

营养师的



长庚纪念医院营养师 许美雅

台湾生殖学会秘书长

长庚纪念医院妇产科主治医师 江其鑫 著

长庚纪念医院林口总院副院长 黄灿龙 推荐

长庚纪念医院台北院区副院长 谢灿堂 推荐

# 美丽怀孕&瘦身

从计划怀孕到产后瘦身的怀孕生产指南！

日记



让宝宝更健康，妈妈更漂亮！

- 美人营养师的怀孕经验分享
- 妇产科医师的280天孕期护理专业指导

美人营养师首度公开！

产后3个月，快速恢复  
窈窕身材的超级食物密码！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

营养师的

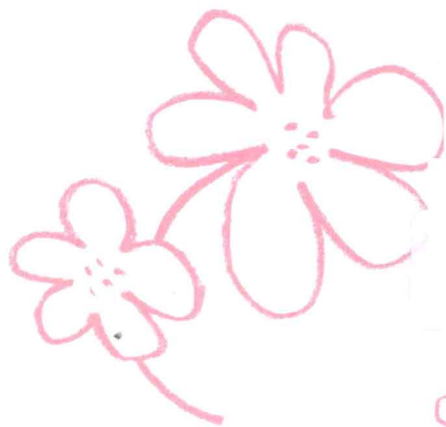


# 美丽怀孕&瘦身

从计划怀孕到产后瘦身的怀孕生产指南！

日记

许美雅 著  
江其鑫



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING



版权所有©许美雅、江其鑫

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权电子工业出版社出版简体中文版权，委任安伯文化事业有限公司代理授权。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-1315



### 图书在版编目(CIP)数据

营养师的美丽怀孕&瘦身日记 / 许美雅, 江其鑫著. —北京: 电子工业出版社, 2011.5  
ISBN 978-7-121-13096-0

I. ①营… II. ①许… ②江… III. ①优生优育—基本知识 ②妊娠期—妇幼保健—基本知识 ③产褥期—妇幼保健—基本知识 ④产妇—减肥—基本知识 IV. ①R169.1 ②R715.3 ③R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第042017号

责任编辑: 董英

印刷: 北京画中画印刷有限公司

装订:

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: 787×980 1/16 印张: 13.5 字数: 260千字

印次: 2011年5月第1次印刷

印数: 4 000 册 定价: 38.00 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。

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

服务热线: (010) 88258888。

# 吃出健康，让女性更有信心！

「怀孕生产」是件美好的喜事，然而一般人对怀孕的印象，均是孕妇臃肿的身形，以及产后不易恢复的身材。而「追求美丽」是人类的天性，但若准妈妈只因担心饮食不当，会让体重增加、身材变形，而一味忌口的话，这样反而会造成营养失调，影响母体健康及胎儿的发育。

目前市面上已有不少有关怀孕营养的参考书籍，但是由专业营养师累积亲身经验，针对怀孕及生产前后食物调养而出版的参考专书却相当少见。本书内容从「怀孕准备」开始，到「怀孕过程」及「产后阶段」，详细介绍与孕

妇有关的营养观念与食物摄取原则，是一本内容丰富、非常实用的参考书籍。对爱美女性在怀孕过程中的饮食观念与食物选择，提供了最正确的多方面指导。



本书的作者——许美雅营养师与江其鑫医师分别任职于长庚纪念医院，许营养师多年来积极从事临床病患的营养教育与照顾，而江医师在妇产科更是拥有多年的临床诊疗经验，这次由他们两位合著的书籍，相信一定能为女性提供最贴心的建议与详细的解析。

「美丽怀孕」与「产后成功瘦身」绝非遥远的梦想，希望《营养师的美丽怀孕&瘦身日记》一书能带给想要怀孕、怀孕中的准妈妈们更多信心与美丽。



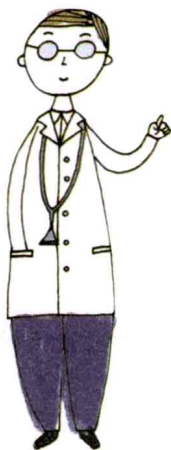
长庚纪念医院林口总院副院长

黄灿龙

# 帮助你轻松孕育健康下一代!

**知**识水平日益提高的现代社会，每个人都希望下一代比自己更优秀。为了提供更好的经济条件，除了通过降低生育数目来确保养育质量外，已达适婚年龄的男女更有晚婚的趋势，无形中延后了最适当的生育年龄。

大自然孕育生命的过程是非常奥妙的，从计划怀孕的第一天开始，女性的身体、心理条件若能保持在最佳状态，将是对胎儿最好的礼物。因此，怀孕过程中的所有细节，包括产检、母体及胎儿的营养护理等，都值得准妈妈们用心去重视。



《营养师的美丽怀孕&瘦身日记》以许美雅营养师从计划怀孕调整饮食摄取开始，依次谈论到怀孕期间准妈妈最在意的体重控制、保养以及各种经验谈，包括坐月子的饮食计划、如何于产后迅速恢复身

材等主题，不仅贴切也令人感同身受。而结合了妇产科江其鑫医师的专业解说，更能让人清晰了解并掌握整个怀孕过程的生理变化。

有别于市面上的其他怀孕护理书籍，这是一本非常容易阅读的书，除了按照实际怀孕过程提供真实的记录，更结合了相关医学及营养学专业知识，相信一定能够陪伴准妈妈在整个怀孕过程中做好自我营养调理，并成为产后瘦身的最佳参考，非常值得推荐！期待所有的准妈妈都能受惠，更轻松地培养出健康优秀的下一代！



长庚纪念医院台北院区副院长

谢灿堂

# 分享我的幸福怀孕日记！

2005年，我生下了期待已久的小雪豹！经历怀孕与生产过程后，我开始了解到身为女性的独特、当妈妈的成就感，以及宝宝对家族成员（尤其是长辈）的「魅力」！虽然怀孕是件辛苦的事，但是只要能从计划怀孕开始用心对待自己，无论在生理还是心理上调整到最佳状态，即使是忙碌的职业女性，也能以愉悦的心情，从容地迎接新生命。一般女性在面对怀孕时，最重视的莫过于宝宝的健康及产后的恢复情形。这次我很高兴能以过来人的经验，与大家分享从准备怀孕到孕期10个月、产后坐月子这段期间，我是如何调配兼顾母体与宝宝两者健康的饮食计划的，以及产后快速瘦身的秘诀。

常听人家说「怀孕期一人吃两人补」，这是指准妈妈要摄取足够的「营养成分」，而不是要吃两人份的食物与热量。临床上常见到许多体重增加过多、过快的怀孕女性，大多是因为错误观念让孕期饮食失去节制而造成的。请各位准妈妈紧紧牢记，在怀孕期间越能稳定控制体重的增加幅度，产后越容易恢复身材，一旦体重

增加太多，想要恢复苗条身材就必须付出更多的时间与努力。

胎教也是很多准爸妈所关心的一环，但其实只要准妈妈能天天保持喜悦的心情，就是最好的胎教与礼物！提醒男性朋友们，女性孕育生命的怀孕过程是非常辛苦的，你们的体贴、包容与关怀都是准妈妈最大的精神支柱！

感谢江其鑫医师在我怀孕期间的专业照顾，让我安心地生下健康的宝宝。宝宝是上天赐予我的最棒的礼物，各位期待拥有宝宝、即将拥有宝宝的准爸妈们，让我们一起享受、体验当父母亲的快乐吧！



长庚纪念医院营养师

許美雅

# 让妈妈宝宝健康又平安

放眼望去，目前市面上以怀孕为主题的健康类书籍，比比皆是。为什么会与许美雅营养师合著这本《营养师的美丽怀孕&瘦身日记》呢？一般的怀孕书籍大多只强调医师的观点，着重于疾病的描述与治疗，无法以过来人的经验提供第一手信息给求知若渴的准妈妈们！在女性怀孕的过程中，医师多以观察者及咨询者的角色解答问题、给予建议，而非站在问题发现者或实际体验者的立场，因此，文章写得再怎么贴切，也总有隔靴搔痒之感。

事实上，准妈妈及宝宝的健康才是产前检查的重点，但因为宝宝无法发声，只能借助准妈妈生理、心理的改变来发现宝宝变化。偶尔遇有医师无法兼顾、却令准妈妈担忧不已的生活细节时，若能有人以亲身经验分享解决与改善之道的話，不仅能安抚准妈妈的心情，也能省去往返医院的宝贵时光。

自古，食疗就受中国人重视！因为人不会天天吃药，但却要天天吃饭。尤其是怀孕的女性，腹中还有个宝宝要兼顾，更需

要注意孕期的营养补充。而这次很荣幸能与美雅合作，凭借她的怀孕初体验，以及结合中西医理论的专业知识，让本书充满趣味性、实用性及参考性，也让妈妈、宝宝健康又平安！

本书结合了医学与营养学，透过营养师的怀孕经验分享与医师的专业解说，图文并茂不说教，随处补充的小知识及反映产检现状的信息，更是此书与众不同之处！衷心感谢努力让本书付梓的所有人！包括美雅、我的家人、医院的同事、出版社的人员。也谢谢所有肯定及欣赏本书的读者，希望本书能给大家许多帮助。



台湾生殖学会秘书长  
长庚纪念医院妇产科主治医师

江其鑫

## 推荐序

吃出健康，让女性更有信心！

长庚纪念医院林口总院副院长 黄灿龙 003

帮助你轻松孕育健康下一代！

长庚纪念医院台北院区副院长 谢灿堂 004

## 作者序

分享我的幸福怀孕日记！

长庚纪念医院营养师 许美雅 005

让妈妈宝宝健康又平安

台湾生殖学会秘书长、长庚纪念医院妇产科主治医师 江其鑫 006



Part

1

## 计划怀个优生宝宝

从6个月前开始……

生个健康宝宝不可不知 014

### 心理篇

夫妻共同规划未来 016

与家人取得共识 017

纾解生活压力 018

### 生理篇

调整生活习惯 020

改变用药习惯 022

做好孕前检查 024

确实接种疫苗 025

注重饮食均衡 026

维持标准体重 027

准备怀孕的饮食调养 028

准备怀孕的营养补充 032



## Part 2

### 妇产科医师教你 轻松度过孕期280天

|         |     |
|---------|-----|
| 怀孕第1个月  | 038 |
| 怀孕第2个月  | 044 |
| 怀孕第3个月  | 050 |
| 怀孕第4个月  | 056 |
| 怀孕第5个月  | 062 |
| 怀孕第6个月  | 068 |
| 怀孕第7个月  | 072 |
| 怀孕第8个月  | 076 |
| 怀孕第9个月  | 082 |
| 怀孕第10个月 | 088 |

## Part 3

### 营养师教你孕期的 营养与体重管理

|              |     |
|--------------|-----|
| 孕期营养元素的摄取    | 096 |
| 孕期的饮食原则      | 098 |
| 孕期的营养饮食搭配范例  | 100 |
| 准妈妈孕期需要的营养元素 | 102 |
| 宝宝发育需要的营养元素  | 108 |
| 准妈妈也能健康外卖    | 111 |
| 外卖准妈妈的选择食物原则 | 112 |
| 准妈妈的三餐外卖搭配   | 114 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 上班族准妈妈美味三餐轻松煮 | 116 |
| 健康烹调小技巧       | 117 |
| 素食准妈妈的健康饮食    | 118 |
| 孕期的饮食须知       | 122 |
| 孕期的体重变化       | 123 |
| 孕期的体重管理       | 124 |
| 孕期运动的五大优点     | 126 |
| 适合准妈妈的运动      | 128 |



## Part 4

### 做好孕期保养 让你成为漂亮准妈妈

|            |     |
|------------|-----|
| 漂亮准妈妈的完美保养 | 132 |
|------------|-----|

#### 恼人的肌肤问题

|          |     |
|----------|-----|
| 黑色素沉淀    | 133 |
| 黑眼圈及眼部浮肿 | 134 |
| 青春痘      | 136 |
| 满脸油光     | 137 |
| 肌肤干燥     | 138 |
| 缺乏血色、气色差 | 139 |

#### 身体保养重点

|      |     |
|------|-----|
| 妊娠纹  | 140 |
| 乳房肿胀 | 142 |



## Part 5

### 改善常见的 孕期不适症状与疾病

#### 孕 期 常 见 不 适 症 状

- 胀气 146
- 害喜 148
- 食欲不振 150
- 疲倦及身体酸痛 152
- 失眠 154
- 水肿 156
- 情绪焦虑 160
- 贫血 161
- 便秘 162
- 小腿抽筋 163
- 静脉曲张 164
- 尿频 165
- 阴道分泌物增加 166

#### 妊娠瘙痒症 167

#### 孕 期 常 见 疾 病

- 怀孕高血压 168
- 妊娠糖尿病 170





## 兼顾瘦身与哺乳的 产后营养计划



- 坐月子也能自然瘦 174
- 坐月子的健康饮食原则 175
- 营养丰富的坐月子饮食 178
- 营养师的私房坐月子食谱 179
- 海鲜类/主食类/药膳类/汤品类/青菜类/点心类
- 产后的饮食恢复原则 187
- 素食妈妈的产后营养计划 188
- 有助瘦身的哺乳计划 190
- 促进乳汁分泌的秘诀 191
- 营养师的私房催乳食谱 192
- 产后的乳房护理 194
- 产后运动的健康原则 196
- 简易产后运动轻松做 198
- 产后第3个月开始的瘦身计划 200
- 产后快速减重的饮食要领 202



# contents

## ♥ 幸福妈妈聊天室

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 怀孕与生产的心理调适 015  | 认识无痛分娩 092          |
| 如何看待不孕症? 019    | 多吃水果真的好吗? 093       |
| 男性朋友也要调养身体! 034 | 坐月子的聪明选择 094        |
| 想受孕先改善寒性体质 035  | 我的孕期饮食秘诀 113        |
| 掌握生男生女的饮食秘诀 036 | 预防过敏儿~注意孕期的饮食摄取 120 |
| 健保给付10次免费产检 043 | 孕期的运动计划及体重管理 130    |
| 选择医院与妇产科医师 049  | 选购适合准妈妈的用品 143      |
| 怀孕禁忌信不信? 055    | 我的孕期调养之道 172        |
| 增加老公的参与感 061    | 破解传统坐月子禁忌 176       |
| 孕妇适合旅行吗? 067    | 幸福妈妈快乐哺喂母乳 195      |
| 选购适合宝宝的用品 081   | 产后瘦身经验谈 201         |
| 重视孕期胎教 087      | 当个身心都健康的俏妈妈 203     |

## 附录

- 六大类食物代换表 206
- 孕期体重管理记录表 208
- 妈妈与宝宝生产相关用品 209
- 入院生产准备用品一览表/准妈妈用品采购清单 / 宝宝用品采购清单



Part

1



# 计划怀个优生宝宝 从6个月前开始……

想要怀个聪明又健康的宝宝，  
应从怀孕前6个月开始做好准备，  
包括心理调适、生活习惯改变、饮食调整及多方收集怀孕相关信息，  
如此就能轻松准备怀孕，欢喜迎接优生宝宝。

# 生个健康宝宝不可不知

当夫妻双方都有共识计划孕育一个新生命时，不论是爸爸还是妈妈，两个人在生理与心理上都得开始准备。

**大**部分女性都是在怀孕数周后，因为身体上出现了一些变化，才发现自己已经怀孕的。然而，在怀孕初期部分对胎儿有决定性的影响已经形成，因此，有怀孕计划的女性应该提早开始准备，不论生活、饮食习惯还是心理层面都需要开始调整，如此不但可以提高受孕概率，也能给予胚胎最好的营养，并让妈妈与胎儿在孕期拥有较好的身心状况。

## 怀孕前6个月开始准备

想要生个健康宝宝，夫妻双方应该在怀孕前6个月就开始做准备。建议打算怀孕的女性，要养成规律的作息、戒除不良的习惯、为自己拟定生涯规划、改变用药习惯、与先生一同做健康检查、确实接种疫苗、均衡饮食摄取、维持标准体重、多方面收集怀孕信息并听取亲朋好友的经验。这些准备不只是女性单方面的事，男性朋友的心态及生活习惯上也要做适当调整，例如减少抽烟及喝酒、养成规律运动习惯增加活力、适度纾解压力、在经济上做好规划与准备、帮妻子分担繁忙的家务、收集怀孕信息、多空出时间陪妻子……做好充分的准备，才能为宝宝提供一个最适宜的成长环境。

## MORE TO KNOW

### 提早收集怀孕信息

有生育计划的准爸妈，应该在怀孕前就开始多方收集相关知识，不妨就近向亲友请教，或从网络与报刊杂志上取得信息，像《婴儿与母亲》、《妈妈宝宝》、《育儿生活》、《聪明宝宝》等杂志，甚至卖婴幼儿、孕妇用品的商店，也会定期发行相关的杂志，这些都是很好的信息来源。在怀孕前多一份准备，可掌握受孕良机，应对孕期的各种变化，同时有助于减轻孕期的紧张和焦虑感。以下推荐几个相关网页供准爸妈参考：



Mababy.com  
<http://www.mababy.com>



妈咪宝贝  
<http://mamibaby.com.tw>



婴儿与母亲  
<http://baby-mother.com.tw>



妈妈宝宝  
<http://www.mombaby.com.tw>

## 怀孕与生产的心理调适

### ●沟通清楚再计划怀孕

怀孕对女性来说是件大事，当然我也不例外。尤其是结婚初期，老公并没有生小孩的计划，主要的考虑是教养孩子的经济成本很高，所以在还没考虑清楚之前，不敢轻易怀孕。然而老公家当时尚未有下一代孩子出世，在传统的观念下，我们夫妻还是免不了要生小孩的。经过多次讨论后，得到了一个结论，那就是如果一定要生的话，就早点生吧！

做了这样的决定后就顺利怀孕了吗？答案是：不！怀孕的过程并没有想象中的那么容易与简单，或许是受到生活环境、工作压力的影响，加上急于想怀孕的心情，让整个过程变得有点辛苦，一度还以为自己有不孕症，直到确定怀孕时才松了口气。

### ●心情愉快是最好的胎教

在确定怀孕后，全家人都感染了喜悦的心情，而我也在惊喜过后，开始调整自己的生活习惯与饮食习惯，当然最重要的是每天保持愉快的心情，因为我深信心情愉快就是最好的胎教。

在整个怀孕的过程中，我经常告诉腹中的宝宝：「你是爸爸妈妈期待中的孩

子，要健康有智慧哦！」与宝宝对话，变成我每天很重要的课题。

### ●正面自我鼓励

怀孕期间，我选择一些自己喜欢的休闲活动，像是听莫扎特的胎教音乐、马友友的大提琴演奏，阅读怀孕及教育宝宝的书籍，每天固定散步等，让整个孕期过得充实又快乐。在怀孕后期，我又开始跟自己与宝宝对话：「我一定可以忍受生产的疼痛，将宝宝健康地生下来，宝宝也会平安顺利地来到这世上。」如此给自己建立信心和勇气，无形中减轻了许多担忧。

建议你不妨也试试经常鼓励自己，给自己信心及早做好心理准备，如此，怀孕与生产的过程就不那么令人担忧害怕了。



# 夫妻共同规划未来

拥有一个属于自己的宝宝，绝不是爸爸或妈妈单方面的事。  
关于生育这件事，夫妻一定要先做好沟通，才能面对往后的挑战。

**生** 儿育女是人生很重要的一件事，正所谓「孩子是父母的宝」，孩子的降临肯定会为生活带来莫大的改变，因此当夫妻间的任何一方想要怀孕、拥有新生命时，两人一定要尽早做好沟通，包括经济负担、夫妻双方的工作调整、孩子由谁来照顾、生活及饮食习惯的改变、拥有孩子后夫妻双方可能产生的心理变化及生活作息调整等，经过周详的思考和计划，在各方面都做好充分的准备后，再决定是否要怀孕生子，这样才可避免造成某一方的压力与心理负担。

毕竟怀孕是夫妻双方的事，只有在经过充分的沟通与多方面的考虑后，共同规划出两人未来的生活模式，才能给宝宝提供快乐的成长空间及对生活的安全感。



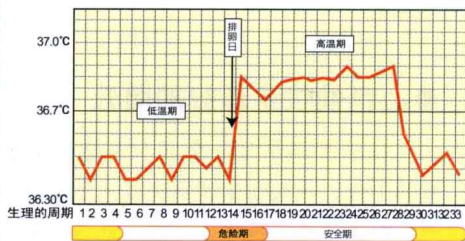
## MORE TO KNOW

### 掌握受孕良机的3种方法

想要成功受孕，掌握排卵周期是关键，目前常以下列3种方法判断女性的排卵日。

**1.以月经周期推算：**若月经周期为28天，通常排卵日为预计月经来潮日往前推14天，也就是周期第14天左右（28天减去14天的黄体期）。若周期为30天，则排卵日大约为第16天（30天减去14天的黄体期），依此类推。

**2.以基础体温推算：**一般排卵前为低温期，排卵日前一天可能会量到比平常低约0.1℃的最低温，然后隔天会上升约0.3℃~0.4℃到达高温期，约为36.7℃。



**3.尿液测试：**目前市面上也有通过尿液测LH值的产品销售，在测试结果颜色最深那天的24小时内为排卵日。