

北斗
DIPPER

亲子乐开怀

一个专注于妇幼保健的团队倾力打造

超普及版

均衡营养，开胃饮食减轻不适症状

孕期 营养 膳食指南

清华大学第一附属医院妇产科主任

夏颖丽/编著

中国孕妈妈
人手一册的

孕育宝典

中国人口出版社

孕期 营养 膳食指南



清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养膳食指南 / 夏颖丽编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5101-0604-0

I. ①孕… II. ①夏… III. ①孕妇-营养卫生-指南
IV. ①R153.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223325号

孕期营养膳食指南

夏颖丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本 720×960 1/16
印 张 26.5
字 数 260千字
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0604-0
定 价 36.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcb@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

怀孕、妊娠几乎是每一位女性朋友都要经历的。平安度过十月怀胎，孕育一个健康聪明的宝宝，尽快恢复孕前的身材，是每一个孕产妈妈的愿望。而要实现这些愿望，首先就必须做到孕产期的饮食安排科学合理，营养均衡。基于此，我们精心编写了这本《孕期营养膳食指南》。

这本书不仅内容广泛，涉及孕前、孕期及产后月子三大时段的饮食营养，而且系统性强。比如，把整个孕期划分成40周来讲解，每一周都从胎宝宝的生长发育和准妈妈的变化谈起，然后据此指导准妈妈的饮食安排，以最大程度地满足胎儿和准妈妈的营养需求。与其他一些书不同的是，本书着力将各阶段易出现的身体不适和易引起的疾病，提出了预防措施及饮食调理方法，以使准妈妈尽量避免或减轻不适或疾病。在产后月子里则是根据新妈妈的身体恢复状况，科学安排新妈妈的饮食，以调养身体，尽快恢复健康。“新生儿喂养指南”，则是考虑到新手妈妈没有哺乳经验而特别提供的喂养指导，以使母乳喂养更顺畅。“孕产咨询热线”对孕产期妈妈经常遇到的关系到自己和宝宝健康的一些疑难问题进行了有益补充，相信对准妈妈会很有帮助的。

需特别说明的是，孕期每周最后的“营养快车”，针对孕期所必需的21种营养素和19种常见的、非常适合准妈妈进补的食物进行了系统讲述，以便于准妈妈补充营养时参考。而月子里的4个“特别关注”则围绕产后新妈妈最为关心的一些热点话题展开，更有利于喂养宝宝及身体恢复。

希望本书能给你的孕产期生活带来帮助，实现双赢——拥有一个健康聪明的宝宝和自己产后完美的身材。



目 录

第1章

孕前营养科学安排

● 孕前营养知识全积累，酝酿

最佳“孕”力 / 002

- | | |
|--------------|-----|
| 为什么从孕前就应加强营养 | 002 |
| 孕前饮食营养原则 | 003 |
| 孕前补充营养的注意事项 | 005 |
| 为什么孕前需补充叶酸 | 006 |
| 准爸爸一起来备孕 | 007 |

● 优生知识面面观，培育

最佳“种子” / 008

- | | |
|-----------------|-----|
| 孕前要做好心理准备 | 008 |
| 约会优生咨询 | 009 |
| 抓住最佳受孕年龄 | 009 |
| 选择最佳受孕季节 | 010 |
| 怎样培育最强壮的精子 | 010 |
| 孕育优良的卵子、精子要有好心情 | 011 |
| 完美备孕从孕前检查开始 | 012 |

● 备孕食谱，助你好“孕” / 014



第2章

孕早期营养科学安排

孕1月（1~4周）

第1周 / 020

- 胎宝宝与准妈妈 020
- 饮食营养指导 021
- 孕产咨询热线 022
- 本周推荐食谱 023
- 营养快车 026



第2周 / 028

- 胎宝宝与准妈妈 028
- 饮食营养指导 030
- 孕产咨询热线 030
- 本周推荐食谱 031
- 营养快车 033



第3周 / 035

- 胎宝宝与准妈妈 035
- 饮食营养指导 035
- 孕产咨询热线 037
- 本周推荐食谱 037
- 营养快车 039



第4周 / 041

- 胎宝宝与准妈妈 041
- 饮食营养指导 041
- 孕产咨询热线 042
- 本周推荐食谱 043
- 营养快车 045

孕2月（5~8周）

第5周 / 048

- 胎宝宝与准妈妈 048
- 饮食营养指导 049
- 准妈妈可能出现的症状及调理 050
- 孕产咨询热线 050
- 本周推荐食谱 051
- 营养快车 053

第6周 / 055

- 胎宝宝与准妈妈 055
- 饮食营养指导 055
- 准妈妈可能出现的症状及调理 057

- 孕产咨询热线 058
- 本周推荐食谱 058
- 营养快车 061

第7周 / 063

- 胎宝宝与准妈妈 063
- 饮食营养指导 063
- 准妈妈可能出现的症状及调理 064
- 孕产咨询热线 066
- 本周推荐食谱 066
- 营养快车 068



第8周 / 070

- 胎宝宝与准妈妈 070
- 饮食营养指导 070
- 准妈妈可能出现的症状及调理 071
- 孕产咨询热线 072
- 本周推荐食谱 073

营养快车 075



孕3月（9~12周）

第9周 / 078

- 胎宝宝与准妈妈 078
- 饮食营养指导 078
- 准妈妈可能出现的症状及调理 080
- 孕产咨询热线 081
- 本周推荐食谱 082

营养快车 084



第10周 / 086

- 胎宝宝与准妈妈 086
- 饮食营养指导 086
- 准妈妈可能出现的症状及调理 088
- 孕产咨询热线 089
- 本周推荐食谱 090

营养快车 092



第11周 / 094

- 胎宝宝与准妈妈 094
- 饮食营养指导 094
- 准妈妈可能出现的症状及调理 096
- 孕产咨询热线 097
- 本周推荐食谱 098
- 营养快车 100

第12周 / 102

- 胎宝宝与准妈妈 102
- 饮食营养指导 102
- 准妈妈可能出现的症状及调理 103
- 孕产咨询热线 105
- 本周推荐食谱 105
- 营养快车 107



第3章

孕中期营养科学安排

孕4月（13~16周）

第13周 / 111

- 胎宝宝与准妈妈 111
- 饮食营养指导 111
- 准妈妈可能出现的症状及调理 112
- 孕产咨询热线 113
- 本周推荐食谱 114
- 营养快车 116

第14周 / 118

- 胎宝宝与准妈妈 118
- 饮食营养指导 119
- 准妈妈可能出现的症状及调理 120
- 孕产咨询热线 121
- 本周推荐食谱 121
- 营养快车 123



第15周 / 125

- 胎宝宝与准妈妈 125
- 饮食营养指导 125
- 准妈妈可能出现的症状及调理 127
- 孕产咨询热线 128
- 本周推荐食谱 128
- 营养快车 130



第16周 / 132

- 胎宝宝与准妈妈 132
- 饮食营养指导 133
- 准妈妈可能出现的症状及调理 134
- 孕产咨询热线 135
- 本周推荐食谱 136
- 营养快车 138



孕5月（17~20周）

第17周 / 141

- 胎宝宝与准妈妈 141
- 饮食营养指导 142
- 准妈妈可能出现的症状及调理 143
- 孕产咨询热线 143
- 本周推荐食谱 144
- 营养快车 147



第18周 / 149

- 胎宝宝与准妈妈 149
- 饮食营养指导 150
- 准妈妈可能出现的症状及调理 151
- 孕产咨询热线 152
- 本周推荐食谱 152
- 营养快车 155

第19周 / 157

- 胎宝宝与准妈妈 157
- 饮食营养指导 158
- 准妈妈可能出现的症状及调理 160
- 孕产咨询热线 160
- 本周推荐食谱 161
- 营养快车 163

第20周 / 165

- 胎宝宝与准妈妈 165
- 饮食营养指导 165
- 准妈妈可能出现的症状及调理 167
- 孕产咨询热线 168
- 本周推荐食谱 169
- 营养快车 172

孕6月 (21~24周)

第21周 / 175

- 胎宝宝与准妈妈 175
- 饮食营养指导 175
- 准妈妈可能出现的症状及调理 176
- 孕产咨询热线 178
- 本周推荐食谱 179
- 营养快车 181



第22周 / 183

- 胎宝宝与准妈妈 183
- 饮食营养指导 183
- 准妈妈可能出现的症状及调理 184
- 孕产咨询热线 186
- 本周推荐食谱 187
- 营养快车 189



第23周 / 191

- 胎宝宝与准妈妈 191
- 饮食营养指导 192
- 准妈妈可能出现的症状及调理 194
- 孕产咨询热线 196
- 本周推荐食谱 197
- 营养快车 199



第24周 / 201

- 胎宝宝与准妈妈 201
- 饮食营养指导 201
- 准妈妈可能出现的症状及调理 202
- 孕产咨询热线 203
- 本周推荐食谱 204
- 营养快车 206



孕7月（25~28周）

第25周 / 209

- 胎宝宝与准妈妈 209
- 饮食营养指导 209
- 准妈妈可能出现的症状及调理 210
- 孕产咨询热线 211
- 本周推荐食谱 212
- 营养快车 214

第26周 / 216

- 胎宝宝与准妈妈 216
- 饮食营养指导 216
- 准妈妈可能出现的症状及调理 218
- 孕产咨询热线 219
- 本周推荐食谱 220
- 营养快车 222

第27周 / 224

- 胎宝宝与准妈妈 224
- 饮食营养指导 225
- 准妈妈可能出现的症状及调理 226
- 孕产咨询热线 227
- 本周推荐食谱 227
- 营养快车 030

第28周 / 232

- 胎宝宝与准妈妈 232
- 饮食营养指导 233
- 准妈妈可能出现的症状及调理 234
- 孕产咨询热线 235
- 本周推荐食谱 236
- 营养快车 238



第4章

孕晚期营养科学安排

孕8月（29~32周）

第29周 / 242

- 胎宝宝与准妈妈 242
- 饮食营养指导 242
- 准妈妈可能出现的症状及调理 244
- 孕产咨询热线 245
- 本周推荐食谱 246

营养快车 248



第30周 / 250

- 胎宝宝与准妈妈 250
- 饮食营养指导 250
- 准妈妈可能出现的症状及调理 251
- 孕产咨询热线 253
- 本周推荐食谱 253

营养快车 256



第31周 / 258

- 胎宝宝与准妈妈 258
- 饮食营养指导 259
- 准妈妈可能出现的症状及调理 260



- 孕产咨询热线 261
- 本周推荐食谱 261
- 营养快车 264

第32周 / 266

- 胎宝宝与准妈妈 266
- 饮食营养指导 266
- 准妈妈可能出现的症状及调理 267
- 孕产咨询热线 268
- 本周推荐食谱 269
- 营养快车 271

孕9月 (33~36周)

第33周 / 274

- 胎宝宝与准妈妈 274
- 饮食营养指导 275
- 准妈妈可能出现的症状及调理 276
- 孕产咨询热线 277

- 本周推荐食谱 277
- 营养快车 280

第34周 / 282

- 胎宝宝与准妈妈 282
- 饮食营养指导 283
- 准妈妈可能出现的症状及调理 284
- 孕产咨询热线 285
- 本周推荐食谱 286
- 营养快车 289

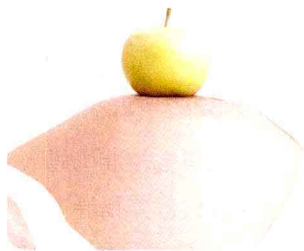
第35周 / 291

- 胎宝宝与准妈妈 291
- 饮食营养指导 292
- 准妈妈可能出现的症状及调理 293
- 孕产咨询热线 295
- 本周推荐食谱 296
- 营养快车 299



第36周 / 301

- 胎宝宝与准妈妈 301
- 饮食营养指导 302
- 准妈妈可能出现的症状及调理 304
- 孕产咨询热线 304
- 本周推荐食谱 305
- 营养快车 307



孕10月（37~40周）

第37周 / 310

- 胎宝宝与准妈妈 310
- 饮食营养指导 310
- 准妈妈可能出现的症状及调理 311
- 孕产咨询热线 312
- 本周推荐食谱 314
- 营养快车 316



第38周 / 318

- 胎宝宝与准妈妈 318
- 饮食营养指导 319
- 准妈妈可能出现的症状 319
- 孕产咨询热线 321
- 本周推荐食谱 322
- 营养快车 324



第39周 / 326

- 胎宝宝与准妈妈 326
- 饮食营养指导 326
- 准妈妈可能出现的症状及
调理 328
- 孕产咨询热线 329
- 本周推荐食谱 330
- 营养快车 332

第40周 / 334

- 胎宝宝与准妈妈 334
- 饮食营养指导 335
- 准妈妈可能出现的症状及
调理 335
- 孕产咨询热线 337
- 本周推荐食谱 338
- 营养快车 340



第5章

月子里营养科学安排

- 月子里营养需求 343
- 月子里饮食原则 344
- 月子里常用的滋补品 345
- 月子期间的饮食禁忌 347
- 新妈妈每日营养配比 348
- 传说中的月子病是怎么回事 349

产后第1周 / 351

- 新妈妈身体恢复状况 351
- 饮食营养指导 351
- 新生儿喂养指南 355
- 产后不适症状及调理 357
- 孕产咨询热线 361
- 本周推荐食谱 362

特别关注 364

