

科学孕育百科丛书

孕产期 营养 知识百科

李淑娟 / 编著



轻松孕产期
知识营养
全面到位

Yunchanqi Yingyang
Zhishi Baike

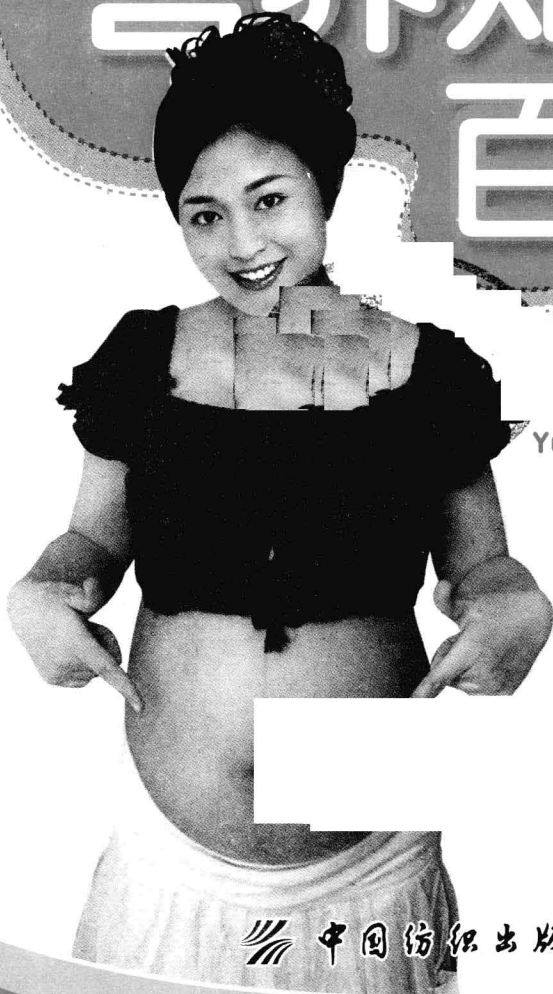
 中国纺织出版社

科学孕育百科丛书

孕产期 营养知识 百科

李淑娟 / 编著

Yunchanqi Yingyang
Zhishi Baike



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养知识百科 / 李淑娟编著. -- 北京 :

中国纺织出版社, 2011.1

(科学孕育百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7084-1

I. ①孕… II. ①李… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识
②产妇-营养卫生-基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第241746号

责任编辑: 李彦芳

特约编辑: 吴桂岩

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 880×1240 1/32 印张: 16.5

字数: 400千字 定价: 23.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

Contents

营养一部曲 孕前营养细盘点

第一章 食物营养调节身体	2
一、营养与优孕	2
1. 孕前合理调整饮食	2
2. 孕前女性需补充的营养	5
3. 孕前女性不宜多吃的食物	9
二、女性营养补充应区别对待	12
1. 身材肥胖女性	12
2. 身材偏瘦女性	13
3. 贫血女性	15
4. 习惯性流产女性	16
三、孕前女性营养食谱	18
1. 温补鹌鹑汤	18
2. 当归金银花汤	18
3. 水鱼汤	19
4. 清炒猪血	19
5. 送子茶	20
6. 里脊菱肉	20
7. 雄鸡报晓	20
8. 香拌菠菜	21
9. 油菜拌猪肝	21
10. 红糖山药	22



11. 益母当归煲鸡蛋	22
12. 猪骨莲藕汤	22
四、孕前男性饮食营养宜忌	23
1. 孕前男性营养补充	23
2. 孕前对男性的饮食要求	26
3. 孕前男性饮食禁忌	27
五、孕前男性营养食谱	28
1. 抓炒腰花	28
2. 双龙戏凤	29
3. 醉虾	29
4. 蒸虾仁	30
5. 米酒炒大虾	30
6. 仙茅虾	30
7. 韭菜炒虾肉	31
8. 银耳鹌鹑蛋	31
第二章 精神营养健康心理	32
一、调节最佳怀孕情绪	32
1. 调节好夫妻孕前的情绪	33
2. 孕前心理准备应注意的事项	35
二、消除不必要的忧虑	38
1. 担心失去美丽	39
2. 害怕孕产期的痛苦	40
3. 担心失去升职机会	40
三、保持和谐的夫妻关系	41
第三章 知识营养充实大脑	43
一、优生优育	43
1. 优生的原则	43
2. 环境因素对优生的影响	46

3. 优生的四要素	48
4. 生物节律与受孕	49
二、最佳受孕时机	52
1. 最佳受孕环境	53
2. 最佳受孕年龄	53
3. 最佳受孕季节	54
4. 最佳受孕时间	55
5. 最佳受孕地点	55
6. 最佳受孕状态	55
三、孕前检查	57
1. 孕前检查的必要性	57
2. 孕前检查的具体项目	58
3. 孕前检查最佳时间	61
4. 孕前检查的六大常见病	62
四、影响受孕的因素	64
1. 成功受孕的三个前提	65
2. 影响受孕成功的因素	67
五、成功受孕技巧	69
1. 改善精子质量和数量	69
2. 心情要放松	69
3. 了解排卵日期, 采用合适的性爱体位	70
六、高龄育儿不担忧	71
1. 何为高龄孕妇	71
2. 高龄准妈妈的优生准备	73
3. 高龄孕妇的注意事项	75
七、受孕禁忌必知道	76
1. 避免病中受孕	76
2. 避免在新婚期间受孕	76
3. 吸烟、饮酒期间不宜受孕	77

4. 情绪波动时不宜受孕	77
5. 服用避孕药后不宜停药后马上受孕	77
6. 多次接受X线检查后不宜受孕	78
7. 避免在不良环境中受孕	78
8. 营养状况差的女性不宜受孕	78
八、受孕特殊事项要注意	79
九、生男生女饮食控制法	80
1. 生男生女的奥秘	81
2. 如何通过饮食控制	82
3. 求得儿郎巧饮食	83
4. 欲得千金食物帮	83

营养二部曲 孕期营养总动员

第一章 孕期饮食太重要	86
一、营养与胎儿的关系	86
1. 孕妇营养与新生儿出生体重	86
2. 孕妇营养与胎儿脑发育	87
3. 孕妇营养与胎儿畸形	88
4. 孕期所需要的主要营养素	89
二、营养与孕妇的关系	94
1. 孕妇的营养原则	94
2. 营养注意事项	96
三、营养补充看时间	97
四、健康食品有选择	99
1. 改善偏黑的肤色	99
2. 改善粗糙的皮肤	100
3. 培育光泽油亮的乌发	100
4. 促进骨骼发育, 让宝宝长高	100



5. 益脑、补脑、健脑·····	100
6. 良好的视力·····	101
7. 最适合孕妇的水果·····	101
五、胎宝宝聪明食谱·····	103
1. 饮食建议·····	103
2. 聪明食材·····	106
3. 聪明食谱·····	108

第二章 孕期营养补充不盲目····· 111

一、饮食禁忌牢牢记·····	111
1. 孕妇不要吃高脂肪食物·····	111
2. 孕妇不要吃过多高蛋白食物·····	112
3. 孕妇不要吃含糖量高的食物·····	112
4. 孕妇不要吃过多鱼肝油和高钙食物·····	113
5. 孕妇不要吃高盐食物·····	113
6. 孕妇不要吃酸性食物·····	114
7. 孕妇不要滥服温热补品·····	114
8. 孕妇不要食用霉变食品·····	114
9. 孕妇不要长期素食·····	115
10. 孕妇不要食用过敏食物·····	115
11. 孕妇不要营养过剩·····	116
12. 孕妇不要只吃精制米面·····	116
13. 孕妇不要喝浓茶·····	117
14. 孕妇不要喝烈性酒·····	118
15. 孕妇不要多吃菠菜·····	118
16. 孕妇不要多吃油条·····	118
17. 孕妇不要吃桂圆·····	119
18. 孕妇不要吃热性香料·····	119
19. 孕妇不要多吃冷饮·····	119
20. 孕妇不要喝咖啡·····	120

21. 孕妇不要多吃山楂	120
二、饮食误区要躲避	121
1. 喝骨头汤补钙	121
2. 多吃苹果少吃西瓜	121
3. 多吃动物胎盘好安胎	122
4. 妊娠期吃糖易患糖尿病	122
5. 呕吐厉害就要多吃零食	123
三、孕期用药须谨慎	123
1. 妊娠前3个月用药须谨慎	123
2. 孕期用药注意事项	124
3. 孕妇用错药的防治	125
4. 孕妇用中药也有禁忌	125
5. 孕妇在孕期的禁用药大全	126
四、孕期食用补品要慎重	129
五、远离危险食物	130
六、职场孕妇的饮食营养	132
1. 如何吃工作餐	132
2. 工作餐的营养方案	134
3. 营养食谱	134
七、吃掉孕期疾病	136
1. 孕期呕吐	137
2. 孕期水肿	140
3. 孕期贫血	142
4. 孕期便秘	144
5. 孕期腹泻	148
6. 孕期腹痛	149
7. 孕期感冒	151
8. 孕期头晕头痛咳嗽	152
9. 妊娠合并心脏病	153
10. 孕期胀气	155



第三章 孕妇吃出韵味.....	157
一、美丽与健康并存.....	157
1. 妊娠斑.....	157
2. 肤质变化.....	158
3. 妊娠纹.....	159
二、孕妇的美丽食材.....	159
1. 黄瓜.....	159
2. 荔枝.....	160
3. 木耳.....	160
4. 蜂蜜.....	160
5. 胡萝卜.....	161
6. 苦瓜.....	161
7. 海带.....	161
8. 冬菇.....	162
9. 绿豆.....	162
10. 香蕉.....	163
11. 全麦面包.....	163
12. 绿叶蔬菜.....	163
13. 菜花.....	164
14. 豆制品.....	164
15. 干果.....	164
三、皮肤暗沉有妙方.....	165
1. 山芋.....	165
2. 莲藕.....	165
3. 木耳.....	165
4. 梅子.....	166
5. 芝麻.....	166
6. 猕猴桃.....	166
7. 莲子.....	166

8. 黑豆	167
9. 大豆	167
10. 红枣	167
11. 玉米	167
四、吃出滋润肌肤	168
1. 如何保持肌肤的滋润	168
2. 肌肤滋润食谱	169
3. 肌肤滋润食材	172
五、粉刺痘痘莫猖狂	174
1. 防止粉刺的方法	174
2. 孕期如何祛痘	175
六、皮肤控油的防治	176
七、妊娠斑的防治	177
1. 妊娠斑产生的原因	177
2. 预防和缓解妊娠斑	178
3. 祛斑食物	179
4. 祛斑食谱	181
八、妊娠纹的预防	183
1. 妊娠纹的形成	184
2. 妊娠纹产生的隐患	184
3. 妊娠纹的预防	185
4. 食疗方案	186
九、肌肤瘙痒不难治	188
1. 妊娠期黄疸	188
2. 孕妇皮肤瘙痒6种状况	189
十、美丽食谱大搜查	192
1. 凉拌小黄瓜	192
2. 绿豆薏米汤	192
3. 猪腰杞子汤	193

4. 橘味海带丝·····	193
5. 苹果生鱼汤·····	194
6. 胡萝卜炒鸡蛋·····	194
7. 糖醋带鱼·····	195
8. 鸡肉炒丝瓜·····	195
9. 白烧蹄筋·····	195
10. 老鸡胡椒根汤·····	196
11. 胡萝卜橘子汁·····	196
 第四章 孕期精神知识营养跟得上·····	197
一、生理反应不惊慌·····	197
1. 生殖器官及乳房的变化与护理·····	197
2. 消化系统的变化及护理·····	199
3. 骨骼、皮肤的变化与护理·····	200
4. 体重的变化·····	202
二、心理良好全安康·····	203
1. 孕早期心理变化特点·····	204
2. 孕早期自我心理保健法·····	204
3. 妊娠中期心理变化特点·····	206
4. 孕中期自我心理保健法·····	206
5. 孕晚期心理变化特点·····	208
6. 孕妇应克服的不良心理·····	210
三、产检及时心有底·····	214
1. 产检时间及项目·····	214
2. 第一次产检·····	214
3. 第二次产检·····	216
4. 第三次检查·····	217
5. 第四次产检·····	218
6. 第五次产检·····	218
7. 第六次产检·····	219

8. 第七次产检	219
9. 第八次产检	220
10. 第九次产检	220
11. 第十次产检	220
四、居室舒适环境好	221
1. 孕妇注意生活环境	221
2. 孕妇要警惕噪声危害	221
3. 房间布局要合理	223
4. 孕妇寝具的选择	224
五、穿戴简洁“孕”味足	225
1. 孕妇内衣挑选要谨慎	226
2. 孕妇着装需舒适	229
3. 孕妇鞋袜选用法	231
六、淡妆风采可依旧	232
1. 孕妇应怎样化妆	232
2. 孕妇化妆的禁忌	233
七、合理运动保健康	234
1. 孕期运动的好处	234
2. 运动注意事项	236
3. 运动前准备	238
4. 最佳运动方式	239
八、安全出行有保障	241
1. 乘公交车	241
2. 乘汽车	242
3. 乘飞机	243
4. 孕妇外出的原则	244
5. 旅途意外救治	245
九、胎教教出好宝宝	246
1. 如何正确认识胎教	247

2. 胎教的意义·····	247
3. 胎教的两个黄金时段·····	248
4. 胎教方式的选择·····	249
5. 关于胎教的几个小秘密·····	255
6. 胎教的注意事项·····	257
7. 准爸爸胎教须知·····	259
8. 孕期每月不同的胎教方案·····	260
 第五章 “月”吃“月”不同·····	 279
一、 怀胎1个月营养·····	279
1. 饮食注意·····	280
2. 营养食谱·····	282
二、 怀胎2个月营养·····	282
1. 营养禁忌·····	283
2. 缓吐攻略·····	285
3. 营养食谱·····	286
三、 怀胎3个月营养·····	288
1. 饮食注意·····	288
2. 营养误区·····	289
3. 营养食谱·····	291
四、 怀胎4个月营养·····	294
1. 饮食营养计划·····	294
2. 孕妇忌口饮食·····	296
3. 营养食谱·····	298
五、 怀胎5个月营养·····	300
1. 合理摄取营养·····	301
2. 健脑食品·····	301
3. 营养食谱·····	306
六、 怀胎6个月营养·····	308
1. 孕妇日常饮食·····	308

2. 营养食谱·····	309
七、 怀孕7个月营养·····	311
1. 饮食注意·····	312
2. 营养食谱·····	313
八、 怀孕8个月营养·····	314
1. 饮食对策·····	315
2. 营养食谱·····	315
九、 怀孕9个月营养·····	317
1. 饮食对策·····	318
2. 孕妇可以吃的零食·····	318
3. 营养食谱·····	320
十、 怀孕10个月营养·····	321
1. 饮食注意·····	322
2. 营养食谱·····	322
十一、 待产期营养·····	323
1. 临产时饮食·····	324
2. 临产时产妇的饮食调节·····	325
3. 临产食谱·····	326
十二、 分娩前全面营养·····	329
1. 饮食·····	329
2. 禁忌·····	331
3. 心理·····	332
4. 常识·····	333
5. 分娩前的日常准备·····	334

第一章 产后新妈妈哺乳饮食	337
一、母乳喂养的意义	337
1. 母乳喂养的好处	337
2. 母乳喂养的特点	339
3. 母乳喂养八个误区	340
二、提高母乳质量的饮食	342
1. 母乳的成分	342
2. 如何让母乳充足	345
3. 提高母乳质量的饮食	346
三、催乳保健食谱及药膳	349
1. 催乳食谱	349
2. 催乳药膳	352
四、回乳的保健食谱及药膳	354
1. 回乳食谱	354
2. 回乳药膳	356
五、哺乳期饮食禁忌	357
六、专家推荐营养与食谱	359
1. 哺乳营养原则	359
2. 注意事项	360
3. 营养食谱	361
第二章 新生儿营养大全	367
一、新生儿需要的营养	367
二、哪些情况不宜母乳喂养	370
1. 不宜母乳喂养的情况	370
2. 母乳喂养五大“忌”	372

三、母乳喂养对决传统说法·····	374
四、人工喂养须知·····	376
1. 人工喂养要注意的问题·····	376
2. 新生儿人工喂养五要素·····	377
3. 人工喂养的技巧·····	379
4. 选奶粉应注意的事项·····	380
五、母乳喂养与人工喂养之比较·····	381
1. 母乳喂养的最大优势·····	381
2. 人工喂养的优缺点·····	382
六、夜间喂奶应该注意什么·····	383
第三章 新妈妈健康恢复·····	385
一、产后新妈妈的生理变化·····	385
1. 产后生殖器官的变化·····	385
2. 产后泌尿系统的变化·····	386
3. 产后乳房的变化·····	387
4. 产后月经与排卵的变化·····	387
5. 产后呼吸、消化系统的变化·····	388
6. 产后腹壁有何变化·····	388
7. 产后血液循环系统的变化·····	388
二、吃好产后“第一餐”·····	389
三、新妈妈需补营养多·····	390
1. 产后营养分阶段·····	390
2. 产妇营养三原则·····	395
3. 产后饮食条例10条·····	397
4. 产后饮食营养注意事项·····	398
四、新妈妈饮食有禁忌·····	399
1. 忌生冷、油腻食物·····	399
2. 忌食辛辣等刺激性食物·····	400
3. 忌食坚硬粗糙及酸性食物·····	400

