

04

健康新家庭

深圳市妇幼保健院副主任医师、硕士 李智泉 审订

孕产妇营养 完全事典

孕产妇42周合理营养调配完全方案

MANAGEMENT OF GRAVIDA AND PUERPERA

主编 / 金版文化

孕产期42周合理营养调配方案

80道健康有效的营养食谱

40周母体与胎儿变化状况

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养完全事典 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 3

(健康新家庭)

ISBN 978-7-5442-3657-7

I. 孕... II. 深... III. ①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第136090号

JIANKANG XIN JIATING 04——YUNCHANFU YINGYANG WANQUAN SHIDIAN

健康新家庭04——孕产妇营养完全事典

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市彩视印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 20
版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3657-7
定 价 75.20元 (共4册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

健康新家庭 04

孕产妇营养完全事典

南海出版公司

序言

妇女在整个怀孕的过程中是非常艰辛的，孕妇的生理代谢与普通不同，为了适应这一系列的变化，孕妇会有不同营养需要，为了有一个健康的宝宝和充沛的乳汁，孕妇应该摄入丰富均衡的营养。

科学的饮食可以促进孕妇的健康以及新生儿的智力发育，而且能使父母双方优良的遗传因素在胎儿生长发育的过程中得以充分发挥。孕妇的合理营养还有助于胎儿的体格发育，使低体重儿发生率减少，新生儿死亡率降低。科学家们研究证实，除遗传因素外，孕妇合理的膳食结构对后代脑神经细胞发育有重要影响。妊娠头3个月的膳食比其后6个月的膳食更为重要。因为它对胎儿神经系统发育常有“事半功倍”之效果，决定着婴儿出生时的体重、头围、身高，即决定新生儿的整体健康水平。因此，要想生个健康活泼的孩子，孕妇的膳食结构一定要合理。

《孕产妇营养完全事典》将孕妇的营养分为怀孕初期、怀孕中期、怀孕晚期、产后四个大的时间段，根据不同时期的营养需要，从不同时期母体与胎儿的生理状况、合理营养调配方案、饮食宜忌、营养食谱，以及每个时间段会出现的意外状况等对每位准妈妈做了最全面的提示。

在这个奇妙的阶段中，妈妈们将会与宝宝一同成长，为这个小天使的降临做好充分的准备，与此同时，你也将成为一个健康、美丽、自信的妈妈。

目录

PART1 怀孕早期营养方案

怀孕第1周012

母体状况012

孕妇合理营养调配方案013

营养食谱013

- 猪肝粥
- 晶糕肉片

孕期饮食之宜与忌014

- 宜补充营养
- 忌营养过剩

温馨提醒015

- 钙的作用

怀孕第2周016

母体状况016

孕妇合理营养调配方案017

营养食谱017

- 猪肝炒油菜
- 虾米炒芹菜

孕期饮食之宜与忌018

- 宜注意阶段营养
- 忌缺乏热能

温馨提醒018

- 想怀孕不要靠近胡萝卜

怀孕第3周019

母体与胎儿状况019

孕妇合理营养调配方案020

营养食谱020

- 炒鸡胗肝粉
- 鲜姜蒸蛋

孕期饮食之宜与忌021

- 宜多吃鱼
- 忌只吃精制食物

怀孕第4周022

母体与胎儿状况022

孕妇合理营养调配方案022

营养食谱023

- 砂仁蒸鲫鱼
- 花生仁猪蹄汤

孕期饮食之宜与忌024

- 宜多吃全麦制品
- 忌缺乏维生素A

温馨提示024

- 注意补血

怀孕第5周025

母体与胎儿状况025

孕妇合理营养调配方案026

营养食谱026

- 柚子皮煎水
- 鸡子粥

孕期饮食之宜与忌027

- 宜多吃蛋、奶、豆制品
- 忌缺乏B族维生素

温馨提示027

- 孕妇宜适当进行日光浴

怀孕第6周028

母体与胎儿状况028

孕妇合理营养调配方案028

营养食谱029

- 菠菜粥
- 香菇红枣

孕期饮食之宜与忌029

- 宜适量喝水
- 忌缺乏维生素C

怀孕第7周030

母体与胎儿状况030

孕妇合理营养调配方案031

营养食谱031

- 适用于胃气虚弱者的饮料
- 适用于肝热气逆者的汤汁

孕期饮食之宜与忌032

- 宜多喝牛奶
- 忌缺乏维生素D

温馨提示032

- 孕妇早餐不可缺少谷物

怀孕第8周033

母体与胎儿状况033

孕妇合理营养调配方案034

营养食谱034

- 奶油玉米笋
- 香干芹菜

孕期饮食之宜与忌035

- 宜饮矿泉水
- 忌缺乏维生素E

温馨提示035

- 十招避免孕妇晨吐

怀孕第9周036

母体与胎儿状况036

孕妇合理营养调配方案037

营养食谱037

- 虾皮烧冬瓜
- 蜜烧红薯

孕期饮食之宜与忌038

- 宜喝蜂王浆
- 忌缺乏维生素K

温馨提示038

- 孕期便秘的饮食对策

怀孕第11周042

母体与胎儿状况042

孕妇合理营养调配方案043

营养食谱043

- 陈皮蒸蛋
- 当归生姜羊肉汤

孕期饮食之宜与忌044

- 宜吃核桃
- 忌盲目补充维生素

温馨提示044

- 无花果好处多

怀孕第10周039

母体与胎儿状况039

孕妇合理营养调配方案040

营养食谱040

- 乌鸡糯米葱白粥
- 蘑菇炖豆腐

孕期饮食之宜与忌041

- 宜吃苹果
- 忌过多食用菠菜

温馨提示041

- 孕妈妈的“心理体操”

怀孕第12周045

母体与胎儿状况045

孕妇合理营养调配方案046

营养食谱046

- 南瓜花果
- 莲子美容羹

孕期饮食之宜与忌047

- 宜吃玉米
- 忌缺叶酸

温馨提示047

- 青辣椒富含维生素C

PART2 怀孕中期营养方案

怀孕第13~14周050

母体与胎儿状况050

孕妇合理营养调配方案051

营养食谱052

● 糖醋莲藕 ● 拌豆腐干丝

● 家常焖鳊鱼 ● 蛋醋止呕汤

孕期饮食之宜与忌053

● 宜吃野菜 ● 忌过多食用甲鱼螃蟹

温馨提示053

● 警惕高血糖

怀孕第15~16周054

母体与胎儿状况054

孕妇合理营养调配方案055

营养食谱056

● 甜脆银耳盅 ● 枸杞牛肝汤 ● 玻璃肉

孕期饮食之宜与忌057

● 宜多吃豆类 and 豆制品食物 ● 忌缺铁

怀孕第17~18周058

母体与胎儿状况058

孕妇合理营养调配方案059

营养食谱060

● 牛肉炒菠菜 ● 香菇合 ● 虎皮核桃仁

孕期饮食之宜与忌061

● 宜吃干果 ● 忌缺钙

温馨提示061

● 苹果是孕妇补锌好食品

怀孕第19~20周062

母体与胎儿状况062

孕妇合理营养调配方案063

营养食谱064

● 红枣黑豆炖鲤鱼 ● 红果茶 ● 鸡脯扒小白菜

孕期饮食之宜与忌065

● 宜吃富含优质蛋白的食物 ● 忌缺锌

营养食谱066

● 猪肝拌菠菜 ● 鲜姜蒸蛋

孕期饮食之宜与忌067

● 宜吃瓜子 ● 忌喝浓茶

温馨提示067

- 玉米的食疗作用

怀孕第23~24周068

母体与胎儿状况068

孕妇合理营养调配方案069

营养食谱069

- 蚝油菜花
- 瓜片肉丝

- 奶油玉米笋
- 虾仁炒豆腐

孕期饮食之宜与忌071

- 宜吃樱桃
- 忌吃水果过量

温馨提示071

- 讨厌坚果的味道怎么办

PART3 怀孕晚期营养方案

怀孕第25~26周074

母体与胎儿状况074

孕妇合理营养调配方案075

营养食谱076

- 香脆三丝
- 清蒸冬瓜熟鸡

- 肉末炒芹菜
- 糯米红枣

孕期饮食之宜与忌077

- 宜吃甘蓝
- 忌缺乏蛋白质

温馨提示077

- 准妈妈要学会看B超报告

怀孕第27~28周078

母体与胎儿状况078

孕妇合理营养调配方案079

营养食谱079

- 炒胡萝卜酱
- 菜合
- 糖醋排骨

孕期饮食之宜与忌081

- 宜吃瘦肉
- 忌缺乏“脑黄金”

温馨提示081

- 开始进入分娩倒计时

怀孕第29~30周082

母体与胎儿状况082

孕妇合理营养调配方案083

营养食谱083

- 虾米炒芹菜
- 参贝汤

- 三鲜汤面
- 红薯粥

孕期饮食之宜与忌085

- 宜吃植物油
- 忌全吃素食

温馨提示085

- 胎教会影响宝宝的饮食习惯

怀孕第31~32周086

母体与胎儿状况086

孕妇合理营养调配方案087

营养食谱087

- 美味火腿粥
- 鸡丝粥

- 黑木耳炒黄花菜
- 虾片粥

孕期饮食之宜与忌089

- 宜吃豆腐衣蛋汤
- 忌吃过敏性食物

温馨提示089

- 别忽视阳光、空气、水的作用

怀孕第33~34周090

母体与胎儿状况090

孕妇合理营养调配方案091

营养食谱092

- 二米面发糕
- 仲景羊肉汤
- 香肠炒油菜

孕期饮食之宜与忌093

- 宜吃清炖鲫鱼
- 忌过多食用豆制品

温馨提示093

- 妊高症孕妇饮食建议

怀孕第35~36周094

母体与胎儿状况094

孕妇合理营养调配方案095

营养食谱095

- 玉树金钱
- 奶油白菜

- 冬笋烧牛肉
- 腐竹黑木耳汤

孕期饮食之宜与忌097

- 宜吃四色果脯
- 忌过多食用方便食品

温馨提示097

- 孕妇应适当晒太阳

怀孕第37~38周098

母体与胎儿状况098

孕妇合理营养调配方案099

营养食谱099

- 炸肉末饭
- 腹锦鸡

- 海带焖饭
- 田园之美

孕期饮食之宜与忌101

- 宜科学饮水
- 忌喝几种不健康的水

温馨提示101

- 含锌食物有助自然分娩

怀孕第39~40周102

母体与胎儿状况102

孕妇合理营养调配方案103

营养食谱103

- 瑶柱鲜芦笋
- 糖醋脆皮鱼
- 雪映红梅

孕期饮食之宜与忌105

- 宜喝的3种茶
- 忌多吃冷饮

温馨提示105

- 西瓜可减轻妊娠水肿

PART4 产妇营养方案

产后第1周108

新手妈咪的产后营养调配方案108

营养食谱109

- 山药炖鸽
- 核桃茶

产后饮食宜与忌110

- 宜加强蛋白质摄取
- 忌吃含盐量高的食物

温馨提示110

- 产后进食以清淡、营养为主

产后第2周111

新手妈咪的产后营养调配方案111

营养食谱112

- 炒豆皮
- 花生米苣苣

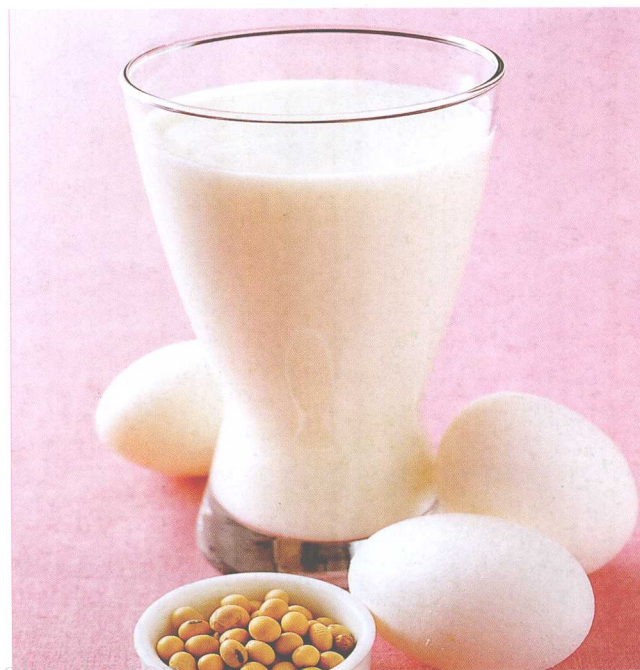
产后饮食之宜与忌113

- 宜吃鸡肉
- 忌产后马上节食

温馨提示113

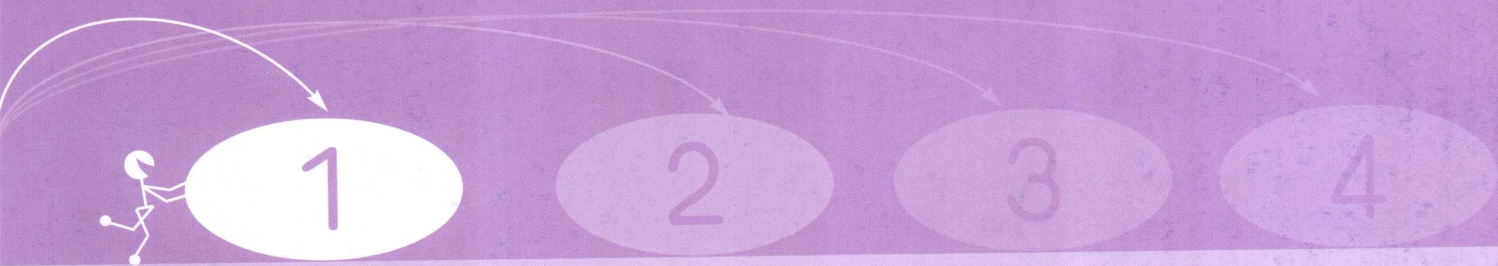
- 不吃生冷的食物

◇附录产后生活与饮食◇114



PART

1



怀孕早期

营养方案



怀孕第1周

这是您受孕前的第1周，兴奋与不安、期待与渴望共存，想必这是每个准备怀孕的准妈妈的共同心声吧！



母体状况

现在您已经开始准备要一个可爱的宝宝了，应该准备好身体的内环境与生活的外环境。内环境是指保持健康的身体和心态，这时应戒掉烟、酒，因为过度抽烟、喝酒会造成精子和卵子畸形，您一定不愿意让宝宝的生命在异常状态下开始吧。现在您可以自己推算排卵周期，即月经周期。主要方法是采用基础体温法，即每天早晨醒来后不做任何运动，用体温表测出体温。坚持做一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。一般排卵期的体温会升高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，根据基础体温表的变换情况，在排卵期您就可以做好迎接新生命的准备了。

在有计划的受孕过程中，不要接触有毒物质，如麻醉剂、农药、装修材料、灭害灵、铅、汞、镉等，不要接受X光等放射性物质的照射。这时要保持身体的轻松闲适，不要在大强度运动和过度疲劳的状态下受孕。外环境是指要保持生活居



室的清新爽洁，尽量把小家庭布置得浪漫温馨，营造一个和谐轻松的氛围。

这是您受孕前的一周，本周内您的身体一切正常，您几乎感觉不到它的变化，但就是在这一周内，即将完成怀孕的第一步——受精，之后受精卵会不断地使细胞分裂，然后逐渐地从输卵管下降到子宫内，最后在子宫内膜着床，并在此处和母体连接。

孕妇合理营养调配方案

怀孕1周的您，如果身体状况一直很好，营养供给均衡，也没有节食的经历，那么您只需保持良好的饮食习惯，保证食物的多样、充足就可以了，此外，还要拥有愉快、舒畅的心情。

如果您以前经常采用控制饮食的办法减肥，或者您的体重较轻、长期吃素，甚至有贫血、营养不良等症状，那么您就要及时地调整自己的饮食习惯，尽量使自己的身体状况恢复到最佳状态。否则，您应该延长身体调理的时间，推迟受孕的日期。

为确保您体内胎儿将来能正常地生长发育，您现在就应该调整自己的饮食习惯。

每天清晨空腹喝一杯新鲜的白开水或矿泉水，可以起到洗涤体内器官的作用，而且对改善器官功能、防止一些疾病的发生都有很大的好处。



另外，一定要吃早餐，而且要保证质量。最好搭配50克面包（或饼干）、1个鸡蛋（或4~5片酱牛肉）、250毫升牛奶（或豆浆）、少量蔬菜，还可以适当搭配果酱或蜂蜜，做到营养均衡。

最好改掉早餐吃油条的习惯。炸油条使用的明矾含有铝，铝可通过胎盘侵入胎儿大脑，影响胎儿智力的发育。

营养食谱

猪肝粥

功效：此粥含铁丰富，是孕妇补充铁质的良好来源，孕妇常食可防治缺铁性贫血。

材料：大米100克、猪肝150克、水600毫升、花生油300克（约耗30克）、盐7克、味精1.5克，料酒、淀粉、葱花各10克，姜末4克。

做法：（1）挑出大米内的杂物，淘洗干净；猪肝洗净，切成约0.3厘米厚的长方形薄片，装入碗内，加淀粉、葱花、姜末、料酒和少许盐，拌匀，腌制上浆。

（2）锅置火上，放油烧至五六成热，分散投入猪肝片，用筷子划开，约1分钟，至猪肝半熟，捞出控油。

（3）另用一锅上火，放水烧开，倒入大米，煮开后改用小火熬煮约30分钟，至米涨开时，放入猪肝片，继续用小火煮10~20分钟，至米粒全部开花，肝片酥熟，汤汁变稠，加味精和余下的盐，调好口味即可。

● 晶糕肉片

功效：此菜含有人体必需的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素D及多种矿物质。山楂糕有健脾益胃、帮助消化等功效。孕早期食用能促进食欲，减轻早孕反应症状，有利于营养素的摄入。

材料：熟猪肉100克、晶糕（山楂糕）80克、鸡蛋1个、淀粉30克、面粉20克，花生油、白糖、盐各适量。

做法：

- (1) 将熟猪肉切成4厘米长、2厘米宽、0.8厘米厚的薄片。
- (2) 将鸡蛋磕破放入大碗中，入淀粉、面粉，加一点水搅成稠糊，再将切好的肉片放入，搅拌均匀。
- (3) 将山楂糕放入碗内压成泥，倒入白糖，加适量水调成汁。
- (4) 锅置火上，烧热后倒入花生油，烧至七成热时，逐个加入肉片，炸成浅黄色，捞出控净油。注意不能用旺火，以免炸老、发硬。
- (5) 将锅内的油倒出，把调好的晶糕汁倒入锅内，待烧开后，加入肉片及少量精盐，翻炒均匀，盛入盘中即成。

孕期饮食之宜与忌

● 宜补充营养

孕期的合理饮食是孕妇及胎儿健康的保证。孕妇在孕期应多吃一些对身体有益的食品，以摄取充足的营养，为分娩及产褥期哺乳做好准备。同时，针对妊娠期的一些常见病症，孕妇还可适当食用药膳，进行预防治疗，可谓一举两得。

妊娠期间，胎儿所需要的热量、维生素和蛋白质都必须由孕妇摄入。并且随着妊娠的进展，胎儿所需的营养会逐渐增加，如果营养供应不足，会给胎儿的生长发育带来十分严重的影响。有研究表明，孕妇营养不良时，自然流产、新生儿死亡和低体重儿的发生几率很高，因此，孕妇和胎儿充足的营养供给十分重要。

孕期的食物应该尽量做到品种齐全、副食多样化，以保证营养的充足、均衡。孕妇日常摄入的各类营养含量可以根据各种食物的量来计算。可多吃富含蛋白质、

矿物质的食物，如乳类、豆制品、鱼虾、海带、绿叶蔬菜和水果等。避免食用刺激性食物，如浓茶、酒及辛辣调味品，以防引起大便干燥或痔疮，更不要吃不洁及被污染的食物。同时，孕妇也要注意避免摄取过多的热量，避免体重的过度增加，孕妇体重的增加最好以每周不超过0.4~0.5千克为宜。不宜过多地食用热量高、营养低的食物，如巧克力、汉堡包和炸土豆片等，这些食物主要是由脂肪和糖组成，没有什么营养价值，容易在体内转化为脂肪沉积下来，日后想减去孕期增加的脂肪就不太容易了。

总的来说，孕妇不偏食，食物选配得当，适当增加一些副食的种类和数量，基本上可以满足营养的需要。

● 忌营养过剩

有的孕妇害怕自己营养不足，猛吃猛喝，大补特补，但不注意适当地运动，结果导致营养过剩，体重超常。这不仅会造成孕妇并发症发病几率增高，也会造成胎儿肥大，导致分娩困难，产后也难以恢复体形。也有的产妇过胖，造成哺乳困难，使乳腺管堵塞，引起急性乳腺炎。还有的孕妇偏食现象比较严重，造成吸收的营养不均衡。营养的过剩、不均衡将导致糖代谢异常，使孕妇出现糖尿病的几率增加。

其实这些都是可以预防的，只要孕妇注意合理地调整饮食结构，就能够收到营养充足而不过剩的效果。如果孕妇体重增加太多，应限制自己少吃一些，并且平时适当地做一些运动，才能有益于孕妇与胎儿的健康。专家建议，超重的孕妇应该及时地咨询营养医生，调整饮食结构，进行合理的营养调配。

温馨提醒

● 钙的作用

钙是骨质生长的一种必需物质，是人体骨骼和牙齿的主要成分。钙能降低毛细血管和细胞膜的通透性，防止渗出，控制炎症和水肿，钙还能降低神经肌肉的兴奋性，对心肌有特殊作用，有利于心肌收缩，维持心跳节律。

轻度缺钙可能会引起孕妇腿脚抽筋、肢体麻木、失眠等症状。严重时会影响宝宝的骨骼发育，导致先天性佝偻病。佝偻病主要对儿童骨骼和牙齿的生长有影响，可能出现鸡胸和O型腿等。

