

B YUNCHANQI YINGYANG XINJING
博尔乐
BOLER

孕产期 营养新经

指导专家：黄醒华 胡巧艳 / 编著



孕产期营养新经

YUN CHAN QI YING YANG XIN JING



胡巧艳 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养新经 / 胡巧艳编著. — 北京: 中国人口出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5101-0251-6

I. 孕… II. 胡… 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 132618 号



孕产期营养新经

胡巧艳 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 820×950 1/16
印 张 18
字 数 150千
版 次 2009年10月第1版
印 次 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0251-6
定 价 39.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



准妈妈会吃，胎儿更健康。

十月怀胎，是准妈妈精血在滋养着腹中的胎儿，准妈妈摄入和吸收的营养，决定着宝宝的发育状况，并奠定了宝宝先天的身体基础。“先天”的因素，在出生后是很难弥补的，所以，无论是正打算怀孕的准妈妈，还是已经有了身孕的准妈妈，都要非常仔细地把握好“吃”进来的营养，为宝宝的“先天”加分。

对孕期的饮食、营养，我们应该充分重视，但不可盲目。孕期的饮食，并非越营养、越滋补就越好，而是要在正确的时间补充适当的营养素，这是孕期营养的根本原则。不少准妈妈初次怀孕之后，往往无所适从，只能完全听从长辈的安排，这让准妈妈心里或多或少有些不服气或者有些忧心，毕竟长辈的老方法也许已经不适合现代了。

编者正是秉持着普及孕产期营养知识，让准妈妈做到心中有底的理念，精心策划并编写了本书。书中贯彻了孕产期饮食、营养最重要的原则：在合适的时间补充适合的营养，也就是在胎儿身体发育的关键时刻，有针对性地补充一些重点营养素。重点营养是建立在营养均衡的基础上的，而要保证孕期营养均衡，最重要的一点就是要妥当地安排好饮食结构，吃多少肉、吃多少蔬菜和水果……各类食物比例恰当了，营养才会更全面，营养吸收也会更顺利（因为不少营养素之间是相互作用的，比如维生素D会促进钙的吸收）。

准妈妈在孕期还会遇到诸多不适反应，甚至是妊娠并发症，这时候就更需要正确的饮食指导了。而这些问题，都会在本书中得以轻松解决。详细的孕产期食谱，会让准妈妈和准爸爸更方便地制作出富含营养的美味佳肴。

准妈妈比较担忧的另一个饮食问题，则是孕产期的饮食禁忌：什么东西能吃，什么东西不能吃。解答这个问题的内容，也正是本书的亮点所在。编者根据孕产期的重点营养，在各阶段都推荐了最佳的食物，并详尽地告诉准妈妈，需要注意和禁忌哪些饮食（孕产期的饮食禁忌并不多，准妈妈无须太过忧心）。

对于准妈妈尤为关注的各种非常细致的孕期饮食、营养方面的疑惑，本书也给出了简明扼要的解答，让准妈妈可以真正安心地度过孕期，为胎儿“先天”营养，也为准妈妈的身体健康加分！

祝愿所有的准妈妈都能在孕产期吃得开心、吃得营养，怀上最棒的一胎，育出最棒的下一代，成为最健康、最自豪、最美丽的准妈妈。



CONTENTS

目录

孕期体重变化参考标准2

准妈妈在孕期的身体变化3

PART 1 沃土才能育壮苗， 把握孕前营养储备关键期

孕前营养关键词6

- 关键词一：避免胎儿神经管畸形的**叶酸** 6
- 关键词二：确保胎儿正常发育的**锌** 7
- 关键词三：可以提高宝宝智商的**碘** 8

精子与卵子的生命之约9

- 卵子的诞生 9
- 精子的诞生 9
- 新生命的诞生 9

孕前营养新知快递10

- 准妈妈的使命：养育肥肥壮壮的卵子 10
- 准爸爸的任务：培育生命力超强的精子 10
- 孕前体重的标准范围 11
- 怀宝宝前体重有点超标，该怎么减 11
- 怎样判断自己是不是缺乏某种营养素 11
- 太瘦的人是否不容易怀孕？要怎样增肥 11

吃维生素E丸会更容易怀孕吗 12

饮食的酸碱度能够决定未来宝宝的性别吗 12

怎样选择叶酸补充剂 13

孕妇奶粉含有叶酸，可以跟叶酸片一起吃吗 13

叶酸片必须天天吃吗？漏一两天会影响效果吗 13

服药期间怀孕了，是不是必须终止妊娠 13

准妈妈不吸烟，准爸爸可以吸烟吗 14

喝酒的准父母何时戒酒比较好 14

准妈妈有些挑食，对未来的宝宝有影响吗 14

孕前要少吃哪些食物 14

孕前明星食物推荐15

菠菜 15

芦笋 17

海带 19

香菇 21

猪肝 23

猪腰子 25

鸭血 27

孕前1~3个月的关键饮食29

蔬菜沙拉 29

烩鸡肝 29

排骨炖萝卜 30

五花肉烧土豆 30

红枣花生蜜 31

益母草当归煲鸡蛋 31

红烧带鱼 32

里脊炒菱角肉 32

浇汁熬鱼 33

三色鸡丝 33

PART 2 三餐两点心，不错过胚胎成形关键期 (孕1~3个月)

孕1~3个月营养关键词 36

关键词一：孕吐	36
关键词二：与宝宝身高、体重和头围密切相关的镁	37
关键词三：维持母体各组织增长和宝宝正常发育的维生素A	38
关键词四：抑制妊娠呕吐的维生素B ₆	39

孕1~3个月准妈妈身体变化与宝宝发育状况 40

孕1~3个月准妈妈身体变化	40
孕1~3个月宝宝发育状况	40

孕早期营养新知快递 41

孕早期每日饮食安排	41
孕早期每日应摄入的食物量举例	42
保证饮食卫生，避免病从口入	42
盘点孕期要少吃或不吃的食物	42
没来得及补叶酸就怀孕了，要紧吗	44
总是感觉到很饿，能放开吃吗	44
牛奶和酸奶，哪种更适合准妈妈喝	44
孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗	45
正餐之外，该吃点儿啥零食	45
准妈妈多吃水果，对宝宝皮肤会不会更好	46
怀孕后总爱吃酸的、辣的东西，怎么办	46
酸儿辣女的说法科学吗	47
小便的次数增加不少，可以少喝点水吗	47
孕吐是正常的反应吗	47

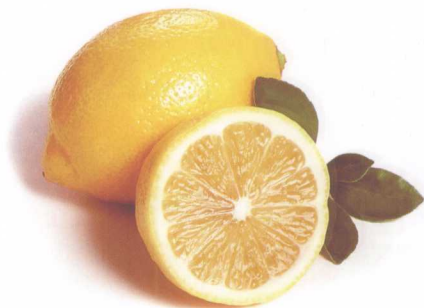
早晨起床后恶心的感觉最强烈，怎样缓解	48
什么办法可以减轻孕吐的症状呢	48
孕早期没有孕吐，正常吗	49

孕早期明星食物推荐 50

土豆	50
豆腐	52
鸡蛋	54
鳝鱼	56
蘑菇	58
橙子	60
柠檬	62

孕1~3个月的关键饮食 64

生姜羊肉粥	64
姜末拌脆藕	64
甜椒牛肉丝	65
清蒸大虾	65
奶汁白菜	66
补脑鱼头汤	66
酸菜鱼	67
油豆腐烧油菜	67
番茄炒虾仁	68
草莓绿豆粥	69



PART 3 营养勿过剩，规划好胎儿高速发育关键期 (孕4~7个月)

孕4~7个月营养关键词 72

关键词一：体重	72
关键词二：影响宝宝骨骼发育的钙	73
关键词三：预防妊娠期缺铁性贫血的铁	74
关键词四：促进宝宝大脑发育的卵磷脂	75

孕4~7个月准妈妈身体变化与 宝宝发育状况 76

孕4~7个月准妈妈身体变化	76
孕4~7个月宝宝发育状况	76

孕中期营养新知快递 77

孕中期每日饮食安排	77
孕中期每日应摄入的食物量举例	77
胎儿大脑发育不容错过的营养素	78
中午只能吃工作餐，会不会营养不够	79
肚子总没别人大，是不是营养没跟上	79
腿总抽筋，疼死了，是因为缺钙吗	80
孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明吗	80
胎儿有味觉吗	81
准妈妈在孕期可以吃补品吗	82
准妈妈每天都吃好多东西，可以吗	83
准妈妈偏爱吃甜食，是不是容易得糖尿病	83
为什么怀孕后易得糖尿病	84
血压高的准妈妈该如何调整饮食	84
预防、减少妊娠纹滋长的饮食原则	85

孕中期明星食物推荐 86

鱼肉	86
猪血	88
鸡肉	90
牛肉	92
虾	94
萝卜	96
莴苣	98

孕4~7个月的关键饮食 100

芦笋鸡柳	100
山药枸杞炖羊脑	100
红萝卜烧牛腩	101
三鲜豆腐	101
香椿蛋炒饭	102
山药蛋黄粥	102
猪肝烩饭	103
黄瓜银耳汤	103
家常罗宋汤	104
鱼香鸽蛋	105



PART 4 均衡营养代谢， 顺利度过临产关键期 (孕8~10个月)

孕8~10个月营养关键词 108

关键词一：临产	108
关键词二：让便便畅通无阻的膳食纤维	110
关键词三：宝宝大脑发育第一营养素——不饱和脂肪酸	111

孕8~10个月准妈妈身体变化与 宝宝发育状况 112

孕8~10个月准妈妈身体变化	112
孕8~10个月宝宝发育状况	112

孕晚期营养新知快递 113

孕晚期每日饮食安排	113
孕晚期每日应摄入的食物量举例	113
自然分娩临产前的饮食原则	114
体重增加太多，要怎样控制	114
体重增加停滞了，正常吗	115
胎儿体重不足，怎么办	116
准妈妈饿的时候，胎儿会不会饿	116
吃饭后总感到胃有烧灼感，怎么办	117
准妈妈可以多吃些粗粮来通便吗	118
喝了含酒精的饮料，对胎儿有影响吗	118
怎样判断自己是不是吃得太多，营养过剩	118
准妈妈挑食，将来宝宝也会挑食吗	119
水肿是因为吃盐多吗？怎样控制食盐摄入量	120
准妈妈有水肿，吃啥能消肿	120
吃什么可以增加产力，让顺产更顺利	121
剖宫产前需要注意哪些饮食禁忌	121

孕晚期明星食物推荐 122

小米	122
冬瓜	124
茼蒿	126
玉米	128
栗子	130
香蕉	132
猕猴桃	134

孕8~10个月的关键饮食 136

三鲜烩鱼唇	136
木耳炒茭白	136
什锦牛骨汤	137
糖醋银鱼豆芽	137
双耳牡蛎汤	138
木耳烧猪腰	138
芋头烧牛肉	139
茄泥肉丸	139



PART 5 重在身体复原， 轻松度过月子恢复关键期 (产后1~6周)

产后1~6周营养关键词 142

关键词一：生化汤	142
关键词二：补血	143
关键词三：营养过剩	144

产后1~6周妈妈身体变化与 宝宝发育状况 145

1~6周妈妈身体变化	145
1~6周宝宝发育状况	145

月子恢复期营养新知速递 146

月子里的饮食原则	146
产后头三天怎么吃	146
月子进补也要因人而异	147
剖宫产后该怎么吃	148
月子期间不宜食用的食物	148
坐月子期间不能吃盐吗	149
生化汤是什么？怎么喝	150
老人说月子里不能喝水，有科学依据吗	150
坐月子期间可以吃水果吗？有什么禁忌吗	151
产后喝催奶汤有什么讲究吗	152
月子里的汤水太油腻，不想吃，怎么办	152
产后多吃红糖真的能补血吗？需要注意什么	153
产后奶水少，吃什么可以催奶	153
哪些食物会阻碍乳汁分泌	154
有人说老母鸡汤催奶，有人说回奶，哪个对	154

侧切伤口经常疼，吃啥可以让伤口恢复更快	154
什么食物可以帮助尽早排出产后恶露	155

月子恢复期明星食物推荐 156

猪蹄	156
鲫鱼	158
红枣	160
花生	162
姜	164
橘子	166

产后1~6周的关键饮食 168

清炖鱼	168
红枣蒸糯米	168
肉桂猪肝粥	169
红薯红枣煮米饭	169
莲子炖猪肚	170
鱼羊营养羹	170
海带炖肉	171
海参烩鲜蘑	171



PART 6 哺乳与瘦身兼 顾，抓住产后减重黄金期 (产后2~6个月)

产后2~6个月营养关键词 174

关键词一：哺乳	174
关键词二：减重	175
关键词三：保证奶水质量、促进伤口	
复原的蛋白质	176
关键词四：热量	177

产后2~6个月妈妈身体变化与 宝宝发育状况 178

2~6个月妈妈身体变化	178
2~6个月宝宝发育状况	178

产后营养新知快递 179

哺乳期减重饮食安排	179
怎样计算饮食热量	180
可以帮助减重的饮食习惯	180
脸上好多黄褐斑，吃什么东西可以祛斑	181
产后照顾宝宝睡眠不足，该怎么补	182
产后总是掉头发，该怎么调理	182
吃什么食物可以让乳房更丰挺呢	183
产后心情抑郁怎么用饮食来调理	184
哺乳期间生病了，妈妈可以吃药吗	184
哪些药物哺乳期不宜服用	185
产后月经时，喝母乳的宝宝为何会消化不良	185
该上班了，宝宝又得吃母乳，怎么办	185



哺乳瘦身期明星食物推荐 186

莲藕	186
芹菜	188
韭菜	190
红豆（赤小豆）	192
薏米	194
豌豆	196

产后2~6个月的关键饮食 198

豆腐山药猪血汤	198
猪血鱼片粥	198
黄豆猪蹄汤	199
虾仁馄饨汤	199
凤尾菇煲乌鸡汤	200
甜醋猪脚姜汤	200
当归生姜羊肉汤	201
木瓜煲带鱼	201

PART 7 会吃更健康，孕产期常见不良反应与疾病 食疗方

孕期疲劳——常发生于孕早期 204

食疗方1：豆芽节瓜猪舌汤	204
食疗方2：麦芽蜜枣瘦肉汤	205
食疗方3：山药香菇鸡	206
孕产专家连线	206

孕期感冒——孕早期尤其要预防感冒 ... 207

食疗方1：金银花饮	207
食疗方2：姜丝萝卜饮	208
食疗方3：牛蒡子粥	208
孕产专家连线	208

孕吐——孕早期的正常反应 209

食疗方1：生姜韭菜生菜汁	209
食疗方2：糖渍柠檬	210
食疗方3：生姜橘皮茶	211
孕产专家连线	211

妊娠牙龈炎——怀孕2~4个月后开始出现 212

食疗方1：蜜橘炒鸡丁	212
食疗方2：八宝番茄	213
食疗方3：红椒拌藕片	214
孕产专家连线	214

先兆性流产——发生于孕5月以前 215

食疗方1：二蒂粉	215
食疗方2：桂圆莲子山药粥	216
食疗方3：菟丝子黑豆糯米粥	217
孕产专家连线	217

妊娠瘙痒症——多发生在孕中期和孕晚期 ... 218

食疗方1：海带绿豆汤	219
食疗方2：绿豆藕	219
食疗方3：泥鳅煲红枣	220
孕产专家连线	220

孕期缺铁性贫血——孕中期和孕晚期高发 ... 221

食疗方1：四红粥	221
食疗方2：黑木耳蒸枣	222
食疗方3：香菇蒸红枣	223
孕产专家连线	223



孕期便秘——常见于孕晚期 224

食疗方1: 柏子仁粥	224
食疗方2: 芝麻粥	225
食疗方3: 胡桃粥	226
孕产专家连线	226

孕期因缺钙导致的腿抽筋——孕中期和孕晚期高发 227

食疗方1: 韭菜炒虾皮	227
食疗方2: 香菇烧豆腐	228
食疗方3: 鱼头炖豆腐	229
孕产专家连线	229

孕期水肿——孕晚期比较明显 230

食疗方1: 猪肝绿豆粥	230
食疗方2: 鲤鱼红豆汤	231
食疗方3: 荸荠鲜藕萝卜饮	232
孕产专家连线	232



妊娠糖尿病——常发生于孕7月左右 233

食疗方1: 山药粥	233
食疗方2: 枸杞炖兔肉	234
食疗方3: 菠菜根粥	235
孕产专家连线	235

孕期尿频——主要发生在孕早期和孕晚期 236

食疗方1: 萝卜糯米粥	236
食疗方2: 枣豆糯米粥	237
食疗方3: 芡实枸杞小米粥	238
孕产专家连线	238

孕期失眠——可能困扰准妈妈整个孕期 239

食疗方1: 酸枣仁汤	239
食疗方2: 百麦安神饮	240
食疗方3: 安神梨甑	241
孕产专家连线	241

妊娠高血压综合征——孕8月左右高发 242

食疗方1: 千金鲤鱼汤	242
食疗方2: 首乌天麻瘦肉汤	243
食疗方3: 天麻鸭子	244
孕产专家连线	244

早产——发生于孕28~37周之间 245

食疗方1: 黄芪粥	245
食疗方2: 山药固胎粥	246
食疗方3: 阿胶瘦肉汤	247
孕产专家连线	247

产前抑郁症——绝对不能忽视 248

食疗方1：海蜇马蹄瑶柱汤	248
食疗方2：莲子银耳汤	249
食疗方3：淡菜炒韭菜	250
孕产专家连线	250

产后血量——严重威胁妈妈生命和健康 251

食疗方1：淮山枸杞炖鹌鹑	251
食疗方2：山楂姜汤	252
食疗方3：桂圆桑葚汤	253
孕产专家连线	253

产后发热——可危及生命，切莫大意 ... 254

食疗方1：赤小豆红糖汤	254
食疗方2：瓜皮炒山药	255
食疗方3：爆炒苦瓜	256
孕产专家连线	256

产后恶露不尽——需及时就治疗 257

食疗方1：坤草粥	257
食疗方2：参芪胶艾粥	258
食疗方3：山楂红糖饮	259
孕产专家连线	259

哺乳期乳汁不足——情绪和营养都非常重要 260

食疗方1：王不留行瘦肉汤	260
食疗方2：当归黄芪鲤鱼汤	261
食疗方3：猪蹄通草粥	261
孕产专家连线	261

产后肥胖——运动和饮食双管齐下 262

食疗方1：冬瓜薏仁汤	262
食疗方2：鲤鱼姜丝汤	263
食疗方3：荷叶知母茶	263
孕产专家连线	263

附录

孕期常吃食物营养成分表 264





孕期体重变化参考标准

妊娠期间体重增加的平均数量是不同的，一般在 10~12 千克（也有准妈妈的体重会少于这个平均值）。如果准妈妈在孕期体重增加的总量少于 13 千克，那么产后会很容易恢复到妊娠前的体重。具体各阶段的体重增加量，可参考以下的平均值。

♥ 孕 1~3 个月

如果准妈妈没有呕吐问题，体重可能已经增加 1.2 千克，约为妊娠期体重增加总量的 10%。

♥ 4~6 个月

准妈妈的体重预计增加大约 5~7 千克，占妊娠期体重增加总量的 50%~60%。其中，孕 6~7 个月准妈妈大约增加体重 2 千克（每周 0.5 千克）。如果准妈妈体重不足的话，可能增加比率更快。

♥ 7~9 个月

准妈妈的体重大约增加 4 千克，占妊娠期体重增加总量的 30%~40%。注意，孕 8 月之后，虽然胎儿的体重仍在迅速增长，但准妈妈的体重增加速度会减缓，如果准妈妈在孕 9 月体重增加速度仍然很快，就必须减少碳水化合物（主要是主食）及奶饮料的摄入量了。进入孕 10 月之后，准妈妈体重的增加可能会停止。甚至可能会稍微减轻些体重。这是胎儿完全成熟的征兆，这预示着准妈妈可能会在近 10 天内分娩。

（孕期所增加的体重，主要来自于以下各部分：胎儿：38%；胎盘：9%；羊水：11%；子宫、乳房、臀部、下肢：20%；血液及额外的体液：22%）



准妈妈在孕期的身体变化

嗅觉更敏锐	有些准妈妈会变得对油烟味很敏感。建议敏感的准妈妈尽量避免不喜欢的味道，选择自己喜欢吃的食物，保证在孕期有个好胃口
乳房增大、变色	随着孕期的推进，准妈妈的乳房会逐渐增大，乳头也会变大，乳头和乳晕的颜色会变深。由于乳腺的增大，乳房中会长出类似肿块的东西。怀孕12周以后，有的准妈妈还会分泌出一些清水样的乳汁
尿频	孕早期的尿频是因为，子宫在盆腔中占据大部分位置，直接压迫膀胱而引起小便次数增多。孕晚期的尿频，则是由下降到骨盆内的胎儿头部压迫膀胱引起的，生产后就会消失
白带增多	这是因为怀孕后体内激素水平变化引起的。怀孕的时间越长，白带的量就越多。属于正常变化，不必惊慌
体重增加	怀孕13周后，准妈妈的体重每周将增加350~500克，同时腹部会逐渐隆起。如果每周的体重增加超过500克，则要注意是不是有隐性水肿
毛发增多	这是因为怀孕使准妈妈体内的雌激素水平急剧升高，刺激了雄性激素的分泌，使体内的雄性激素增多，延长了毛发的生命周期
骨头变软	孕期的雌激素和松弛激素会使准妈妈全身的韧带放松，包括背部的韧带，准妈妈的身体延展性会变得很好。但也会由于肌肉和关节过度伸张而腰酸背痛
血量增多	怀孕后血液总量和心脏输出量（每次心跳的输出血液量）都比平常增加，身体也会制造更多的红血球来载运更多的氧气给胎儿
子宫增大	整个孕期，子宫会从拳头般大小增长到特大西瓜般大小，里边容纳着宝宝及最少1升的水
脏器会增大	怀孕时，由于黄体激素使关节软化，同时肋骨腔在雌激素的作用下向外扩展，身体各部位会随之改变，而心脏、肝脏等器官会因工作量加大而增大
呼吸更深沉	到孕晚期时，随着子宫的增大，准妈妈的呼吸次数虽然不变，但每次呼出和吸入的气体量会增加
其他变化	部分准妈妈在孕期还会出现下肢水肿、静脉曲张的状况，妊娠纹、妊娠斑、皮肤瘙痒等问题，还有孕晚期让人尴尬的尿失禁事件……这些孕期问题，本书都会一一给出营养方面的详细指导，让准妈妈安心度过孕期