

彩读大生活

完美母婴系列



孕产营养 同步饮食 全书

康佳 编著

国家“十一五”攻关科研项目专家
北京市东城区妇幼保健医院 院长、主任医师



孕产期女性的营养圣经

全国知名妇幼保健专家权威打造



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产营养同步饮食全书/康佳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

(完美母婴系列)

ISBN 978-7-5064-5781-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109788号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 范琳娜

特约编辑: 李 菁

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜 吴慧英

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

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

彩读大生活

LIFE WISDOM SHARING
完美母婴系列



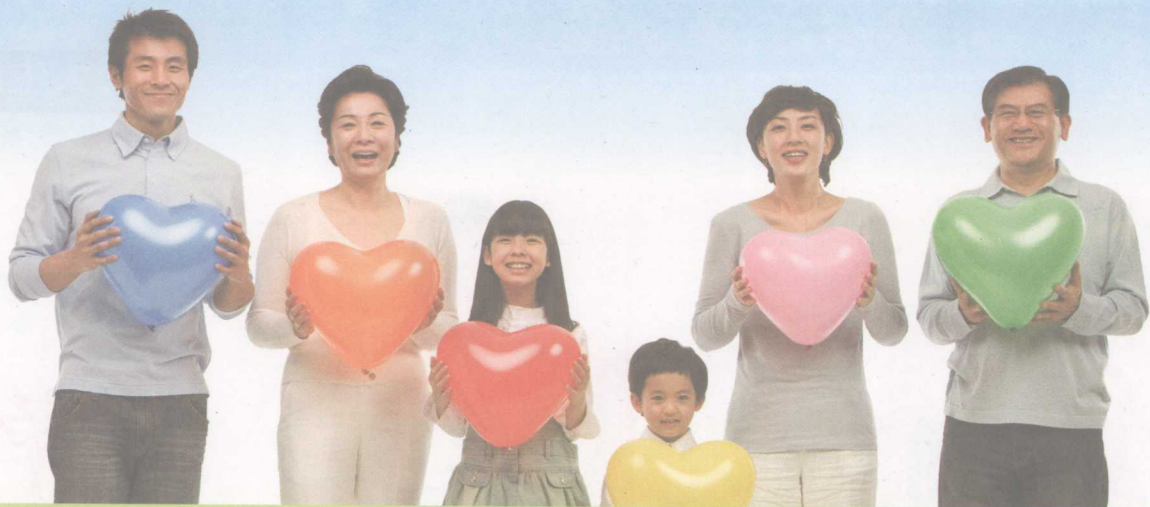
孕

产营养同步饮食全书

康佳◎编著



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活 —— 和谐社会的幸福生活彩色读本！

丨 我们是谁 丨—— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

丨 我们为您做了什么 丨—— Our Purpose

1 ☐ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

☐ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 ☐ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □“彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎全面收录最受孕产
妇喜欢的多种食材



◎极具指导意义的营
养分析

◎不同食材对孕产妇
的特别影响



◎孕产妇饮食应注意
的方方面面

◎总结孕产期会遇到的
各种不适



◎各种不适对孕产妇
的不利影响

◎为孕产妇量身打造
得多道营养餐



◎针对不适症状提供
各种解决方案



目录

1 第 1 章 孕产期营养知识大讲堂

- 营养与优生的关系..... 10
- 孕期营养与胎儿大脑发育..... 11
- 营养与孕产妇健康..... 12
- 营养与胎儿的正常发育..... 14
- 孕期营养不良的危害..... 16

2 第 2 章 备孕、怀孕、分娩、产褥期、哺乳期营养膳食全程指南

- 未准爸爸的孕前营养全攻略..... 18
- 多吃海鲜..... 18
- 摄入充足的蛋白质..... 18
- 重视水果、蔬菜的摄入..... 19
- 合理补充无机盐..... 19
- 孕前..... 20
- 孕前的营养需求..... 20
- 孕前的饮食原则..... 21
- 孕前推荐食谱..... 22
- 孕早期..... 24
- 孕妈妈的生理特征..... 24
- 胎儿的发育状况..... 24

孕早期的营养需求.....	25
孕早期的饮食原则.....	26
孕早期明星营养素.....	27
孕早期推荐食谱.....	28
□孕中期	30
孕妈妈的生理特征.....	30
胎儿的发育状况.....	30
孕中期的营养需求.....	31
孕中期的饮食原则.....	32
孕中期明星营养素.....	33
孕中期推荐食谱.....	34
□孕晚期	36
孕妈妈的生理特征.....	36
胎儿的发育状况.....	36
孕晚期的营养需求.....	37
孕晚期的饮食原则.....	38
孕晚期明星营养素.....	39
孕晚期推荐食谱.....	40
□分娩期	42
分娩期饮食有讲究.....	42
分娩期推荐食谱.....	43
□产褥期	44
产褥期的营养需求.....	44
产褥期的饮食原则.....	45
产后饮食红黑榜.....	46
产褥期饮食的误区.....	47
产褥期推荐食谱.....	48
□哺乳期	50
乳母的营养需求.....	50

乳母的饮食原则.....	51
乳母宜吃食物TOP10.....	52
乳汁质量不佳的饮食指导.....	53
哺乳期推荐食谱.....	54
□特别关注——源于大自然的天然营养	56

3 第 3 章

最受孕妈妈宠爱的20种食材

□黄豆	58
□芹菜	60
□西兰花	62
□苹果	64
□香蕉	66
□葡萄	68
□高纤食品	70



☐ 海鱼	72
☐ 海参	74
☐ 海藻类	76
☐ 黑木耳	78
☐ 莴笋	80
☐ 鸡肉	82
☐ 牛肉	84
☐ 豆腐	86
☐ 乳制品	88
☐ 核桃	90
☐ 花生	92
☐ 红薯	94
☐ 橄榄油	96
☐ 特别关注——测测你的孕期营养IQ	98

4 第4章 最受产妇宠爱的15种食材

☐ 红枣	100
☐ 桂圆	102
☐ 当归	104
☐ 生姜	106
☐ 山药	108
☐ 枸杞	110
☐ 鸡蛋	112
☐ 猪肝	114
☐ 猪蹄	116
☐ 猪腰	118
☐ 莲藕	120

☐ 黄花菜	122
☐ 小米	124
☐ 红糖	126
☐ 芝麻	128
☐ 特别关注——新妈妈自测饮食习惯的好与坏	130

5 第5章 改善孕产期不适的营养美食方案

☐ 孕期呕吐	132
☐ 孕期失眠	134
☐ 孕期水肿	136
☐ 孕期贫血	138
☐ 孕期腹痛	140
☐ 孕期腿抽筋	142
☐ 下肢静脉曲张	144
☐ 妊娠高血压综合征	146
☐ 妊娠糖尿病	148
☐ 孕期便秘	150
☐ 特别关注——孕期体重管理	152
☐ 产后恶露不净	154
☐ 产后出血	156
☐ 产后缺乳	158
☐ 产后痛风	160
☐ 产后水肿	162
☐ 产后抑郁症	164
☐ 产后便秘	166

6 第 6 章 最催乳、下乳及回乳的保健食谱及药膳

□催乳、下乳.....	170
催乳、下乳好食材.....	170
催乳、下乳好药材.....	174
催乳、下乳好妙招.....	176
□回乳.....	177
回乳好食材.....	177
回乳好药材.....	180
回乳好妙招.....	182

7 第 7 章 孕期热点保健食品TOP 4

□叶酸片.....	184
□钙片.....	186
□孕妇奶粉.....	188
□复合维生素片.....	190
□特别关注——优质零食慰劳馋嘴孕妈妈.....	192

8 第 8 章 孕产期的“饮”大有学问

□水.....	196
---------	-----



☐咖啡.....	198
☐茶.....	200
☐果汁.....	201
☐酒.....	204
☐牛奶.....	206

新妈妈营养调理原则.....	226
新妈妈所需营养物质来源.....	227
新妈妈更要补钙.....	228

9 第9章 中医师为孕产妇推荐的食疗方

☐保胎.....	208
☐养胎.....	210
☐助分娩.....	212
☐坐月子.....	214
☐特别关注——孕期进补需谨慎.....	216

10 第10章 孕产期饮食红灯&绿灯

☐孕产期饮食红灯.....	218
孕妈妈饮食宜忌.....	218
新妈妈饮食禁忌.....	221
☐孕产期饮食绿灯.....	223
孕妈妈一日三餐原则.....	223
孕期科学饮食三要点.....	223
孕妈妈必选食品.....	224
新妈妈饮食建议.....	226

11 第11章 孕产期用药锦囊

☐母体、胎盘、胎儿与药物的关系.....	230
胎儿是被动用药者.....	230
用药对母胎的作用.....	230
☐药物对胎儿器官的影响.....	231
受精前到妊娠第3周.....	231
妊娠第3周到第7周末.....	231
妊娠第8周到第11周末.....	231
妊娠第12周到第15周末.....	231
妊娠第16周到分娩.....	231
☐孕期用药莫闯“禁区”.....	232
禁用的外用药.....	232
禁用的中成药.....	232
禁用的中药.....	234
禁用的西药.....	235
☐孕妇用错药后应该如何处理.....	236
☐产妇用药需谨慎.....	237
乳母、乳汁、宝宝与药物的关系.....	237
乳母用药原则.....	238
产妇禁用或慎用药物.....	238
常用药种类及哺乳方法.....	239



PART

1

第1章

孕产期营养知识大讲堂

营养与优生的关系
孕期营养与胎儿大脑发育
营养与孕产妇健康

……



营养与优生的关系



每一对夫妻都希望生一个健康活泼、聪明伶俐的孩子，因此如何保障孩子发育健全、智力聪颖的问题已逐渐成为每个家庭最为关心的问题之一。

随着我国城乡居民生活水平的不断提高，优生优育意识也日益增强，越来越多的人们开始关注孕妈妈的孕期营养，甚至把这种优生意识提前到了孕育宝宝的准备阶段。但受知识水平的影响，很多年轻的夫妻并没有掌握科学的孕期营养知识。有人认为，孕妈妈吃得越多越好、越精越好，甚至有的孕妈妈通过吃各种补品和药物来加强自身的营养，在她们看来，多增加营养总没有错！还有人根据自己的理解，给孕妈妈指定特殊的忌食菜谱，比如，孕妈妈不能吃牛肉，不能吃瓜果。还有人迷信地认为，吃螃蟹宝宝以后会罗圈

孕妈妈一定要保证营养元素的合理补充哦！



腿、横着走（走路倒八字），吃兔肉生唇裂胎儿，吃鱼肉生“美人鱼”（单个下肢）胎儿等。要知道忽视了合理与均衡营养的重要性，必将造成孕妈妈营养不全面、不均衡，影响胎儿的健康发育。因此，女性怀孕前夫妻双方即应注意饮食中各种营养元素的均衡摄取，做到既充足全面，又能强健自己的身体、提高精子和卵子质量，让孕育的宝宝在健康方面赢在起跑线上。

女性怀孕后，胎儿在子宫内的生长发育需要充足的能量和全面的营养元素，这些能量和营养元素均来源于母体。怀孕期间，孕妈妈如果营养摄取不当，不仅会影响到自身的健康，还会影响到胎儿正常的生长发育，甚至可能导致其不同程度的组织器官畸形；摄入营养不足，就有可能抑制胎儿正常的生长发育，引起胎儿发育迟缓，导致新生儿体重过轻；摄入营养过多，容易导致孕妈妈过于肥胖，胎儿身体过大，引起分娩困难；摄入营养不均衡、不全面，则会增加孕妈妈和胎儿患各种疾病的概率，严重者甚至会导致先天性畸形胎儿的出生。由此可见，合理、均衡的营养供给是保证孕妈妈健康、保障胎儿正常生长发育的前提。孕妈妈和准爸爸应该了解一些科学的营养知识，具体地说，就是要注意各种必需营养元素的充足补给。既不多也不少，且注意各种营养素比例适当，保持一定的平衡。

孕期营养与胎儿大脑发育



宝宝健康聪颖的素质并不都是天生的，很多是父母人为创造的。研究表明，人的大脑发育有一个特点，即一次性定型，一旦错过了发育的高峰期，以后就再也没有办法弥补了。因此，重视胎儿期大脑发育对优生是非常重要的。

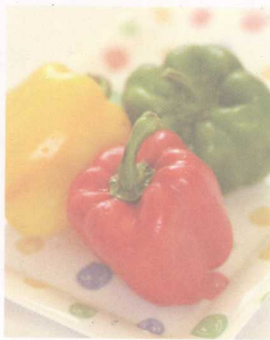
临床显示，胎儿的大脑是其所有器官中生长发育最早、最快的。一般在孕妈妈怀孕18天左右，在胚胎里就可辨认出神经板，它是胎儿大脑的雏形；而在孕妈妈怀孕10~18周之际，是胎儿大脑细胞生长的第一个高峰；到第23周时，胎儿大脑皮层的六层结构均已成型；在怀孕后期，胎儿脑神经平均每分钟可以分化增殖约2万个神经细胞；而从第30周起就进入了胎儿大脑细胞增殖的第二个高峰，也是神经系统和人体生物电系统功能的发育完善阶段。一旦宝宝降临人间，其大脑神经细胞的数目就已接近成人水平。

专家提示，影响胎儿大脑发育的因素有很多，如遗传、环境等，但是营养因素是我们唯一容易控制的。当孕妈妈营养不足时，胎儿就要吸收母体本身的营养元素，容易出现因母体营养缺乏，导致胎儿脑细胞数量减少的情况，从而进一步导致宝宝智力发育障碍。

这种结果一旦造成，即使在宝宝出生后再补充丰富营养，也是亡羊补牢，难以挽回的。营养不良的宝宝，出生后大约有

30%的新生儿表现为智力低下、身材矮小等。据日本有关方面报道，素食孕妈妈所生养的宝宝，往往由于维生素B₁₂、铁及蛋白质等营养素缺乏而出现某种程度的脑损害。可见，全面、均衡的营养对于胎儿的大脑发育至关重要。

因此，如果想孕育一个健康聪明的宝宝，必须重视孕妈妈的营养补充，以满足其自身和胎儿正常发育的需要。只有孕妈妈处于最佳的生理状态，才能为胎儿的生长发育提供良好的条件。如韩国神童金雄熔(他4岁时就进入大学)的妈妈，在她怀孕时就经常大量吃一些植物性食物，这些都有利于宝宝的大脑增加纹沟。而研究表明，人类的大脑皱褶越深，就越聪明。



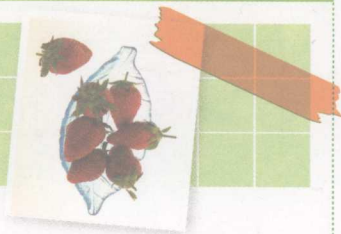
↑ 彩椒的维生素综合含量居蔬菜之首，非常适宜孕妈妈食用。

孕妈妈贴心话

吃鱼有利于胎儿大脑发育

科学家通过研究发现，孕妈妈吃鱼有利于胎儿大脑发育，其奥妙就在于鱼体内含有一种重要物质——DHA，它在胎儿的脑细胞膜形成中起着重要作用。虽然孕妈妈也可以通过吃一些高度不饱和脂肪酸的食品，如大豆、花生等在体内转化得到DHA，但不如吃鱼来得直接和有效。

营养与孕产妇健康



孕妈妈摄取充足全面的营养才能孕育健康的宝宝。

由于孕妈妈自身的身体变化和胎儿生长发育的需求，女性在怀孕后常常胃口大开、饭量大增。很多人认为，怀孕期间不宜吃太多，否则会直接影响到分娩。而产后多吃些营养丰富的食物，有利于产妇的身体恢复和新生儿的哺乳。这样的观念极易忽视孕妈妈营养的合理补充。

而实际上，从准备怀孕开始到哺乳期终止，都要保证足够的营养，甚至产前的营养补充更不能忽视。因为在这一时期，孕妈妈体内的物质代谢和各个器官系统都会发生很多适应性生理变化。这些生理变化都需要营养来保证，如：

体重增加

孕妈妈怀孕后的生理变化很大，而体重上的变化是最直观的。

孕妈妈整个孕期的体重会比孕前增加12.5千克左右，包括孕妈妈本身的体重变化和腹中胎儿的身体增长。

胎盘的生长和发育

受孕后受精卵为了能在子宫壁上顺利地着床，部分会长出微细的指状突，称“绒毛膜”，这些绒毛膜会逐渐

发育成胎盘，以给胎儿提供各种营养、氧气并排泄废物。胎盘的发育速度很快，一般在妊娠3个月内就可发育成一个很有效的“化工厂”，并不断分泌雌激素和孕激素，以保证生殖器官的健康、胎儿的正常发育及为泌乳做准备。

子宫增大

为了容纳日益成长的胎儿、胎盘及其周围的羊水，子宫的内部容积逐渐增大。一般而言，胎儿足月时，子宫的容积会增加1000倍左右；怀孕3个月后，子宫就会超出盆腔升入腹腔。一般从怀孕初期到临盆前，子宫的重量会增至24倍左右，即从原来的50克，增加至1200克左右。

血液增加

怀孕期间，子宫需要增加25%左右的额外血流量，乳房和其他重要器官甚至牙龈等都需要增加血液供应，孕妈妈的血容量会增加1.5升左右。

据研究统计，孕妈妈从怀孕第10周开始，血容量逐渐增加，在妊娠末3个月期间趋于平衡。其中，血液的液体部分(血浆)的增加比红细胞的增加在比例上要大得多，



并形成血浆稀释。



牙齿缺钙

孕妈妈在怀孕期间会大量分泌妊娠激素，将使牙齿边缘变得松脆，易受感染。另外，胎儿发育也需要大量的钙元素，孕妈妈的牙齿极易因缺钙而变差。

因此妊娠期要注意补充富含钙质和各种维生素的食物，并减少食用含糖分高的食物，防止牙齿、牙龈的病变。



乳房膨胀

从怀孕后几周开始孕妈妈就会感觉到乳房肿胀，甚至有些疼痛，触之有坚实感。偶尔压挤乳头还会有黏稠淡黄的初乳产生；进入妊娠第二个月，孕妈妈的大部分输乳管开始发育，乳房逐渐膨胀起来，十分柔软，并且由于乳腺的肥大，乳房会长出类似肿块的东西；接着，乳房皮肤下的血管变得明显突出，乳头也会渐渐变大，乳晕颜色由于色素沉淀的增加而日益加深，乳头突出较为显著。



心脏、肺脏、肾脏负担加重

由于体内有更多的血液流动，心脏首当其冲需要承担更多的工作量；其次，肺脏需要更好地向增加的血液提供氧气，加之胎儿生长需要更多的氧气，孕妈妈的呼

吸频率变得比正常人稍快；由于血液的增加，肾的任务也会增大。它必须比以前更多地清除诸如尿素和尿酸等体内废物。



阴道扩张

妊娠期间，阴道组织也会发生变化。由于增生及血供增加，阴道黏膜变得肥厚充血，阴道壁组织松软，伸展性加强，阴道更容易扩张，肌肉细胞增大，以备分娩。

此外，孕妈妈在皮肤、关节、头发、指甲等方面也都会出现不同程度的变化，必须有相应的食物营养供给。

虽然上述都属于生理性改变，但是增加了身体的消耗，如果不注意孕妈妈营养，容易造成其营养缺乏，如果孕妈妈饮食中缺少铁，可造成缺铁性贫血，如发展成重度贫血则会导致体质虚弱而引起临产时子宫收缩无力，常需手术助产，且产后出血增多易发生休克；缺乏钙和维生素D会引起手足抽搐和痉挛等症，严重缺乏会引起骨质软化；缺乏维生素C会引起牙龈肿胀、出血等；缺乏蛋白质会引起营养性水肿等等。在营养缺乏的孕妈妈中，妊娠高血压综合征的发病率大大提高。

因此，重视孕期的营养，有助于保证胎儿的正常生长发育，是宝宝一生健康的基础。尽管孕妈妈每天需要补充大量的营养，但不要以为吃得多、吃得好就足够了，应该讲究平衡膳食和合理营养。孕妈妈只有根据自身的变化和胎儿生长发育的需要，科学合理地安排膳食才是最正确的。

孕妈妈多吃一些橙子可预防牙龈肿痛。



营养与胎儿的正常发育



从怀孕到分娩长达10个月之久，这期间胎儿在孕妈妈的子宫内生长发育，从一个受精卵到降生时大约3000克以上，各个器官的形成与正常发育都与母体的营养供给关系密切。因而，孕妈妈合理、丰富的营养供给至关重要，只有源源不断地将营养物质输送给胎儿，才能促进胎儿的正常发育。

为了宝宝的健康，孕妈妈也要注意科学饮食！



如果孕妈妈营养缺乏，容易导致胎儿缺乏某种必要的营养素，使胎儿体内器官发育不良或发育迟缓，致使新生儿出现体重不足、智力低下等现象。甚至还会造成流产、死胎或畸形等不良影响。

美国著名营养学家说：“胎儿的健康与聪明，虽然和遗传有关，但遗传的影响绝对没有营养重要。”在整个妊娠期，胎儿需要源源不断地从母体获得正常生长发育所需的营养。这些营养物质主要包括：

葡萄糖

正常情况下，葡萄糖是胎儿大脑唯一的能量来源，也是胎儿主要的热能来源，完全来源于母体。只有母体血浆中葡萄糖浓度足够高，胎儿才可以通过胎盘对它进行汲取。由于胎儿心脏和中枢神经系统的血流量相对比成人多一些，更需要保证这些器官有足够的葡萄糖供给。

来自母体的葡萄糖既可经过胎盘输入胎体，给胎儿补充热量，也可在胎盘内形成糖原。当胎儿需要时，胎盘糖原再分解为葡萄糖而输入胎体。

直到妊娠后期胎儿肝脏逐渐成熟，葡萄糖就会逐渐合成并贮存为肝糖原。肝糖原是调控胎儿期到新生儿早期生长发育的关键。

蛋白质

蛋白质是构成生命的物质基础之一。胎儿的脑细胞分裂、增殖，脑细胞神经纤维的生长、延长等都依赖于蛋白质的合成。

充足的蛋白质是满足胎儿发育及孕妈妈健康所必不可少的物质。孕妈妈怀孕期间对蛋白质的需要量会有所增加，据不完全统计，整个孕期孕妈妈在体内贮存的蛋

白质大约为1千克。如果蛋白质摄入量不足,不仅影响孕妈妈的健康及胎儿的正常发育,还可能影响胎儿大脑以及中枢神经系统的发育,使其脑细胞数目减少从而影响智力发育。

脂类

脂类不是一种物质,而是一类物质,主要包括脂肪、磷脂和胆固醇。它们可以通过胎盘的扩散进入胎儿体内。其中,脂肪分解后生成游离脂肪酸而进入胎盘;胆固醇可以经胎盘转运至胎体;磷脂经胎盘降解进入胎体。这几类物质对于胎儿脑神经细胞和神经系统的发育非常重要。所以,孕妈妈饮食中脂类食物应该是必不可少的。

碳水化合物

碳水化合物是大脑细胞的主要能量来源。母体及胎儿的大脑神经细胞和胎盘都要通过消耗碳水化合物来获得能量。如果因碳水化合物摄入不足而发生低血糖,孕妈妈的身体就会自行进行调整,通过氧化脂肪和蛋白质来补充血糖。研究表明,通过脂肪氧化来产生能量的过程中会产生一种叫做“酮体”的物质,这种物质对于神经系统是有毒性的,容易导致脑细胞生长、发育的障碍,应该避免该物质的产生。也就是说,孕妈妈在怀孕期间饿肚子或碳水化合物摄入过少是非常不可取的。

无机盐

无机盐包括钙、铁、锌、碘、钾、钠、镁等多种矿物质。钙和磷是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。即使是成年人体内的钙也处于不断更新中。孕妈妈在妊娠过程中摄入的钙一方面要供给自身的需要,另一方面还要供给胎儿,骨骼和牙齿的生长。孕妈妈严重缺钙可导致胎儿患先天性佝偻病和新生儿颞骨、牙齿畸形等现象,孕妈妈自己也容易发生骨质疏松等疾病。铁是血液的组成成分,铁的缺乏容易导致孕妈妈贫血和胎儿生长发育迟缓;碘缺乏易引起孕妈妈甲状腺肿大,并影响胎儿的身体及智力发育;锌更被誉为胎儿生长发育的“生命之花”,它对促进胎儿生长、发育有一定的作用。

维生素

维生素A是胎儿正常发育所必需的元素;B族维生素中的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、尼克酸等均以辅酶的形式参与三大营养素代谢;维生素C对于胎儿骨骼、牙齿的正常发育,造血系统的健全和机体抵抗力的增加都有促进作用;维生素D能促进钙吸收,对胎儿骨骼、牙齿的形成极为重要。由此可见,各类营养元素的合理摄入对胎儿的健康发育都具有非常重要的作用,孕妈妈在怀孕期间,应主动、有针对性地补充营养,这对孕育、分娩、产后身体的恢复和胎儿的生长发育、婴儿的喂养都有着重要的意义。

孕妈妈多食用蔬菜可增加体内的维生素。

