

怀孕养胎生产坐月子实用大百科

孕产期饮食运动同步全书

杨静
主编

安心怀孕养胎 健康坐对月子

- 孕期同步饮食
- 产期同步饮食
- 产前后运动要点
- 产前后身心调适
- 瘦孕饮食原则
- 不适调养
- 新生儿护理

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

孕产期饮食运动同步全书

怀孕 养胎 生产 坐月子

实用大百科

杨静 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期饮食运动同步全书 / 杨静主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5388-9143-0

I. ①孕… II. ①杨… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识③产褥期—健身运动
IV. ①R153.1 ②R173.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 027543 号

孕产期饮食运动同步全书

YUN-CHANQI YINSHI YUNDONG TONGBU QUANSHU

主 编	杨 静
责任编辑	刘 杨
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	12
字 数	160 千字
版 次	2017 年 6 月第 1 版
印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-9143-0
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

女人孕期和产后做对了， 幸福无忧

在一个女人的生命过程中，有很多个不同的阶段，其中，怀孕与生产是大部分女性一生中极为重要的阶段，这一阶段的身体调养也很重要。

对于孕产妇而言，吃是头等大事。此阶段什么该吃，什么不该吃，能否做运动，适合做哪些运动，等等问题，都是关系女人一生健康和美丽的重大课题，同时对于腹中的宝宝也有很大的影响。

在十月怀胎到一朝分娩的过程中，孕妈妈的内心常有焦虑感和紧张感。对于长辈传授的古老经验与偏方，年轻一辈的父母难免会担心过时或者不科学，但从网络上搜寻到的资讯或从书籍看来的经验，有时也会觉得不实用，也不可能大事小事全都跑去找专家咨询。那么到底该怎么办呢？这本《孕产期饮食运动同步全书》可以给你答案。

全书分为四个章节，针对孕期饮食、产后饮食、孕产期运动以及孕产的常见问题，给予准妈妈全面的孕期饮食运动指导，无论是妈妈们各时期该补充哪些营养素，这些营养素有哪些食材，怎样烹调出各时期开胃又健康的美味佳肴，还是依据孕产妇常见的病症，妥善运用饮食方式进行调理，达到安全又健康的养生疗法，书中都有详细的介绍，图文并茂的方式让你读得明白，吃得放心。

另外，孕产期间，妈妈的一举一动，对宝宝而言也是影响很大的。因为宝宝在妈妈肚子里时，所接收到的营养成分都由母体提供，如果母体营养不足或营养过剩，会直接影响腹中宝宝的健康。而宝宝出生后，婴儿时期的营养来自于母乳，所以孕产妇和哺乳期妇女的健康，直接决定宝宝的生长发育。

本书的特色在于结合了现代科技，读者只要用手机或平板电脑扫描书中二维码，就能观看该道菜烹调视频，让你一看就懂、一学就会，跟着视频轻松学做孕产期美味佳肴。

希望妈妈们可以通过健康运动及正确饮食，达到自身良好的孕产期养护，度过幸福孕产期。



目录 Contents



Part 1

孕期胖宝不胖妈饮食

- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------------------|
| 002 | 孕期养胎瘦孕饮食原则 | 010 | 多吃含维生素B ₆ 的食物 |
| 002 | 六大孕期饮食基本原则 | 011 | 多吃含维生素C的食物 |
| 002 | 六类食物需均匀摄取 | 012 | 多吃含镁的食物 |
| 005 | 孕期要远离的食物 | 013 | 多吃含维生素A的食物 |
| 005 | 易致流产的食物 | 014 | • 味噌三文鱼炖饭 |
| 005 | 八大类食物需慎食 | 015 | • 南瓜海鲜炖饭 |
| 007 | 孕初期饮食攻略 | 016 | • 滴鸡精 |
| 007 | 孕1~3月该补充的营养素 | 017 | • 红烧牛肉面 |
| 009 | 孕初期多吃含叶酸的食物 | 018 | • 鲜虾芦笋 |
| | | 019 | • 蒜蓉空心菜 |
| | | 020 | • 枸杞皇宫菜 |
| | | 021 | • 香煎鸡腿南瓜 |
| | | 022 | • 陈煮鱼 |
| | | 023 | • 家常鱼头豆腐汤 |
| | | 024 | • 茄汁黄瓜 |
| | | 025 | • 艾叶煎鸡蛋 |
| | | 026 | • 蒜香茄子杯 |
| | | 027 | • 虾仁炒上海青 |
| | | 028 | 孕中期饮食攻略 |





- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------------------|
| 028 | 孕4~6月该补充的营养素 | 047 | 孕7~10月该补充的营养素 |
| 030 | 孕中期多吃含锌的食物 | 049 | 孕后期多吃含糖类的食物 |
| 031 | 多吃含钙的食物 | 050 | 多吃含脑黄金的食物 |
| 032 | 多吃含维生素D的食物 | 051 | 多吃含膳食纤维的食物 |
| 033 | 多吃含铁的食物 | 052 | 多吃含维生素B ₁ 的食物 |
| 034 | • 蚬精 | 053 | • 奶油三文鱼炖饭 |
| 035 | • 牡蛎豆腐汤 | 054 | • 姜丝鲜鱼汤 |
| 036 | • 萝卜蔬菜卷 | 055 | • 黑麦汁鸡肉饭 |
| 037 | • 豆腐虾 | 056 | • 山药鸡汤 |
| 038 | • 芦笋鸡肉卷 | 057 | • 卤牛腱 |
| 039 | • 铁板豆腐 | 058 | • 木须炒面 |
| 040 | • 肉炒三丝 | 059 | • 牛蒡炒肉丝 |
| 041 | • 秋葵炒虾仁 | 060 | • 清蒸茄段 |
| 042 | • 水蒸鸡全翅 | 061 | • 豆腐肉饼 |
| 043 | • 藕片花菜沙拉 | 062 | • 菠菜鸡蛋干贝汤 |
| 044 | • 绿豆芽拌猪肝 | 063 | • 玉米排骨汤 |
| 045 | • 酸脆鸡柳 | 064 | • 鸡肉拌黄瓜 |
| 046 | • 山苏炒小鱼干 | 065 | • 虾仁蒸豆腐 |
| 047 | 孕后期饮食攻略 | 066 | 怀孕不适症饮食攻略 |



Part 2

产后身体调理饮食

- 066 孕吐
- 066 食欲不振
- 066 头晕
- 066 易疲倦
- 067 便秘
- 067 腹部胀痛
- 067 睡眠不足
- 067 下肢水肿
- 067 腰酸背痛
- 068 · 清香西红柿饭
- 069 · 清蒸丝瓜蛤蜊
- 070 · 照烧秋葵
- 071 · 姜糖炖藕片
- 072 · 土豆沙拉
- 073 · 鲜乳奶酪

- 076 产后坐月子饮食原则
- 076 九大产后饮食基本原则
- 078 三大产后饮食要诀
- 079 根据体质科学调养
- 080 坐月子要远离的食物
- 080 五大产后饮食禁忌
- 080 特殊体质产妇的饮食禁忌
- 082 产后第一周饮食攻略
- 082 产后第一周的身体变化
- 082 剖宫产妈妈需注意
- 083 产后第一周饮食调养重点
- 084 · 麦芽粥
- 085 · 红绿豆养生粥
- 086 · 圣女果百合猪肝汤
- 087 · 当归鲈鱼汤
- 088 · 海带鸡汤
- 089 · 猪排炖黄豆芽汤
- 090 · 生化汤
- 091 · 哺乳茶
- 092 产后第二周饮食攻略
- 092 产后第二周的身体变化
- 092 产后第二周生活调养重点
- 093 产后第二周饮食调养重点
- 094 · 枸杞猪肝

- 095 · 芥蓝炒虾仁
- 096 · 蛤蜊豆腐培根汤
- 097 · 花生猪蹄汤
- 098 · 川七乌骨鸡汤
- 099 · 青木瓜炖猪蹄
- 100 · 薏仁莲子汤
- 101 · 黑豆蜜茶
- 102 产后第三周饮食攻略
- 102 产后第三周的身体变化
- 102 产后第三周生活调养重点
- 103 产后第三周饮食调养重点
- 104 · 牛肉炒西兰花
- 105 · 肉末茄子
- 106 · 山药香菇鸡
- 107 · 干贝香菇鸡汤
- 108 · 茭白鲈鱼汤
- 109 · 滋补人参鸡汤
- 110 · 银耳莲子汤
- 111 · 薏仁小米豆浆
- 112 产后第四周饮食攻略
- 112 产后第四周的身体变化
- 112 产后第四周生活调养重点
- 113 产后第四周饮食调养重点
- 114 · 冬菇煨鸡

- 115 · 紫菜蛋卷
- 116 · 山药酥
- 117 · 枸杞鸡丁
- 118 · 参芪四物汤
- 119 · 何首乌骨鸡汤
- 120 · 大枣百合银耳汤
- 121 · 山药桂圆汤
- 122 · 花椒红糖饮





Part 3

“孕”动指南

- 123 • 八宝粥
- 124 产后不适症饮食攻略
- 124 产后乳房胀痛怎么办?
- 125 乳头破裂如何预防?
- 125 乳腺炎的症状有哪些?
- 125 如何防止异物进入乳腺管内?
- 125 剖宫产妈妈泌乳量少怎么办?
- 126 • 归芪鸡汤
- 127 • 山药芝麻糊
- 128 • 冬瓜鲈鱼汤
- 129 • 糖醋藕片
- 130 • 木耳鸡汤
- 131 • 八珍排骨汤
- 134 孕初期运动攻略
- 134 颈部运动 (孕1月)
- 135 背部伸展 (孕2月)
- 135 鳄鱼式 (孕2月)
- 135 脚踝运动 (孕2月)
- 135 肩颈活动 (孕2月)
- 136 莲花坐侧伸展式 (孕3月)
- 137 孕中期运动攻略
- 137 手臂伸展 (孕4月)
- 138 腹背肌运动 (孕5月)
- 138 凯格尔运动 (孕6月)
- 139 猫式 (孕6月)
- 140 孕后期运动攻略
- 140 狗式 (孕7月)
- 141 蹲式二式 (孕8月)
- 142 简易户外运动 (孕9月)
- 143 跨步扭脊式 (孕10月)
- 144 产前体操攻略
- 144 下蹲——增强骨盆关节柔韧度
- 144 盘腿而坐——增强骨盆关节柔韧度
- 145 增强会阴弹性
- 145 骨盆摇摆运动
- 146 产褥期运动攻略



146 脚踝运动（分娩当天）
146 手腕运动（分娩当天）
146 胸式呼吸（分娩当天）
147 腹式呼吸（分娩第2天）
147 抬头式呼吸（分娩第2天）
148 手臂运动（分娩第2天）
149 腹直肌运动（分娩3~4天）
149 脚踝运动（分娩3~4天）
149 骨盆倾斜运动（分娩3~4天）
150 下半身运动（分娩5~6天）
151 腰部运动（分娩5~6天）
152 产后瘦身操攻略
152 腰部运动方法一
152 腰部运动方法二
153 胸部运动方法一
153 胸部运动方法二
154 腹部运动方法一
154 腹部运动方法二
155 背部运动
155 臀部运动
156 骨盆运动
156 曲线美运动
157 暖身运动

158 缓和运动
159 交叉倒膝运动
160 桥式
160 大腿运动
161 肩胛骨运动





Part 4

孕产Q&A

- 164 Q1 预产期如何推算?
- 165 Q2 孕妇的肩膀不能拍吗?
- 165 Q3 孕妇可以搬重物吗?
- 165 Q4 孕期吃药会伤到胎儿吗?
- 166 Q5 孕期能使用药布或酸痛药膏吗?
- 166 Q6 孕期能接种疫苗吗?
- 166 Q7 孕期能参加婚丧活动吗?
- 166 Q8 怀孕初期能公开吗?
- 167 Q9 孕期能按摩吗?
- 167 Q10 孕期一定要大量进补吗?
- 167 Q11 孕妈妈的主食摄入有哪些注意事项?
- 168 Q12 孕期能否在外进食?
- 168 Q13 如何缓解孕期失眠?
- 169 Q14 孕期能否用蛋白质粉代替肉类补充蛋白质?
- 169 Q15 孕妈妈可以吃含草酸的食物吗?
- 169 Q16 孕期可否吃火锅?
- 170 Q17 不爱吃肉的孕妈妈该怎么办?
- 170 Q18 孕妈妈孕吐严重时, 可以不吃早餐吗?
- 171 Q19 孕早期需要喝孕妇奶粉吗?
- 171 Q20 如何缓解孕期不适?
- 172 Q21 如何缓解焦虑情绪?
- 172 Q22 妊娠糖尿病孕妈妈在饮食上要注意什么?
- 173 Q23 孕期如何科学吃水果?
- 173 Q24 如何安排临产饮食?



- 173 Q25 孕期吃鱼怎么选?
- 174 Q26 临产前需要准备什么?
- 175 Q27 自然产与剖宫产的优缺点有哪些?
- 176 Q28 坐月子的时间以多久为宜?
- 176 Q29 恶露是什么?
- 177 Q30 如何安排月子餐?
- 177 Q31 产后多喝黑糖水或红糖水对身体有益吗?
- 178 Q32 产后可以吃盐吗?
- 178 Q33 产后多吃蔬菜水果对身体有哪些好处?
- 178 Q34 产后多吃鸡蛋对身体健康有益吗?
- 179 Q35 哺乳妈妈饮食有什么注意事项?
- 179 Q36 怎样防治产后脱发?
- 179 Q37 产后需要尽早喂奶吗?
- 180 Q38 新妈妈如何哺乳?
- 180 Q39 新生儿体重下降正常吗?
- 180 Q40 新生儿腹泻怎么办?





孕期养胎瘦孕饮食原则

孕妈妈的健康、情绪、饮食等都关系着宝宝的生长发育，如何才能达到养胎瘦孕呢？让我们来一探究竟。

六大孕期饮食基本原则

1. 供给足够的热量与营养素

按照孕妈妈每日膳食中热量和各种营养素供给量的标准，合理调配膳食，使每日进食的食物种类齐全，数量充足。尤其注意补充孕妈妈较易缺乏的钙、铁、维生素D和B族维生素等。

2. 选择食物要多样化

每日膳食中应包括粮谷、动物性食物、蔬菜水果、牛奶及乳制品等食物，并轮流选用同一类中的各种食物。这样既可使膳食多样化，又可使各种食物在营养成分上达到互补。另外，要注意膳食的季节性变化。

3. 进食时要保持适量

每餐应有一定的饱足感，既要避免胃肠负担过重，又要不出现饥饿感，每餐饭菜最好粗糙和精制、固体和液体、浓缩和稀薄的食物适当搭配，使身体能均匀地消化吸收。

4. 调整合理的膳食制度

把整天的食物定质、定量、定时地合理分配。三餐的热量分配合理，全天的热量分配以早餐25%~30%、中餐40%、晚餐30%~35%为宜。如果消化道功能降低，胎儿、子宫增大后挤压胃肠道，

可根据具体情况，适当减少餐次和调整进食量。

5. 注意膳食的感官状态

适宜的烹调以减少营养素的损失，并尽量做到膳食的色调诱人、香气扑鼻、味道鲜美、外形美观，以刺激食欲，促进食物的消化与吸收。

6. 依BMI值增加孕期体重

孕期10个月的体重增加，一般来说，怀孕初期增加0~2千克，怀孕中期约增加5千克，怀孕后期则增加5~7千克，整个孕期增加10~14千克。

不过怀孕期间应参考孕前的BMI值来增加体重，如果孕前的BMI值小于18.5，则可增加12.5~18千克；BMI值在18.5~24.9，可增加11.5~16千克；如果体重较重，BMI值在25.0~29.9，则只能增加7~11.5千克。

六类食物需均匀摄取

1. 全谷根茎类

全谷根茎类食物是孕妈妈热量的主要来源，其中五谷饭、糙米饭等粗粮以及根茎类食物，更是富含膳食纤维与矿物质，用来取代精制的白米饭，是不错的选择。

全谷根茎类是怀孕期间孕妈妈主要的热量来源，如米饭、面条、面包、馒头、麦片、红薯、土豆、玉米、山药等。

根据台湾卫生机构发布信息，孕妈妈在五谷根茎类方面，每日建议摄取量为2~3.5碗，其中如果是未精制类可摄取1~1.5碗，如糙米、荞麦、燕麦等；精制类可摄取1~2碗，如白米、面条等；怀孕后期增加0.5碗。

碗为一般家用的饭碗，容量为240毫升，重量为可食重量。全谷根茎类1碗 = 糙米饭1碗（200克） = 全荞麦、全燕麦80克 = 全麦馒头1又1/3个（100克） = 全麦土司1又1/3片（100克） = 白米饭1碗 = 熟面条2碗。

怀孕时可以依照孕妈妈怀孕前的体重来调整。若原本体重较轻者，其增加量可较多，若原来体重较重者则其增加量不宜太多，应配合怀孕期间的体重增加曲线来摄取足够的热量。自怀孕的第二期及第三期起，每日热量摄取应增加1260千焦。而每个人每天所需要的总热量，会依孕妈妈的年龄、活动量等不同而调整。

建议怀孕期间体重增加，以每周增加0.5千克，孕期体重总体增加10~14千克为宜。怀孕初期的体重建议增加1~2千克即可；怀孕中期平均增加5~6千克；怀孕后期体重增加稍稍减小，平均增加4~6千克即可。

2. 豆鱼肉蛋类与低脂乳品类

豆鱼肉蛋类与低脂乳品类是孕妈妈主要的蛋白质和钙质来源。蛋白质是胎儿生长发育的基本原料，对大脑的发育

尤为重要；钙质则有助于胎儿骨骼的发育，必须均衡摄取。

这类食物提供蛋白质，可以帮助细胞成长，促进组织生成。孕妈妈饮食中的蛋白质来源建议一半以上来自高生物价的蛋白质，可用优酪乳、优格、芝士等代替牛奶。

根据台湾卫生机构发布信息，孕妈妈在豆蛋鱼肉类方面，每日建议摄取量为4~6份，怀孕后期增加1份；低脂乳品类每日建议摄取量1.5份。

豆鱼肉蛋类1份 = 毛豆50克 = 无糖豆浆1杯 = 传统豆腐80克或嫩豆腐半盒（140克） = 小方豆干1又1/4片（40克） = 鱼35克或虾仁30克 = 鸡肉30克或猪肉、羊肉、牛腱35克 = 鸡蛋1个（65克）

低脂乳品类1份 = 低脂或脱脂牛奶1杯（240毫升） = 低脂或脱脂奶粉3汤匙（25克）。

3. 蔬菜类

蔬菜含有丰富的维生素C，有助于构成一个强健的胎盘，使胎儿预防感染，并促进铁质的吸收。其中深色蔬菜所含的叶酸，更是胎儿中枢神经系统发育所必需的营养素。

根据台湾卫生机构发布信息，孕妈妈在蔬菜类方面，每日建议摄取量为500克，怀孕后期可增加至800克，才能满足胎儿迅速生长所需的维生素等营养。

4. 水果类

水果中含有丰富的纤维素，孕妈妈多吃水果可以预防便秘，并补充维生素C。但要注意避免食用太甜的水果，以免摄取过多的糖分，加重身体的负担。

根据台湾卫生机构发布信息，孕妈妈在水果类方面，每日建议摄取量为2~3份，怀孕后期增加1份。1份=红西瓜1片（365克）或小西瓜1/3个（320克）=橙子1个、木瓜1/3个（190克）=香蕉（大1/2根、小1根，95克）。

5.油脂类

在孕期中油脂的摄取很重要，像是动物性油脂有鸡油、鱼油、猪油等；植物性油脂，像是橄榄油、芝麻油，或是

核桃、花生等坚果类食物。

动物性油脂因容易引起心血管方面的疾病，所以尽量少用。根据台湾卫生机构发布信息，孕妈妈在油脂类及坚果类方面，每日建议摄取量为3~6份。1份=黄豆沙拉油、橄榄油、芥花油等各种烹调用油1茶匙（5红薯）=瓜子1汤匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒（7克）=花生仁10粒（80克）=黑（白）芝麻1汤匙+1茶匙（10克）=腰果5粒（8克）。

食材推荐



糯米

糯米营养丰富，含有淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁及维生素B₂等成分，对妊娠期尿频亦有好的食疗效果。



红薯

含维生素A、维生素C、钙、磷、铁等营养素，能刺激消化液分泌及胃肠蠕动，非常适合作为孕妈妈的主食。



红豆

含蛋白质、膳食纤维、钾、钙、铁、镁、锰、锌等营养素，可促进血液循环及增强抵抗力等，是孕妈妈的好伙伴。



芝麻

芝麻含蛋白质、胡萝卜素、维生素E、B族维生素及钙、磷、铜、锌、硒等营养素，对便秘的孕妈妈有很好的疗效。



木耳

木耳含蛋白质、膳食纤维、维生素B₂等多种营养素，对于孕妈妈的便秘、贫血、腰腿疼痛、手足抽筋都有一定的帮助。



苹果

苹果含多种维生素、膳食纤维、钙、磷、铁、钾、果胶等营养素，有助于降血压和保持大小便畅通。



孕期要远离的食物

在怀孕的过程中，孕妇应了解更多的饮食常识，能吃哪些食物？不能吃哪些食物？将身体状况调理到最好，才能为自己和宝宝打下厚实的基础。

易致流产的食物

1. 薏仁

性质滑利，对子宫有兴奋作用，会促使子宫收缩，引发胎儿早产及流产的可能性。其利水作用不仅止于利尿，也会把组织中的水分排出，间接使羊水变少，对胎儿极为不利。怀孕7~10个月的孕妈妈忌吃。

2. 苋菜

属寒凉、滑利食物，对子宫有兴奋作用，会增加宫缩次数及强度，易导致早产及流产。怀孕7~10个月的孕妈妈忌吃苋菜。

3. 山楂

怀孕后，体内会发生一系列的生理变化，出现食欲减退、恶心、呕吐等反应，所以喜欢吃些酸性食物来弥补胃酸的不足，缓解不适症状。但不是所有酸味食物都适合孕妈妈食用，尤其是山楂，因为其会刺激子宫，引发流产，因此孕妈妈应禁止食用。

4. 辣椒、花椒、芥末

以上食物都属热性食物，具刺激性，容易造成肠道干燥、便秘及子宫收缩而导致胎儿躁动不安、流产、羊水早破、早产等。

5. 酒

孕妈妈即使是少量饮酒，也会对胎儿的生长发育产生影响。如果大量饮酒会导致胎儿发育畸形、心脏发育不全、低智商、低体重及发展迟缓等，并会造成流产、早产及死产，因此孕妈妈一定要禁止饮酒。

八大类食物需慎食

1. 酸性食物

妊娠早期胎儿的酸度低，酸性物质容易在胎儿组织中大量聚集，影响胚胎细胞正常发育而导致胎儿畸形。怀孕2周内不要吃。

2. 糖精及含糖精的食物

孕妈妈长期食用会对胃肠黏膜产生强烈刺激，影响消化酶功能，易导致消化不良，造成营养吸收功能障碍，对母体及胎儿都会造成损害。

3. 生冷食物

寒凉食物易损伤脾胃，影响消化及吸收功能。孕妈妈食用后容易导致身体疲乏无力、精神不振，影响铁质吸收，并产生腹痛、腹泻等症状。