

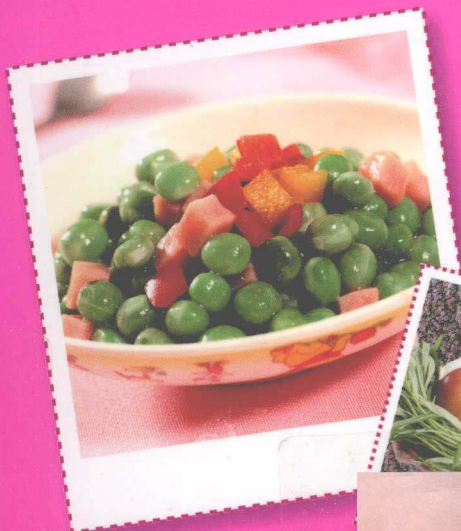
Mami

孕期营养



专家指导

张秀丽/编著



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社

孕期营养专家指导



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养专家指导 / 张秀丽编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5101-0518-0

I. ①孕… II. ①张… III. ①孕妇—饮食营养学—基本知识

IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 159185 号



孕期营养专家指导

张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
开 本 710×1010 1/16
印 张 22
字 数 200千
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0518-0
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@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
邮政编码 100054



前言

准妈妈

会吃，胎儿更健康。

十月怀胎，是准妈妈的精血在滋养着腹中的胎儿，准妈妈摄入和吸收的营养，决定着宝宝的发育状况，并奠定了宝宝先天的身体基础。先天的因素，在出生后是很难弥补的。所以，无论是正打算怀孕的准妈妈，还是已经有了身孕的准妈妈，都要非常仔细地把握好“吃”进来的营养，为宝宝的“先天”加分。

对孕期的饮食、营养，我们应该充分重视，但不可盲目。孕期的饮食，并非越营养、越滋补就越好，而是要在正确的时间补充适当的营养素，这是孕期营养的根本原则。不少准妈妈初次怀孕之后，往往无所适从，只能完全听从长辈的安排，这让准妈妈心里或多或少有些不服气或者有些忧心，毕竟长辈的老方法也许已经不适合现代了。

编者正是秉持着普及孕产期营养知识，让准妈妈做到心中有底的理念，精心策划并编写了本书。书中贯彻了孕产期饮食、营养最重要的原则：在合适的时间补充适合的营养，也就是在胎儿身体发育的关键时刻，有针对性地补充一些重点营养素。重点营



养是建立在营养均衡的基础上的，而要保证孕期营养均衡，最重要的一点就是要妥当地安排好饮食结构，吃多少肉、吃多少蔬菜和水果……各类食物比例恰当了，营养才会更全面，营养吸收也会更顺利。

准妈妈在孕期还会遇到诸多不适反应，甚至是妊娠并发症，这时候就更需要正确的饮食指导了。而这些问题，都会在本书中得以轻松解决。详细的孕产期食谱，会让准妈妈和准爸爸更方便地制作出富含营养的美味佳肴。

准妈妈比较担忧的另一个饮食问题，则是孕产期的饮食禁忌：什么东西能吃，什么东西不能吃。解答这个问题，也正是本书的亮点所在。编者根据孕产期的重点营养，在各阶段都推荐了最佳的食物，并详尽地告诉准妈妈，需要注意和禁忌哪些饮食。

对于准妈妈尤为关注的各种非常细致的孕期饮食、营养方面的疑惑，本书也给出了简明扼要的解答，让准妈妈可以真正安心地度过孕期，为胎儿“先天”营养，也为准妈妈的身体健康加分！

祝愿所有的准妈妈都能在孕产期吃得开心、吃得营养，怀上最棒的一胎，育出最棒的下一代，成为最健康、最自豪、最美丽的妈妈。





孕期营养专家指导

YUNQI YINGYANG ZHUANJIA ZHIDAO





PART 1

沃土才能育壮苗，把握孕前营养储备关键期 001

孕前营养关键词001

关键词一：避免胎儿神经管畸形的

叶酸001

关键词二：确保胎儿正常发育的锌

.....002

关键词三：可以提高宝宝智商的碘

.....004

精子与卵子的生命之约005

卵子的诞生005

精子的诞生005

新生命的诞生005

孕前营养新知快递006

准妈妈的使命：养育肥肥壮壮的

卵子006

准爸爸的任务：培育生命力超强的

精子006

孕前体重的标准范围007

怀宝宝前体重有点超标，该怎么减

.....007

怎样判断自己是不是缺乏某种
营养素008

太瘦的人是否不容易怀孕，要怎样
增肥008

吃维生素E丸会更容易怀孕吗009

孕前要少吃哪些食物009

怎样选择叶酸补充剂010



孕妇奶粉含有叶酸，可以跟叶酸片一起吃吗.....	010
叶酸片必须天天吃吗，漏一两天会影响效果吗.....	010
服药期间怀孕了，是不是必须终止妊娠.....	011
准妈妈不吸烟，准爸爸可以吸烟吗.....	011
喝酒的准爸爸准妈妈何时戒酒比较好.....	011
准妈妈有些挑食，对未来的宝宝有影响吗.....	012
孕前护理大讲堂	013
孕前采取什么避孕方式最好.....	013
穿丁字裤对怀孕有影响吗.....	014
孕前运动应该怎样安排.....	014
准爸爸在孕前需要改变哪些生活习惯.....	015
孕前怎样进行口腔保健.....	016
太瘦的准妈妈孕前该怎样增肥.....	016
准妈妈做有氧运动需要注意哪些问题.....	017

太胖的准妈妈孕前该怎样减肥.....	017
孕前明星食物推荐	019
菠菜.....	019
芦笋.....	022
海带.....	025
香菇.....	028
猪肝.....	031
猪腰子.....	034
鸭血.....	037
孕前1~3个月的关键饮食	040
蔬菜沙拉.....	040
烩鸡肝.....	040
排骨炖萝卜.....	041
五花肉烧土豆.....	041
红枣花生蜜.....	042
益母草当归煲鸡蛋.....	042
红烧带鱼.....	043
里脊炒菱角肉.....	043
浇汁熬鱼.....	044
三色鸡丝.....	044

PART 2

三餐两点心，不错过胚胎成形关键期（孕1~3个月） 045

孕1~3个月营养关键词	045
关键词一：孕吐.....	045
关键词二：与宝宝身高、体重和头围密切相关的镁.....	046

关键词三：维持母体各组织增长和宝宝正常发育的维生素A.....	047
关键词四：抑制妊娠呕吐的维生素B ₆	049



孕1~3个月准妈妈身体变化与

胎儿发育状况050

孕1~3个月准妈妈身体变化050

孕1~3个月胎儿发育状况050

孕早期营养新知快递051

孕早期每日饮食安排051

孕早期每日应摄入的食物量举例052

保证饮食卫生，避免病从口入052

盘点孕期要少吃或不吃的食物053

没来得及补叶酸就怀孕了，要紧吗
.....054

总是感觉到很饿，能放开吃吗055

牛奶和酸奶，哪种更适合准妈妈喝
.....055

孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗056

正餐之外，该吃点儿啥零食056

准妈妈多吃水果，对胎儿皮肤会不会
更好057

怀孕后总爱吃酸的、辣的东西，
怎么办057

酸儿辣女的说法科学吗058

小便的次数增加，可以少喝点
水吗058

孕吐是正常的反应吗058

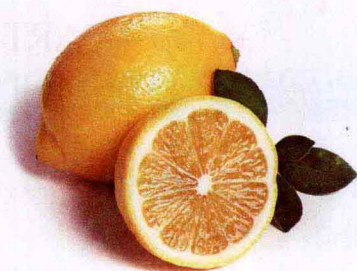
早晨起床后恶心的感觉最强烈，
怎样缓解059

孕早期没有孕吐，正常吗060

孕1~3个月护理大讲堂061

怎样判断自己是否怀孕了061

孕早期可以进行性生活吗062



怀孕了还可以饲养宠物吗062

怎样选择最适用的防护服063

怎样推算预产期064

如何减轻孕吐的症状065

孕期该如何护理私密处066

孕早期明星食物推荐067

土豆067

豆腐070

鸡蛋073

鳝鱼076

蘑菇079

橙子082

柠檬085

孕1~3个月的关键饮食088

生姜羊肉粥088

姜末拌脆藕088

甜椒牛肉丝089

清蒸大虾089

奶汁白菜090

补脑鱼头汤090

酸菜鱼091

油豆腐烧油菜091

番茄炒虾仁092

草莓绿豆粥092



营养勿过剩, 规划好胎儿高速发育关键期 (孕4~7个月) 093

孕4~7个月营养关键词093

关键词一: 体重093

关键词二: 影响宝宝骨骼发育的钙
.....094关键词三: 预防妊娠期缺铁性贫血
的铁095关键词四: 促进宝宝大脑发育的
卵磷脂096孕4~7个月准妈妈身体变化与胎儿
发育状况098

孕4~7个月准妈妈身体变化098

孕4~7个月胎儿发育状况098

孕中期营养新知快递099

孕中期每日饮食安排099

孕中期每日应摄入的食物量举例100

胎儿大脑发育不容错过的营养素100

中午只能吃工作餐, 会不会营养
不够101肚子总没别人大, 是不是营养没
跟上102腿总抽筋, 疼死了, 是因为缺钙吗
.....102

孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明吗103

胎儿有味觉吗104

准妈妈在孕期可以吃补品吗104

准妈妈每天都吃好多东西, 可以吗
.....105准妈妈偏爱吃甜食, 是不是容易得
糖尿病106

为什么怀孕后易得糖尿病107

血压高的准妈妈该如何调整饮食107



预防、减少妊娠纹滋长的饮食原则	108	猪血	118
孕4~7个月护理大讲堂	109	鸡肉	121
孕中期进行性生活要注意哪些问题	109	牛肉	124
准妈妈去游泳应注意哪些问题	110	虾	127
准妈妈怎样预防黄褐斑	110	萝卜	130
孕期应如何护理乳房	111	莴苣	133
怎么纠正乳头内陷	111	孕4~7个月的关键饮食	136
怎样计算胎动	112	芦笋鸡柳	136
准妈妈怎样挑选一双适合自己的鞋子	112	山药枸杞炖羊脑	136
怎样预防腿部抽筋	113	红萝卜烧牛腩	137
准妈妈该如何制订旅行计划	114	三鲜豆腐	137
孕中期明星食物推荐	115	香椿蛋炒饭	138
鱼肉	115	山药蛋黄粥	138
		猪肝烩饭	139
		黄瓜银耳汤	139
		家常罗宋汤	140
		鱼香鸽蛋	141

PART 4

均衡营养代谢，顺利度过临产关键期（孕8~10个月） 142

孕8~10个月营养关键词	142	孕8~10个月胎儿发育状况	147
关键词一：临产	142	孕晚期营养新知快递	148
关键词二：让便便畅通无阻的膳食纤维	144	孕晚期每日饮食安排	148
关键词三：宝宝大脑发育第一营养素	145	孕晚期每日应摄入的食物量举例	149
不饱和脂肪酸	145	自然分娩临产前的饮食原则	149
孕8~10个月准妈妈身体变化与胎儿发育状况	147	体重增加过多，要怎样控制	150
孕8~10个月准妈妈身体变化	147	体重增加停滞了，正常吗	151
		胎儿体重不足，怎么办	151
		准妈妈饿的时候，胎儿会不会饿	152



吃饭后总感到胃有烧灼感, 怎么办
.....152

准妈妈可以多吃些粗粮来通便吗...153

喝了含酒精的饮料, 对胎儿有
影响吗.....153

怎样判断自己是不是吃得太多,
营养过剩.....154

准妈妈挑食, 将来宝宝也会挑食吗
.....154

水肿是因为吃盐多吗, 怎样控制
食盐摄入量.....155

准妈妈有水肿, 吃啥能消肿.....155

吃什么可以增加产力, 让顺产更
顺利.....156

剖宫产前需要注意哪些饮食禁忌...156

孕8~10个月护理大讲堂157

胎位不正怎么办.....157

准妈妈患上痔疮怎么办.....158

准妈妈如何预防静脉曲张.....159

怎样才能避免会阴侧切.....160

怎样布置完美婴儿房.....160

胎儿脐带绕颈怎么办.....161

怎样判断异常宫缩.....162

孕晚期明星食物推荐.....163

小米.....163

冬瓜.....166

茼蒿.....169

玉米.....172

栗子.....175

香蕉.....178



猕猴桃.....181

孕8~10个月的关键饮食184

三鲜烩鱼唇.....184

木耳炒茭白.....184

什锦牛骨汤.....185

糖醋银鱼豆芽.....185

双耳牡蛎汤.....186

木耳烧猪腰.....186

芋头烧牛肉.....187

茄泥肉丸.....187

重在身体复原，轻松度过月子恢复关键期（产后1~6周） 188

产后1~6周营养关键词 188

关键词一：生化汤 188

关键词二：补血 189

关键词三：营养过剩 190

产后1~6周妈妈身体变化与宝宝

发育状况 191

1~6周妈妈身体变化 191

1~6周宝宝发育状况 191

月子恢复期营养新知快递 192

月子里的饮食原则 192

产后头三天怎么吃 192

月子进补也要因人而异 193

剖宫产后该怎么吃 194

月子期间不宜食用的食物 194

坐月子期间不能吃盐吗 195

生化汤是什么，怎么喝 196

老人说月子里不能喝水，有科学依据吗 196

坐月子期间可以吃水果吗，有什么禁忌 197

产后喝催奶汤有什么讲究吗 197

月子里的汤水太油腻，怎么办 198

产后多吃红糖真的能补血吗，需要注意什么 198

产后奶水少，吃什么可以催奶 199

哪些食物会阻碍乳汁分泌 199

有人说老母鸡汤催奶，有人说回奶，哪个对 200

侧切伤口经常疼，吃啥可以让伤口恢复更快 200

什么食物可以帮助尽早排出产后恶露 201

产后1~6周护理大讲堂 202

怎样观察恶露 202

产后大小便需要注意什么事项 203

会阴侧切后如何护理 204

如何预防会阴伤口感染 204

妈妈产后痛怎么办 205

产后下床眩晕怎么办 206



剖宫产妈妈如何保证伤口的清洁···206

剖宫产妈妈何时可以开始运动···207

月子期间妈妈可以洗澡、洗头吗···207

月子恢复期明星食物推荐···208

猪蹄···208

鲫鱼···211

红枣···214

花生···217

姜···220

橘子···223

产后1~6周的关键饮食···226

清炖鱼···226

红枣蒸糯米···226

肉桂猪肝粥···227

红薯红枣煮米饭···227

莲子炖猪肚···228

鱼羊营养羹···228

海带炖肉···229

海参烩鲜蘑···229

PART 6

哺乳与瘦身兼顾，抓住产后减重黄金期（产后2~6个月） 230

产后2~6个月营养关键词···230

关键词一：哺乳···230

关键词二：减重···232

关键词三：保证奶水质量、促进
伤口复原的蛋白质···233

关键词四：热量···234

**产后2~6个月妈妈身体变化与
宝宝发育状况**···235

2~6个月妈妈身体变化···235

2~6个月宝宝发育状况···235

产后营养新知快递···236

哺乳期减重饮食安排···236

怎样计算饮食热量···237

可以帮助减重的饮食习惯···238

脸上好多黄褐斑，吃什么东西可以
祛斑···238

产后照顾宝宝睡眠不足，该怎么补
···239

产后总是掉头发，该怎么调理···240

吃什么食物可以让乳房更丰挺呢···240

产后心情抑郁怎么用饮食来调理···241

哺乳期间生病了，妈妈可以吃药吗
···241

哪些药物哺乳期不宜服用···242

产后月经时，喝母乳的宝宝为何会
消化不良···242



该上班了, 宝宝又得吃母乳, 怎么办.....243

产后2~6个月护理大讲堂.....244

怎样哺乳不易使乳房变形.....244

产生运动什么时候开始做.....244

产后运动有什么禁忌.....245

产后需要作哪些体检.....245

急性乳腺炎的防治.....246

防治产后关节痛.....247

子宫脱垂的防治.....247

测测妈妈是否患有产后忧郁症.....248

怎样预防产后抑郁症.....249

给重返职场的妈妈三大建议.....250

哺乳瘦身期明星食物推荐.....251

莲藕.....251

芹菜.....254

韭菜.....257

红豆(赤小豆).....260

薏米.....263

豌豆.....266

产后2~6个月的关键饮食.....269

豆腐山药猪血汤.....269

猪血鱼片粥.....269

黄豆猪蹄汤.....270

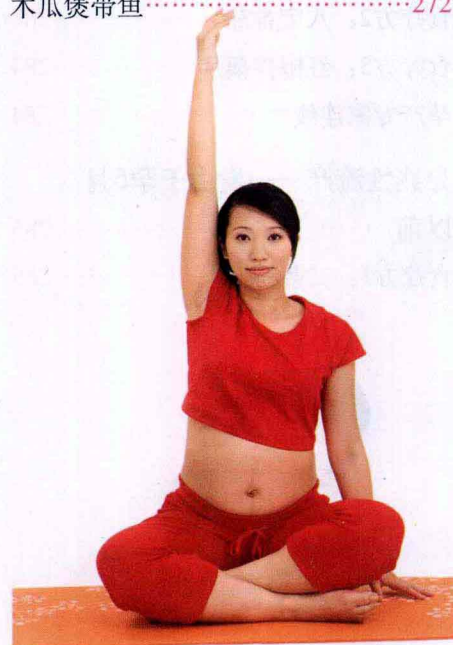
虾仁馄饨汤.....270

凤尾菇煲乌鸡汤.....271

甜醋猪脚姜汤.....271

当归生姜羊肉汤.....272

木瓜煲带鱼.....272



PART 7

会吃更健康, 孕产期常见不良反应与疾病食疗方.....273

孕期疲劳——常发生于孕早期.....273

食疗方1: 豆芽节瓜猪舌汤.....274

食疗方2: 麦芽蜜枣瘦肉汤.....274

食疗方3: 山药香菇鸡.....275

孕产专家连线.....275

孕期感冒——孕早期尤其要预防

感冒.....276

食疗方1: 金银花饮.....276

食疗方2: 姜丝萝卜饮.....277

食疗方3: 牛蒡子粥.....278

孕产专家连线.....278

孕吐——孕早期的正常反应 ...279

食疗方1: 生姜韭菜生菜汁279

食疗方2: 糖渍柠檬280

食疗方3: 生姜橘皮茶281

孕产专家连线281

妊娠牙龈炎——怀孕2~4个月后 开始出现282

食疗方1: 蜜橘炒鸡丁282

食疗方2: 八宝番茄283

食疗方3: 红椒拌藕片284

孕产专家连线284

先兆性流产——发生于孕5月 以前285

食疗方1: 二蒂粉285

食疗方2: 桂圆莲子山药粥286

食疗方3: 菟丝子黑豆糯米粥287

孕产专家连线287

妊娠瘙痒症——多发生在孕中期 和孕晚期288

食疗方1: 海带绿豆汤289

食疗方2: 绿豆藕289

食疗方3: 泥鳅煲红枣290

孕产专家连线290

孕期缺铁性贫血——孕中期和 孕晚期高发291

食疗方1: 四红粥291

食疗方2: 黑木耳蒸枣292

食疗方3: 香菇蒸红枣293

孕产专家连线293

孕期便秘——常见于孕晚期 ...294

食疗方1: 柏子仁粥294

食疗方2: 芝麻粥295

食疗方3: 胡桃粥296

孕产专家连线296

孕期因缺钙导致的腿抽筋——孕 中期和孕晚期高发297

食疗方1: 韭菜炒虾皮297

食疗方2: 香菇烧豆腐298

食疗方3: 鱼头炖豆腐299

孕产专家连线299

孕期水肿——孕晚期比较明显 300

食疗方1: 猪肝绿豆粥300

食疗方2: 鲤鱼红豆汤301



食疗方3: 荸荠鲜藕萝卜饮302

孕产专家连线302

妊娠糖尿病——常发生于孕7月

左右303

食疗方1: 山药粥303

食疗方2: 枸杞炖兔肉304

食疗方3: 菠菜根粥305

孕产专家连线305

孕期尿频——主要发生在孕早期

和孕晚期306

食疗方1: 萝卜糯米粥306

食疗方2: 枣豆糯米粥307

食疗方3: 芡实枸杞小米粥308

孕产专家连线308

孕期失眠——可能困扰准妈妈

整个孕期309

食疗方1: 酸枣仁汤309

食疗方2: 百麦安神饮310

食疗方3: 安神梨甑311

孕产专家连线311

妊娠高血压综合征——孕8月

左右高发312

食疗方1: 千金鲤鱼汤312

食疗方2: 首乌天麻瘦肉汤313

食疗方3: 天麻鸭子314

孕产专家连线314

早产——发生于孕28~37周之间

.....315

食疗方1: 黄芪粥315

食疗方2: 山药固胎粥316

食疗方3: 阿胶瘦肉汤317

孕产专家连线317

产前抑郁症——绝对不能忽视

食疗方1: 海蜇马蹄瑶柱汤318

食疗方2: 莲子银耳汤319

食疗方3: 淡菜炒韭菜320

孕产专家连线320

产后血晕——严重威胁妈妈生命

和健康321

食疗方1: 淮山枸杞炖鹌鹑321

食疗方2: 山楂姜汤322

