

Pilates Girl  
普拉蒂女孩



“要健康，也要美丽！”这是孕产期漂亮妈妈们的美丽宣言  
一本将Pilates融入孕期及产后保健康复运动的神奇之书

# 美丽妈妈

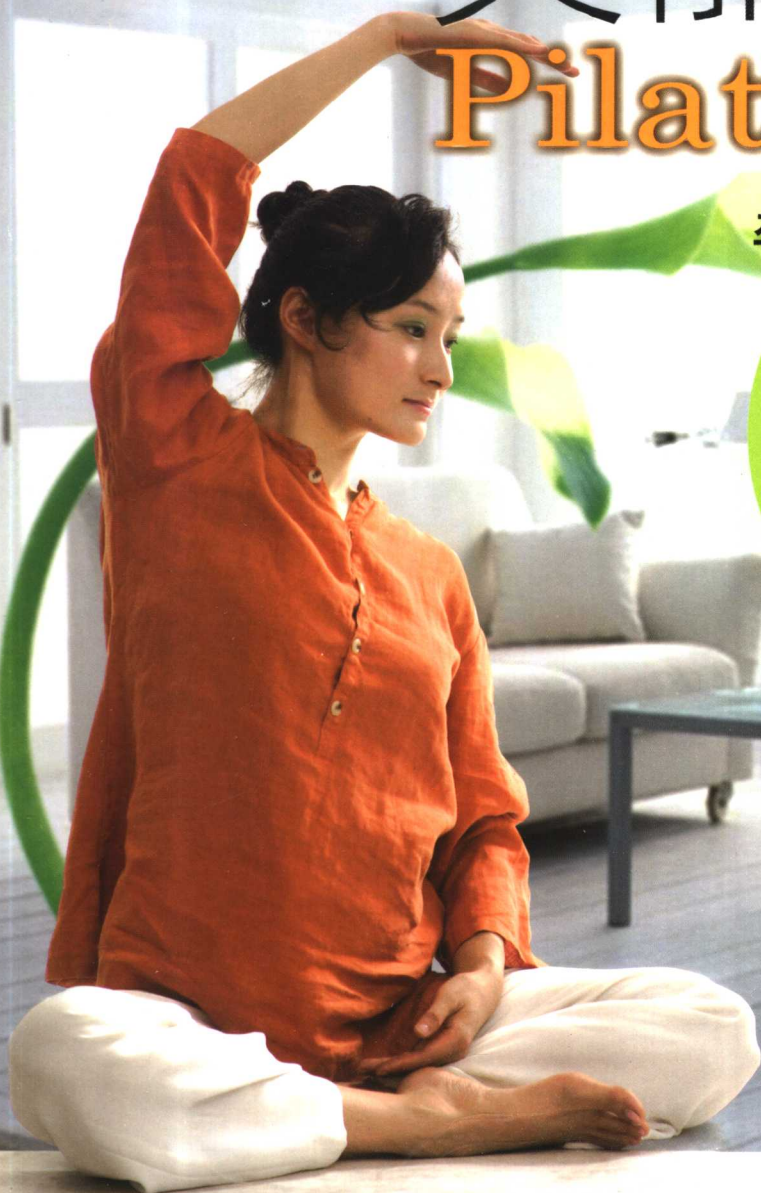
## Pilates 普拉蒂

陈雪梅 (YOYO) 编著

### 孕期保健运动 产后神奇塑身

从了解孕期生理和心理  
的变化入手，告诉你孕期保健 Pilates 的  
呼吸、原则、暖身运动及九种针对孕期  
症状的健康 Pilates 练习。

产后神奇塑身，离不开 Pilates 的  
四套康复美体运动，Pilates 一举  
解决产后浮肿、腰痛、阴道松  
弛等诸多问题。



广东人民出版社  
广东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美丽妈妈普拉蒂 / 陈雪梅编著, —广州: 广东经济出版社,  
2006. 1

(普拉蒂女孩丛书)

ISBN 7-80728-190-1

I. 美… II. 陈… III. 妊娠期—健身运动—基本知识  
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135549 号

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 出版<br>发行 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)          |
| 经 销      | 广东新华发行集团                          |
| 印 刷      | 广州伟龙印刷制版有限公司<br>(广州沙河沙太路银利街工业村一幢) |
| 开 本      | 889 毫米×1194 毫米 1/24               |
| 印 张      | 5                                 |
| 版 次      | 2006 年 1 月第 1 版                   |
| 印 次      | 2006 年 1 月第 1 次                   |
| 印 数      | 1~8000 册                          |
| 书 号      | ISBN 7-80728-190-1/R·88           |
| 定 价      | 全套(1~4)定价: 100.00 元               |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



Pilates Girl

普拉蒂女孩

# 美丽妈妈

## Pilates 普拉蒂

陈雪梅 (YOYO) 编著

广东人民出版社  
Guangdong People's Publishing House



## 轻松享受

## Pilates 的魔法塑身

那日和我多年的好友聊天时，她突然问道：“YOYO，你好久没问我你的腰瘦了没有啦！”是呀！经她这一问，我才意识到自己竟在不知不觉中放下了4年来的心结。在这4年里我从绕着大学的操场傻跑到不去健身房也能减肥，从跟着室友节食到现在健康饮食，这期间塑身的艰辛只有经历过持久减肥的人才能体会得到。

因为我经历过、痛苦过，所以我想把自己的减肥心得和那些正在减肥或打算减肥的朋友们一起分享，希望能给大家一些借鉴，少走一些我曾走过的弯路，早日拥有你想拥有的身材——健康、性感、自信而富有神采。

回首我走过的塑身弯路，大致有3条经验值得总结：

第一，没有找到适合自己的瘦身运动。每个人的体质和体型都存在着个体差异，如果找到适合自己的运动，你将会终身受益。我的体型并不肥胖，但偏向丰满型，腰腹的赘肉比较明显。近4年来我坚持跑步，但腰腹的变化并不大。直到我上了Pilates课程后，第七天奇迹就出现了，我的腰腹赘肉，明显地缩小收紧了！其实，Pilates的精髓就是腹部训练，通过对核心肌群的控制从而唤醒深层肌肉达到由内至外的长久的塑身效果，所以Pilates是一种非常适合我这种体型的运动，它让我在极短的时间内达到了4年来都没有达到的减腹效果。

第二，不知道减肥和塑身的区别。当年为了帮助我减肥，师兄们陪着我绕操场跑步，现在回想起来心里仍然觉得暖暖的。其实我那时并不需要全身减肥，只需局部塑身就够了，所以没跑几圈，腰一点变化也没有，除了小腿变粗了，不该减的地方倒先减了。可见那时我那群可爱的师兄们根本不知道男生和女生减肥的方式是不同的，女生减脂肪比减肥更重要。

第三，没有找到适合自己的饮食方式。近4年来从盲目节食到合理饮食的这段成长历程，让我深刻地体会到要学会尊重自己身体的需要，就如我们老祖宗说的，“想吃就吃，想喝就喝”，至于怎么吃，怎么喝，我向大家推荐一本对我帮助很大的书，一本改变了我饮食观念的书——《改变一生的饮食计划》(Dr Gillian Mckeith)。瘦身不是虐待身体，而是善待身体，不是不吃，而是多吃，不是乱吃，而是会吃。

我之所以编著这套《普拉蒂女孩》丛书，是因为Pilates的神奇魔力让我不由得要把它介绍给每一个正在改变形体的朋友们。Pilates帮助了我，它同样也能改变你的身体现状，为你的魔法塑身给予帮助和信心。希望所有人在追求美的路上多一些智慧，少一些盲目；多一些欢笑，少一些泪水；多一些坚持，少一些放弃。

这套《普拉蒂女孩》丛书共分4册，分别为：《塑身减肥普拉蒂》、《随时随地普拉蒂》、《SPA香薰普拉蒂》和《美丽妈妈普拉蒂》。这4本书分别针对4类不同塑身减肥需求的读者朋友而量身打造，全套丛书至始至终突出科学、实用、有效、简便等特点，是目前图书市场上较为少见的一套真正具有DIY实操价值的Pilates自我训练丛书。

《塑身减肥普拉蒂》分册，主要针对渴望瘦身的人群以及瘦身不成功、只需局部塑身的朋友的美体需要而设计。此书开篇就清晰地告诉大家：减肥和减脂的区别在哪里以及快速降低脂肪率的方法。在有了正确的瘦身观念基础上，开始科学有效的Pilates塑身训练。本书还通过分析你的饮食误区，从而改变你的饮食观点，进

而完全转变你对健康的理解。最后根据你不同的时间段和不同的塑身需要,为你量身打造富有个性化的Pilates完美体态课程。

《随时随地普拉蒂》分册,主要针对匆忙的上班族的美体需要而设计,本书没有呆板的框架,而是把Pilates融入到每天的日常生活中,从清晨起床操到睡前安眠操,书中用大量的篇幅来介绍贴心、实用的室内户外的各种随意运动,而这些都是不需要特别跑到健身房都可以随时随地进行练习的Pilates运动。同时,书中还介绍了配合Pilates运动的科学的

保健食品,并在介绍办公室Pilates时,解决了上班族为之无奈的午餐困扰,还你一个活力四射的午餐时光。

《SPA香薰普拉蒂》分册,主要是为追求生活品质,但因时间原因而无法如愿的美女们设计的,让她们在家中一样能SPA。书中介绍了漂亮SPA Pilates的基本套路和健康SPA Pilates的解决方案。编者针对美体、健康的具体问题设计出相对应的动作和香熏、按摩以及蔬菜饮食等方法,力求7天打造SPA Pilates俏佳人。7天之中每天都可以设计一款适合当天身体状况和心情的SPA Pilates动作和瘦身纤体美味晚餐。

《美丽妈妈普拉蒂》分册,主要针对妊娠期和产后哺乳期的美丽准妈妈和新妈妈们的美体需要而设计,书中贴心地将怀孕和产后分成3个不同的时间段,并针对这3个不同时间段漂亮妈妈们身体可能出现的不同状况,从Pilates运动、保健饮食等方面设计出相对应的解决方案。



编者由衷地希望本书能陪漂亮妈妈们一起度过这段伟大而辛苦的时期。

如果这套丛书能切实地帮助到广大读者,那开心的不单是我一个人,还有策划和编辑赖咏老师,摄影师欧志航先生,以及广州汗牛文化公司编辑部和设计部的美女们,因为他们都以Pilates的执着和热情投入其中,让我深受感动。

摄影师欧志航先生是一位对生活对生命都充满激情的人。在整个合作过程中,他跳跃的拍摄创意以及收放自如的角度拿捏都让我深受感染。尤其令我感动的是,在我们的拍摄时间和他的工作档期撞车时,他牺牲了休息时间增加额外工作量来完成图片的拍摄,在此我要向他再

次致以谢忱!

此外,还要感谢一位朋友,一位用他的言行来演绎“心存善念”的朋友。就是这句“心存善念”,让我毫不犹豫地答应了担任中山大学心理辅导瑜伽老师的邀请,同样也是这句“心存善念”,让我在提笔编写本丛书的每一个字时始终心存慈悲。

最后,我要把这套丛书献给我的父亲——一个真正爱我的伟大的男人。

陈雪梅(YOYO)

2005年12月于“汗牛品味坊”

## CHAPTER ONE 第一章

### 甜蜜准妈妈(上): 孕期变化早知道

- 7 孕妇生理特点早知道
- 7 了解骨盆
- 8 了解肩胛骨
- 9 了解肋骨
- 10 了解头与颈椎
- 11 孕妇生理和心理改变
- 11 妊娠初期
- 12 妊娠中期
- 14 妊娠晚期
- 15 孕期的营养改变
- 16 孕期错误的饮食习惯



## CHAPTER TWO 第二章

### 甜蜜准妈妈(中): 孕期保健 Pilates

- 18 什么是孕妇 Pilates
- 19 孕妇 Pilates 对孕妇的帮助
- 20 孕妇 Pilates 的禁忌
- 21 孕妇 Pilates 的呼吸
- 22 孕妇 Pilates 的原则
- 23 孕妇 Pilates 的暖身运动



## CHAPTER THREE 第三章

### 甜蜜准妈妈(下):孕期健康Pilates

- 35 缓解乳房肿胀疼痛的Pilates练习
- 38 缓解肩膀抻着痛的Pilates练习
- 42 缓解背痛的Pilates练习
- 45 缓解腰痛的Pilates练习
- 49 缓解便秘的Pilates练习
- 53 缓解抽筋的Pilates练习
- 56 缓解腿浮肿的Pilates练习
- 59 如何进行骨盆肌练习
- 60 妊娠期的美容方法



## CHAPTER FOUR 第四章

### 美丽新妈妈:神奇产后Pilates

- 65 神奇产后塑身Pilates
- 77 缓解产后浮肿的Pilates练习
- 80 缓解产后腰痛的Pilates练习
- 85 产后收紧阴道的Pilates练习
- 85 配合产后Pilates运动的饮食调养

## CHAPTER FIVE 第五章

### 美丽妈妈一天的Pilates生活

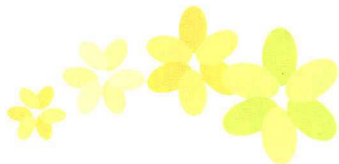
- 89 妊娠初期的一天
- 96 妊娠中期的一天
- 103 妊娠晚期的一天
- 110 产后新妈妈的一天
- 119 学员感言





# 第一章 甜蜜准妈妈(上): 孕期变化早知道 Chapter one

生儿育女是非常非常严肃的事，从决定怀孕到怀孕是一段成长的心路历程，虽然现在才开始万里长征的第一步，但以后所有的辛苦、压力都比不上孩子那甜甜的微笑，一声“妈妈”足以让你舍得牺牲你曾视为生命的身材和工作。对于刚刚怀孕的你来说，不安、害怕、喜悦都是正常的，现在就让我们一起了解妊娠期的变化，欣然接受身体的改变，放心地好好去面对。



# 孕妇生理特点早知道

## 1. 了解骨盆

Pilates 运动中有很多动作都需要骨盆来维持稳定,而骨盆位置是否正确也会影响到腰椎的稳定性,因此在做难度较高的动作时,是否能正确地使用肌肉、维持动作的准确,都有助于姿势的矫正。在训练一开始就使用正确的肌肉,养成良好的动作习惯,自然以后就不会有腰酸背痛及受伤的问题了。

### 骨盆基本训练

**1** 仰卧,双腿屈膝,双手向上伸直,同时骨盆前倾。



**功效:** 消除脂肪,美化曲线,增强下半身肌力的稳定性。

**建议次数:** 配合呼吸 3~5 回。

**难度指数:** ★

**2** 吸气,骨盆后倾,即腹部微微往下压,再呼气回到原位。



### TIPS

先双腿屈膝练习,然后再双脚离地练习(屈膝呈 90 度)。

## 2. 了解肩胛骨

人体中最复杂的关节就是肩关节，只要活动到上肢的动作，都会使用到肩关节，因此肩关节的稳定训练也成为了Pilates运动中重要的基本功。如果没有切实的训练，之后的肢体训练和重量训练都没办法落实，还可能影响日常生活的正确体态，这也是Pilates练习能成为康复良方的原因。

### 肩胛骨训练

**1** 仰卧，双手手臂平贴地面，双腿屈膝与肩同宽，吸气。



**功效：**改善不良姿势，舒缓疲劳肌肉。

**建议次数：**配合呼吸3~5回。

**难度指数：**★

**2** 身体维持上步动作，肩膀下压，呼气。



**TIPS** 呼吸时，脊椎要保持在一个自然的曲线上。

### 3. 了解肋骨

在Pilates运动中,肋骨是一个很重要的训练部位。肋骨位于颈椎与骨盆之间,因此其稳定度会连带影响到骨骼肌肉伸展的运动。

肋骨的训练必须配合呼吸,才能有效地作用到目标肌群。吸气时肋骨会因吸入的空气而微微扩张,这时要注意腹部是平坦收紧的,骨盆也在稳定的状态。呼气时肋骨会从两边往身体中心线靠拢,就像将打开的盒子关上的感觉。这样反复地练习,便可在不同的体验中不断精进。

#### 肋骨训练

- 1** 仰卧,双手手臂平贴地面。挺胸,肩膀贴着地面,感觉横膈膜往下压。



**功效:** 强化呼吸时使用的深层肌肉。

**建议次数:** 配合呼吸 3~5 回。

**难度指数:** ★

- 2** 双手手臂垂直上举,注意不能破坏身体的中心线。



- 3** 配合肋骨呼吸时的变化,双手向后移,呼气。然后再吸气,双手回到上举位置。呼气,回到起始动作。



**TIPS** 呼吸时,注意腹部要始终保持收缩状态。

## 4. 了解头与颈椎

如果了解人体的正确站姿，只要想象从脚底到头顶有条直线往上延伸，并将下巴微微往内收，这样便会出现抬头挺胸、收紧腹肌的标准姿势。在做Pilates动作时，必须注意下巴内收的重要性，因为它会带动颈部关节回到正确位置。

### 头与颈椎的训练

- 1** 仰卧，双腿屈膝，确定颈椎、颈部和脊椎呈自然的一条直线。

**功效：**训练腹部及背部的肌肉。

**建议次数：**配合呼吸3~5回。

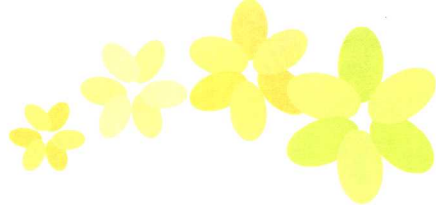
**难度指数：**★



- 2** 肩膀离开地面，以胸椎的屈曲带动颈部和颈椎使身体离地。吸气，眼睛直视膝盖，下巴微收，与胸口保持一拳头的距离，呼气。



**TIPS** 要用意识控制肩胛骨的稳定及运动，并且注意维持肩胛骨的稳定。



# 孕妇生理和心理改变

为了讲述方便,我们将妊娠分为3个阶段,即妊娠初期、妊娠中期、妊娠晚期。在每个阶段里,大部分孕妇都经历了同样的改变。

孕妇在经历生理变化的同时,也发生了一些心理改变,你和你的配偶可以将这些变化当作成长的机会,加深自己的责任感,互相体谅。

## 妊娠初期(1~3个月)

妊娠初期与妊娠前相比,孕妇自身感觉身体外形变化不大,但会明显感到生理和心理的改变。

### 生理改变

#### 妊娠初期的主要生理变化:

**子宫:** 对于许多妇女而言,妊娠的第一个征兆是停经。妊娠初期,激素发生变化,致使少量出血,一般在2~3天后消失,如果持续数日仍不消失,就要考虑是否为流产征兆,要与丈夫商量采取保胎的措施。

**阴道:** 阴道因为女性激素水平的升高,开始变厚变软,阴道颜色变成紫蓝色,分泌物明显增多。外阴部发痒或疼痛时,应尽早去医院诊治。

**乳房:** 由于乳腺开始发育,乳头变得十分敏感,颜色也随之加深,触摸时有疼痛感,这是因卵巢分泌黄体激素使乳腺腺体生长所致。用凉毛巾冷敷乳房,会减轻乳房疼痛,这种状况一般都要持续到分娩为止。

**排尿:** 由于长大的子宫压迫膀胱,在妊娠初期许多孕妇会有尿频感,这种感觉通常在妊娠中期就会消失。想去洗手间要立即去,切忌强忍,同时要注意腰部和腹部的保暖,尽量避免饮用凉水和冰冻饮料。

**消化:** 妊娠初期,约有一半的孕妇会感到恶心甚至呕吐,一些孕妇还存在消化不良和烧心感,可通过多吃高纤维素食品、多饮水及规律锻炼来缓解。

**皮肤:** 妊娠期间色素分泌量增大,刺激特定部位的色素细胞会出现痣和雀斑等色素变化,这些会在分娩后逐渐消失,但不易完全消失,因此,平时要注意不被紫外线直射,外出时一定要涂上防晒霜。

**疲劳:** 妊娠后血液中的黄体激素浓度升高,致使体内均衡分泌的激素出现异常,因此,身体各部位会出现不适,甚至要经历轻度的忧郁症或失眠症。预防失眠最重要的方法是规律性的生活,定好就寝和起床等起居时间并坚持下去。



## 情感改变



母亲心情愉快可对胎儿产生良好的影响，多与朋友、有经验的妇女及大夫交谈，可解除心理负担，保持舒畅的心情。

受孕初期并非一定要避免性生活，除非有大夫的特别嘱咐，妊娠全过程可享受适度的性生活。但是，要禁止过深的插入、过猛的抽动和性交时间过长。另外，妊娠期间病菌感染的危险性较大，夫妇双方都应注意身体的清洁和卫生。

## 心理改变



许多准妈妈利用孕期接受自己已怀孕的事实，并开始了解其含义。这时你发现自己变得内向，注意力集中在自己身体的改变，集中到自己的恐惧和梦想；你可能感到情绪有时变得极端，发现自己对无关紧要的事情会开怀大笑或哭泣，还担心发生流产，这些都与体内激素水平的升高有关。

## 妊娠中期(4~7个月)

妊娠中期是妊娠中间的3个月，在整个妊娠过程中，该期是最稳定的时期：初孕反应消失，食欲恢复，胎儿迅速发育。随着腹部隆起，这一阶段也会出现各种妊娠问题，如行动不便，浑身无力等。

## 生理改变

妊娠中期的主要生理变化：

**子宫：**妊娠14周后，子宫已超过盆腔进入腹腔，妊娠20周是妊娠中期的中点，子宫通常到达肚脐水平。

**阴道：**阴道组织继续变软，变得更有弹性，为胎儿出生时通过作好准备。

**乳房：**初乳是先于成熟乳出现的透明黄色液体，常出现在妊娠16周后。

**腰痛：**再健康的妇女，怀孕后也多多少少要遭受腰痛的折磨，这是因为妊娠时体内激素的分泌和自律神经发生了改变，更重要的是因为子宫增大所致，从而使腰部肌肉和腰椎承受的压力增大，引起腰部疼痛。正确的姿势和运动生活化可预防腰痛（可参阅第三章“妊娠期锻炼”）。

**妊娠纹：**妊娠纹的出现是因为皮下血管无法承受不断增大的身躯压力而破裂造成的，预防妊娠纹的出现主要靠均衡饮食，避免快速发胖，除此之外，从妊娠5~6个月开始用防裂乳霜按摩各部位也有一定的效果。

**痔疮：**在妊娠和分娩过程中，最令人头痛的是痔疮。妊娠后不断增大的子宫压到周围血管，使血液无法通畅地循环，结果产生瘀血，开始时症状较轻，随后慢慢加重，形成痔疮。妊娠期间是可以治疗痔疮的，常用的药物有软膏和栓剂，这些对胎儿无任何影响。

**严重便秘:** 妊娠期间易患便秘的原因有两个, 其一是妊娠后分泌的黄体激素钝化肠的运动, 其二是子宫增大压迫大肠, 使大肠的运动变得缓慢。预防便秘最重要的是进食纤维质丰富的食品, 注意早餐一定要吃好, 保证8小时以上睡眠, 起床后做轻微的体操运动等。

## 情感改变

大多数妇女认为, 妊娠中期的经历比妊娠早期更好一些, 这是因为她们开始感受到体内生命的活动。在这一阶段, 丈夫发现妻子越来越依赖他, 需要他更多的关心, 此时, 丈夫应想方设法使妻子愉快, 排除妻子的压力。

夫妻双方应相互了解彼此的感觉并进行交流, 这是非常重要的, 尤其是在双方产生磨擦时。

## 心理改变

到了中期, 初孕反应消失, 孕妇内心已适应妊娠的变化, 情绪稳定了许多, 大多数的丈夫在此时也已接受了妊娠的存在, 与孕妇一样, 他们也为胎儿的活动感到兴奋。这时, 要开始建立有规律的健康的生活习惯, 并学会排除压力, 保持心情愉快。随着妊娠的进展, 妻子可能会感到更脆弱, 需要爱人更多的关心。她希望丈夫能够更多地参与妊娠过程, 关心胎儿, 共同来进行胎教。此时的夫妻双方, 应相互了解彼此的感觉并进行交流。准爸爸应想方设法使妻子心情愉快, 准妈妈也可偶尔穿上鲜艳的孕妇服, 以转换心情。

## 消除烧心感的办法

许多妇女发现下面的办法可有助消除烧心感, 舒缓心情:

- 少吃多餐
- 餐前喝少量酸奶
- 嚼口香糖
- 睡觉时抬高头部
- 避免弯腰
- 不要吃、喝得过饱
- 避免吃辛辣和油炸食品, 多吃木瓜



## 妊娠晚期(8~10个月)

进入妊娠晚期,孕妇的身子更加沉重,行动更加不便,这时要从身体、心理、感情上做好分娩准备。

### 生理改变

妊娠晚期的主要生理变化:

**子宫:** 在分娩前1~6周会出现腹部松弛感,这意味着胎儿头部下降至小骨盆,可能进入了骨盆入口。

**阴道:** 临近分娩时,阴道内会有更多粘液,为胎儿通过作准备,此时阴道充血肿胀,可能导致性交不适。

**视觉:** 妊娠晚期偶尔出现视力障碍,视力突然减弱,可能需要新的眼镜,若是对不准焦距,看东西成双影等,就应及时去医院诊治。

**乳房:** 妊娠晚期乳腺组织急速发育,整个乳房肿胀或发紧,有时这种症状可加重到疼痛的程度,但这是自然现象,不必担心,坚持按摩这些部位,加强其耐力,不仅可减轻症状,也有利于哺乳。

**排尿:** 膀胱受到增大的子宫的压迫,打喷嚏或大笑时肚子会受到压迫,致使小便失禁,这是妊娠期间常有的现象,没有必要担心。

**痉挛:** 妊娠晚期常见的症状之一是腿抽筋、发紧、疼痛,尤其在夜晚睡眠时,腿经常出现痉挛。其原因之一是大腿肌肉疲劳,另外也可能是因为缺钙。沐浴时按摩小腿,睡觉时将腿放高点,同时摄取含丰富钙质的食物,可有效预防小腿痉挛。



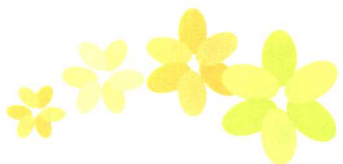
### 情感改变

妊娠期间精神压力最大的时期是确认妊娠事实的妊娠初期和临近分娩的晚期。在妊娠晚期,即使平时显得非常坦然的孕妇,这时也会因对分娩的恐惧而变得坐立不安,对胎儿是否正常、是否能顺产等问题的担忧和焦虑,将令她无法入睡。这时丈夫最大的责任就是帮助妻子解除不安心理,并为她增添信心。丈夫要阅读有关孕产的书,了解分娩全过程,通过对话让妻子充分体会到自己对她的关心和爱护,保证妻子情绪稳定。

## 心理改变

妊娠晚期的时间令人感到非常漫长,孕妇盘算着何时将会结束她们的预产期,如果预产期还有一周或更长的时间,她们会感到非常沮丧。

由于她们庞大的身躯,一些准妈妈在此阶段会感到自尊心受挫,她们需要别人的陪伴,尤其是丈夫,以证明她们仍然具有吸引力。此时,准爸爸最重要的任务是帮助妻子消除不安全感,放松心情,例如与妻子一起散步,打扫房间迎接新生儿,给妻子按摩腿部等。



## 孕期的营养改变

在妊娠的各个阶段,母体所需摄取的养分略有不同。

刚受孕的头3个月,胎儿最重要的各部分器官开始逐渐成形,此时受到胎盘荷尔蒙影响,母亲会出现不同程度的害喜现象——想吐或食欲不振,像是胎儿此刻不希望母亲进食有碍他发育的食物,仅需少量的养分就可以成长。孕妇此时要慎选食物,万不可因不小心进食了有害于胚胎生长的食品而导致胎儿发育不正常。饮食宜以安全、有营养并且吸收快为原则,晨起可吃些干的淀粉类食品,如面包、饼干等,在3次主餐外可根据条件加餐2~3次,一餐进食量不宜过多,避免引起呕吐,吃饭时少喝汤,要注重饮食的质量。

自妊娠5个月起,胎儿的发育进入了快速成长期,每周会成长80克至100克以上,此时,营养的来源必须更加广泛,要有足够的热量、蛋白质和维生素,才能使胎儿神经、骨骼等系统发育良好。而进入怀孕后期的妈妈既要顾及胎儿的营养又要控制自己的体重与身材,加上下肢肿胀、血压微升的情况常常出现,所以更要注意补充含蛋白质、磷脂和维生素丰富的食品,对脂肪和糖类食品要限制,以免热量过多使胎儿长得过大,影响分娩。

