮食太油腻

158

增加肾脏的负担

158

晚餐吃太撑

158

夜宵吃得多

158

生活细节宜忌

159

宜

连续几次测量血压居高不下，需要引起重视

159

做好水肿检查，预防妊娠高血压

159

养足精神，平稳血压

159

没事儿拍一拍，轻松降血压

159

忌

生活环境过度清静

160

忽视孕期打呼噜

160

晚饭吃得太晚

160

吃饭时不专心

160

高血脂孕妈妈

饮食宜忌

161

宜

吃对肉，降低脂肪的摄入

161

烹饪有技巧，减少肉类脂肪

161

海鱼是降血脂的好“帮手”

162

多摄入膳食纤维

162

饭前喝汤可控制血脂

162

忌

食用高油脂食物

162

隐性脂肪

163

喝汤速度快

163

生活细节宜忌

164

宜

产前检查做仔细

164

做舒缓、适宜运动有助于远离高血脂

164

加速体内废物排除

164

每天洗个温水澡

164

甩甩手、踮踮脚，调脂降压

165

忌

排斥药物治疗

165

情绪过于激动

165

睡眠枕头过高、过软

165

乙肝孕妈妈

饮食宜忌

宜

- 重症乙肝，控制蛋白质
- 绿色、红色食物搭配，养好肝
- 适量增加膳食纤维食物
- 吃水果要适量、有选择

忌

- 过多摄入脂肪
- 碳水化合物摄入量过多
- 盐摄入超量
- 贪吃煎炸、甜食

生活细节宜忌

宜

- 孕前要做乙肝病毒抗原抗体检测
- 孕前9个月，注射乙肝疫苗
- 检验结果提示活动性乙肝要告知儿科医生

忌

- 母乳喂养
- 无良好的睡眠习惯
- 不坚持定期复查
- 体力、脑力劳累过度
- 经常抑郁、发怒

多胎孕妈妈

饮食宜忌

宜

- 按照“三餐两加餐”的饮食规律进食
- 可补充孕妇奶粉
- 适量增加能对抗水肿的食物
- 适当服用补充剂

忌

- 营养增加不足
- 抗拒营养补充剂

生活细节宜忌

宜

- 多胞胎妈妈一定要定期进行产前检查
- 双胞胎妈妈及早住院早待产
- 事先咨询医生是否实施剖宫产
- 适当使用除纹霜预防妊娠纹
- 使用托腹带
- 要保证充分的休息与睡眠

忌

- 盲目运动

附录

产前记住一些用力要领

练练缩紧阴道的分腿助产运动

166

166

166

166

166

167

167

167

167

168

168

168

168

169

169

169

169

169

170

170

170

170

171

171

171

172

172

172

172

173

173

173

173

174

176





协和专家教你 孕期宜忌 全知道

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



前言

妈妈孕期过得好，宝宝更健康

“怀孕”听起来就是一个美好的词语，它让女人有了一个更温柔的身份——妈妈。从得知怀孕的那一刻起，有兴奋、紧张，想拼尽全力给肚子里的宝宝最好的呵护，又有点畏首畏尾，生怕做得太多、又担心做得不够……

怀孕期间怎样合理营养，让胎宝宝健康成长？孕妈妈补叶酸是不是越多越好？孕妈妈可以进行哪些适当的运动？哪些食物是孕妈妈不适合吃的？日常生活中要注意哪些细节？想确切知道“TA”长到多大了，什么时候有心跳，什么时候有胎动，什么时候有表情……在怀孕的过程中，孕妈妈会体会到种种苦乐酸甜，孕期的种种不适夹杂着对胎宝宝的期待与渴望。

不少孕妈妈对一个新生命的孕育与诞生、孕期饮食宜忌、生活细节宜忌等问题的认识都不够清晰。因此，本书力邀北京协和医院妇产科医生马良坤大夫，根据多年临床经验给孕妈妈切实、科学、准确的孕期指导，直击孕期遇到的各种疑问，告诉孕妈妈在孕期每一月应该怎么健康地吃、怎么安全地活动、怎么观察胎宝宝的发育，让本书成为孕妈妈必不可少的孕期生活指南。

看看医生的指导、听听过来人的建议，愿每一位孕妈妈都平平安安度过孕期，生出一个健康聪明的宝宝。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

协和专家教你孕期宜忌全知道 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.4

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-30968-7

I. ①协… II. ①马… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第031679号

责任编辑：周林

特约编辑：贾敬芝

印刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：11 字数：229千字

版次：2017年4月第1版

印次：2017年4月第1次印刷

定价：39.90元

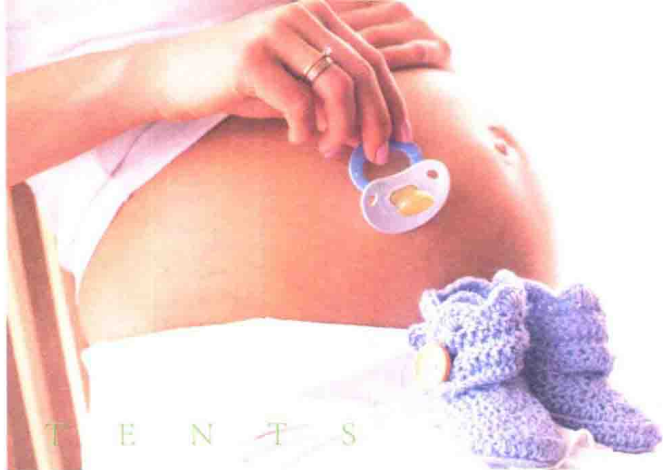
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

{目录}

C O N T E N T S



绪 论

做个孕前检查更安心	13
算算预产期，安心等待宝宝的到来	16
胎宝宝 40 周成长轨迹	17

PART 1 孕 1 月 预防胎宝宝畸形，继续补充叶酸

孕 1 月 饮食宜忌	24	孕 1 月 生活细节宜忌	30
宜		宜	
继续补充叶酸，预防胎宝宝畸形	24	早孕试纸，准确又方便	30
不挑食、不偏食，正常吃饭	26	保持外阴的清洁	31
多吃鱼，促进胎宝宝的脑部发育	26	适当做些家务，有助于缓解烦躁情绪	31
多喝水，避免泌尿系统感染	26	做胎教调节孕期生活	31
适量补充维生素 B ₆ ，预防孕吐	26	忌	
忌		剧烈运动	31
过量服用叶酸	27	性生活	31
贪享酸食无节制	27	随意用药	32
想吃什么吃什么	27	孕 1 月 协和专家会诊室	33
不健康食物黑名单	28		
刺激性食物	29		
吸烟、饮酒	29		