



汉竹●亲亲乐读系列

孕妈妈饮食40周

40-WEEK DIET FOR YOUR PREGNANCY

■ 编著 汉竹 ■ 主审 刘纪平 秋季南

中国工程院院士胡亚美特为此书作序



北京出版社
出版集团

将 最 经 典 的 营 养 孕 育 智 慧 献 给 准 妈 妈

孕妈妈饮食

40-WEEK DIET FOR YOUR PREGNANCY

● 汉竹 / 编著 ● 刘纪平 秋季南 / 主审

北京出版社出版集团
北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈饮食 40 周 / 汉竹编著; 刘纪平, 秋季南主审. —北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06201-4

(汉竹·亲亲乐读系列)

I. 孕… II. ①汉… ②刘… ③秋… III. 孕妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111779 号

精彩阅读, 在汉竹

全案策划



汉竹图书

汉竹 ● 亲亲乐读系列

孕妈妈饮食 40 周

YUNMAMA YINSHI 40ZHOU

汉竹 编著 刘纪平 秋季南 主审

☐ 出版 北京出版社出版集团 北京出版社 ☐ 地址 北京北三环中路 6 号 ☐ 邮编 100011 ☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社出版集团 ☐ 经销 新华书店 ☐ 印刷 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐ 开本 889 × 1194 1/24 ☐ 字数 250 千字 ☐ 印张 9 ☐ 版次 2005 年 10 月第 1 版 ☐ 印次 2005 年 10 月第 1 次印刷 ☐ 印数 1—10 000

☐ ISBN 7-200-06201-4/R · 325

☐ 定价: 39.80 元

质量投诉电话: 010-58572393

□ 刘纪平 大夫

1945年出生。主任医师，国家特级专家。任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师，特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父母必读》杂志儿童健康医学顾问……拥有37年儿科临床实践经验，著述颇丰。曾长期在贵州和河北农村基层工作。喜欢被称为刘大夫，认为自己是一个地道的医生，应该行医，还应该将科学的健康知识通俗化地教给普通百姓。数百次在国内外电视台、电台、报刊、杂志进行健康教育宣传。

特别感谢两位资深专家 为本书出版付出的辛勤努力

□ 秋季南 大夫

1943年出生。从医39年，1966年毕业于首都医科大学儿科医学系，副主任医师。在北京儿科研究所HLA室十余年，此间参与国家人口与计划生育委员会的国际合作项目——北京地区的“青春健康教育”以及联合国人口基金会与我国人口与计划生育委员会合作的“第五周期”项目工作。获中国计划生育协会颁发的2005年度“特别贡献”奖。近5年来从城市社区防(病)、治(病)、保(儿童保健、妇女保健)、康(康复)、计划生育、健康教育6个方面着手，为人们生理健康、心理健康以及社会适应性的完善而专注工作。

40



《0~3岁宝宝营养全书》

将专家级的健康饮食方案献给新妈妈



《孕妈妈饮食40周》

将最经典的营养孕育智慧献给准妈妈

主审 / 刘纪平 秋季南

策划 / 王 婷 田志刚

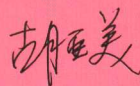
责任编辑 / 于 蕊

书籍设计 / 逗号张 孙传海

摄影 / 张 鑫

责任印制 / 李文宗

从怀孕到生下宝宝，是一个瓜熟蒂落的过程，
科学的营养是最好的浇灌，
在《孕妈妈饮食40周》的帮助下，
可以使准妈妈更从容、更放松地应对这一过程。



胡亚美

中国工程院院士

中国科协常委

中华医学会副会长

国家有突出贡献专家

国务院学位委员会委员

北京儿童医院名誉院长

第七、八、九届全国人大代表

博士生导师

.....



孕妈妈饮食 前言



孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者应当高度重视的人生经历。在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

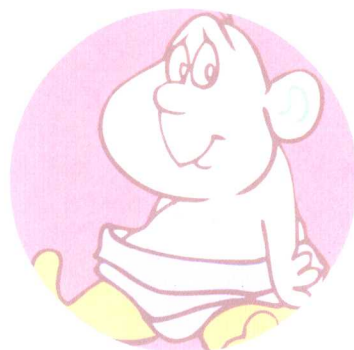
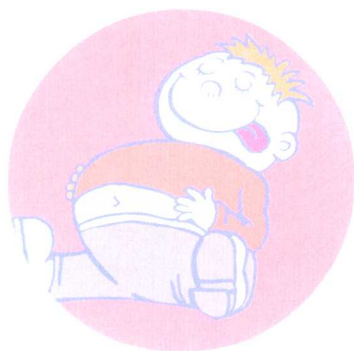
怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。

这40周里，你和你腹中的宝宝到底经历了怎样的生理、心理变化和生长发育过程？准妈妈又是如何通过调整自己的饮食起居、调适自己的心理情绪，来适应自己身体

的变化和孕育宝宝的需要？这些都可能是你心里的疑问，也可能使你因未知的前景而忧虑。

这40周里，是你从从容容准备迎接一个新生命的学习期和预备期，通过医学专家对各种生理现象的讲解，其他“过来人”对他们育儿经验的介绍，营养学家对营养配餐的安排，你可以逐步地了解他（她）、认识他（她）、接纳他（她）、包容他（她），为这个小天使的降临作好充分的生理、营养和精神准备。

通过“饮食胎教”，你和你的宝宝将养成健康的饮食习惯，你的宝宝将成为体格和心智健康的孩子，与此同时，你也将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。



目录

一、孕期营养总原则..... 1

平衡膳食与“饮食胎教”..... 2

营养素供应..... 4

蛋白质..... 4

脂肪..... 5

碳水化合物..... 6

水..... 7

各种维生素..... 8

维生素A..... 8

维生素B₁..... 9

维生素B₂..... 10

维生素B₁₂..... 11

维生素C..... 12

维生素D..... 13

维生素E..... 14

维生素K..... 15

叶酸..... 16

矿物质和必需的微量元素..... 17

铁..... 17

钙..... 18

铜..... 19

镁..... 20

锌..... 21

钠..... 22

硒..... 23

碘..... 24

膳食纤维..... 25

二、孕前准备..... 27

孕妈妈饮食



周

三、妊娠第1月 31

妊娠第1周 妈妈与宝宝 32

妊娠第2周 妈妈与宝宝 34

妊娠第3周 妈妈与宝宝 36

妊娠第4周 妈妈与宝宝 38

妊娠第1个月 营养素需求与饮食方案 40

蛋白质 40

碳水化合物和脂肪 41

维生素 42

水和无机盐 43

四、妊娠第2月 45

妊娠第5周 妈妈与宝宝 46

妊娠第6周 妈妈与宝宝 48

妊娠第7周 妈妈与宝宝 50

妊娠第8周 妈妈与宝宝 52

妊娠第2个月 营养素需求与饮食方案 54

蛋白质 54

碳水化合物和脂肪 55

维生素 56

水和无机盐 57

五、妊娠第3月 59

妊娠第9周 妈妈与宝宝 60

妊娠第10周 妈妈与宝宝 62

妊娠第11周 妈妈与宝宝 64

妊娠第12周 妈妈与宝宝 66

妊娠第3个月 营养素需求与饮食方案 68

蛋白质 68

碳水化合物和脂肪 69

维生素 70

水和无机盐 71

六、妊娠第4月 73

妊娠第13周 妈妈与宝宝 74

妊娠第14周 妈妈与宝宝 76

妊娠第15周 妈妈与宝宝 78

妊娠第16周 妈妈与宝宝 80

妊娠第4个月 营养素需求与饮食方案 82

蛋白质 82

碳水化合物和脂肪 83

维生素 84

水和无机盐 85



七、妊娠第5月 87

妊娠第17周 妈妈与宝宝 88

妊娠第18周 妈妈与宝宝 90

妊娠第19周 妈妈与宝宝 92

妊娠第20周 妈妈与宝宝 94

妊娠第5个月 营养素需求与饮食方案 96

蛋白质 96

碳水化合物和脂肪 97

维生素 98

水和无机盐 99

八、妊娠第6月 101

妊娠第21周 妈妈与宝宝 102

妊娠第22周 妈妈与宝宝 104

妊娠第23周 妈妈与宝宝 106

妊娠第24周 妈妈与宝宝 108

妊娠第6个月 营养素需求与饮食方案 110

蛋白质 110

碳水化合物和脂肪 111

维生素 112

水和无机盐 113

九、妊娠第7月 115

妊娠第25周 妈妈与宝宝 116

妊娠第26周 妈妈与宝宝 118

妊娠第27周 妈妈与宝宝 120

妊娠第28周 妈妈与宝宝 122

妊娠第7个月 营养素需求与饮食方案 124

蛋白质 124

碳水化合物和脂肪 125

维生素 126

水和无机盐 127

十、妊娠第8月 129

妊娠第29周 妈妈与宝宝 130

妊娠第30周 妈妈与宝宝 132

妊娠第31周 妈妈与宝宝 134

妊娠第32周 妈妈与宝宝 136

妊娠第8个月 营养素需求与饮食方案 138

蛋白质 138

碳水化合物和脂肪 139

维生素 140

水和无机盐 141

十一、妊娠第9月..... 143

妊娠第33周 妈妈与宝宝 144

妊娠第34周 妈妈与宝宝 146

妊娠第35周 妈妈与宝宝 148

妊娠第36周 妈妈与宝宝 150

妊娠第9个月 营养素需求与饮食方案 152

蛋白质 152

碳水化合物和脂肪 153

维生素 154

水和无机盐 155

十二、妊娠第10月..... 157

妊娠第37周 妈妈与宝宝 158

妊娠第38周 妈妈与宝宝 160

妊娠第39周 妈妈与宝宝 162

妊娠第40周 妈妈与宝宝 164

妊娠第10个月 营养素需求与饮食方案 166

蛋白质 166

碳水化合物和脂肪 167

维生素 168

水和无机盐 169

十三、附录..... 171

基础体温自测表 172

预产期计算表 174

孕晚期常见问题 176

孕期体重合理增加表 178

孕期实用经验食疗方 179

孕期饮品 190

胎儿器官系统发育与所需营养素 193

入院分娩时需要携带的物品 193

分娩的征兆和过程 194

为新生儿准备物品 196

食物营养成分表 198

孕妈妈饮食

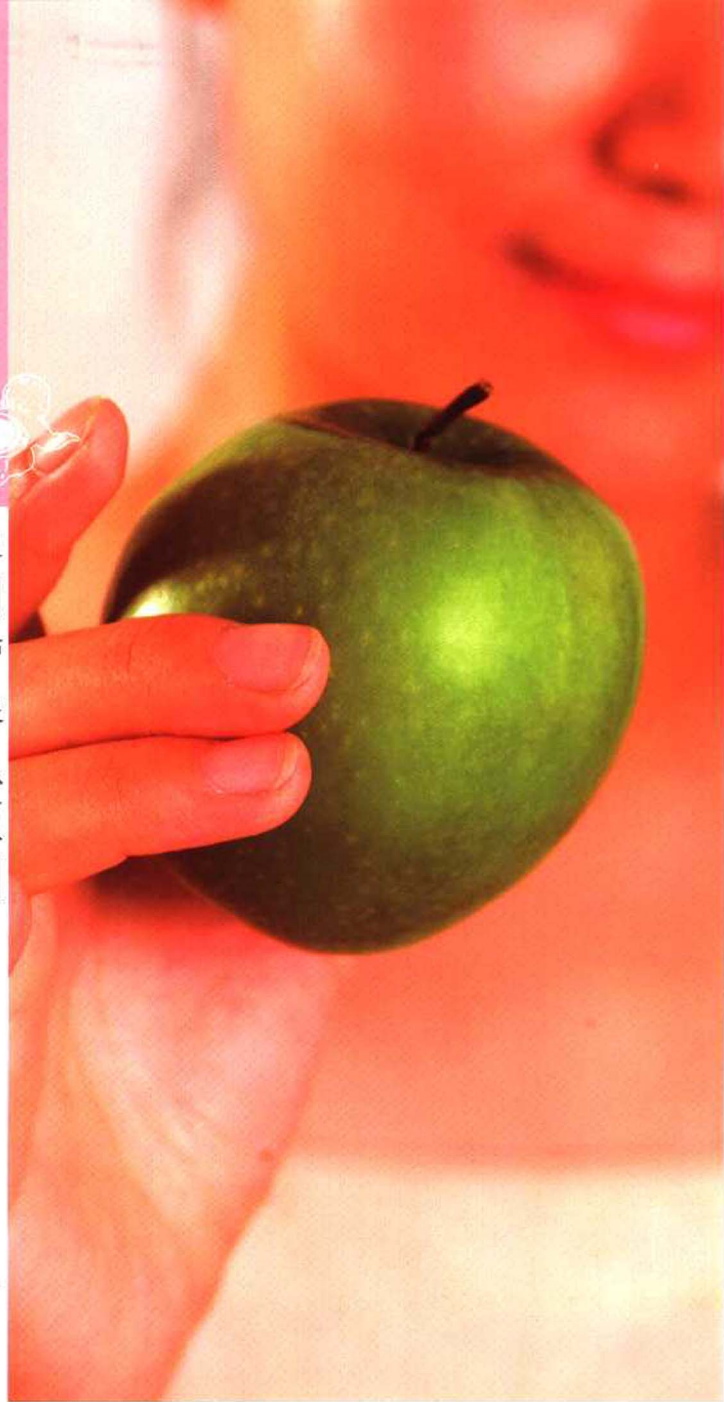


孕妈妈饮食



孕期营养总原则

1



妊娠是一个复杂的生理过程，作为准妈妈，在妊娠期间需要进行一系列生理调整，以适应胎宝宝在体内的生长发育和自己身体的生理变化。从怀孕那一刻开始的40周里，是孕育一个新生命的时期，也是每位女性人生旅途上的一段非常的经历。准妈妈孕前营养素的摄入以及孕后保持均衡的营养对胎宝宝能否正常发育起着决定作用，对母体自身的健康也至关重要。要想营养均衡，你必须首先做到平衡膳食。



平衡膳食与“饮食胎教”

所谓平衡膳食就是要全面提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方。我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质和必需的微量元素，还需要膳食纤维等40多种营养素。没有任何一种食品具备这么多的营养素。这些营养素少了，身体就会出现问題，太多了也不行，因此要有合理的膳食安排。

我国提倡每日膳食中应有7类食品。

- 米、面或其他粮食、薯类。
- 有色蔬菜（红、黄、绿色）。
- 鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品。

- 烹调油。
- 水果。
- 食盐及其他调味品。
- 个人爱好的营养食品（花生、瓜子等坚果类食品）。

准妈妈的营养要丰富全面，就应保证每天的饮食结构合理，配餐表中要尽量涵盖以上7类食物。

你知道吗？营养学家们从临床的个案研究发现，宝宝出生后的饮食习惯也深受“饮食胎教”的影响。他们发现，如果母亲怀孕时的饮食状况是胃口不好、偏食，或吃饭过程常被干扰，甚至有一餐没一餐的，那么，宝宝就经常表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常

有色蔬菜是每日膳食的重要组成部分。



吐奶、消化吸收不良,甚至较大宝宝出现明显偏食的现象等。因此,有人提出“饮食胎教”的理论,也就是说,如果你希望日后宝宝能有良好的饮食习惯,就不能不注意吃的“胎教”。

营养师建议准妈妈应先从自己做起,养成良好的饮食习惯:

● 定时用餐

最理想的吃饭时间为早餐7~8点、午餐12点、晚餐6~7点,三餐之间最好安排两次加餐,进食一些点心(饼干、坚果)、饮料(奶、酸奶、鲜榨果汁等)和蔬菜水果,可以适当补充能量,使下一餐用餐前不致太饿,也有利于营养均衡。而且,增加进食次数、少量多餐可以减少血糖变化的幅度,有利于身体健康。对于三次正餐,不论多忙碌,都应该按时吃饭。

● 定量用餐

各餐(尤其是早、中、晚三餐)都不宜囫圇或合并,且分量要足够,应该把热量摄取与营养的均衡,平分在各餐之中。

● 定点用餐

一边吃饭一边做别的事,例如开会或看电视都是不好的习惯;如果你希望将来宝宝能专心坐在餐桌旁吃饭,那么你就应该在吃饭的时候固定在一个地点。进食过程从容不迫,保持心情愉快,且不被干扰而影响或打断用餐。

● 以天然的食物为主

准妈妈应尽量多吃

天然原始的食物,如五谷、青菜、新鲜水果等,烹调时

也以保留食物原味为主,少用调味料。另外,少吃所谓的“垃圾食品”。

● 食物安排多样化

注意粗、细、杂粮搭配,少吃精制米精面。食物制作要科学合理。

● 纠正挑食、偏食等不良饮食习惯

需要说明的是孕期与平时最大的不同是应提倡“三餐两点心”的用餐模式。特殊时期(有早孕反应和孕中后期)你可以一天5~6餐,甚至可以吃想吃就吃。这也是为了适应宝宝对营养的需要。你的宝宝刚出生的时候,也是3小时喂一次奶,想吃就吃。随着月龄的增长,才逐渐转变为“三餐两点心”,到上学以后才基本变成一日三餐。

综合以上观点,准妈妈的“饮食胎教”原则就是摄取均衡营养、培养良好饮食习惯。千万不要忘记你的一举一动对宝宝的影响。



准妈妈常吃新鲜水果对身体有利。