



随书赠送
CD

Yunmama Yingyang
Quanzhidao

孕妈妈营养 全知道

岳然/编著



指导专家 / 黄醒华

首都医科大学北京妇产医院 主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

孕妈妈营养全知道

Yunmama Yingyang Quanzhidao

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP) 数据

孕妈妈营养全知道 / 岳然编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5101-2011-4

I. ①孕… II. ①岳… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第219532号

孕妈妈营养全知道

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

开 本 820毫米×1400毫米 1/24

印 张 10.5

字 数 300千

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-2011-4

定 价 39.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbbs.net

电子信箱 rkcbbs@126.com

总编室电话 (010) 83519392

发行部电话 (010) 83534662

传 真 (010) 83515922

地 址 北京市西城区广安门南街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



Part 1

孕1月 (1~4周)
养成饮食好习惯终身受益

胎宝宝发育与母体变化

- 002 精卵相遇——生命诞生
- 002 受精卵的发育与着床
- 003 胚胎的三个成长阶段
- 003 神奇胚胎，已经有脑和神经的特质了
- 003 孕妈妈的身体变化

孕妈妈营养知识要点

- 004 本月饮食原则
- 005 营养素需求
- 006 提高孕期饮食卫生的意识

孕妈妈保健护理重点

- 007 孕妈妈不可随意用药
- 008 快速判断怀孕的方法
- 009 千万别把怀孕症状当感冒
- 009 不良情绪会影响胎儿发育

孕1月营养菜

- 010 乳蛋饼
- 011 芦笋口蘑汤 / 酸菜炒牛肉
- 012 酸甜猪肝 / 鸡汁粥
- 013 姜丝牛肉 / 烤番茄牛腿肉



Part 2

孕2月 (5~8周)
胎儿发育关键期，营养应全面均衡

胎宝宝发育与母体变化

- 016 第5周胎宝宝的发育情况
- 016 第6周胎宝宝的发育情况
- 017 第7周胎宝宝的发育情况
- 017 第8周胎宝宝的发育情况
- 017 孕妈妈的身体变化





孕妈妈营养知识要点

- 018 本月饮食原则
- 019 营养素需求
- 020 孕吐期间怎样保证营养
- 021 正确选择酸味食物

孕妈妈保健护理重点

- 022 孕早期尽量避免性生活
- 023 孕期需定期做产检

- 024 孕期使用家电的注意事项

- 025 散步是孕期的好运动

孕2月营养菜

- 026 淮山药芝麻粥
- 027 糯米莲藕 / 喜报三元
- 028 蒜香排骨 / 牛奶番茄
- 029 酱肉四季豆 / 茭白炒鸡蛋



Part 3

孕3月 (9 ~ 12 周)

胎儿快速生长, 充足摄入优质蛋白

胎宝宝发育与母体变化

- 032 第9周胎宝宝的发育情况
- 032 第10周胎宝宝的发育情况
- 032 第11周胎宝宝的发育情况
- 033 第12周胎宝宝的发育情况
- 033 孕妈妈的身体变化

- 038 怎么吃宝宝视力更好

- 039 令孕妈妈心情好的食物

孕妈妈保健护理重点

- 040 孕期皮肤变化及应对
- 041 怎样缓解孕早期疲劳、乏力
- 041 每天听一会儿音乐

孕妈妈营养知识要点

- 034 本月饮食原则
- 035 营养素需求
- 036 孕期早餐要吃好
- 037 怎么吃宝宝皮肤更好
- 037 怎么吃宝宝发质更好

孕3月营养菜

- 042 鸡汤馄饨
- 043 韭菜炒豆芽 / 豆芽炒猪肝
- 044 榨菜蒸牛肉片 / 香烂猪肘
- 045 酸甜棒棒鸡 / 酸菜鲫鱼汤





Part 4

孕4月 (13 ~ 16周)
胎儿脑迅速生长期, 多吃益智食物

胎宝宝发育与母体变化

- 048 第13周胎宝宝的发育情况
- 048 第14周胎宝宝的发育情况
- 048 第15周胎宝宝的发育情况
- 049 第16周胎宝宝的发育情况
- 049 孕妈妈的身体变化

孕妈妈营养知识要点

- 050 本月饮食原则
- 051 营养素需求
- 052 蔬菜怎么吃更营养
- 054 水果怎么吃更好
- 054 孕妈妈巧吃肉类

孕妈妈保健护理重点

- 056 孕妈妈洗澡安全第一
- 057 孕妈妈怎样护理私密处
- 057 孕中期性生活宜柔缓

孕4月营养菜

- 058 炆白菜
- 059 香蕉沙拉 / 糖醋排骨
- 060 豆腐馅饼 / 苦瓜炒蛋
- 061 番茄豆腐羹 / 盐水猪肚





Part 5

孕5月 (17 ~ 20 周)

胎儿骨骼迅速发育, 要及时补钙

胎宝宝发育与母体变化

- 064 第17周胎宝宝的发育情况
- 064 第18周胎宝宝的发育情况
- 064 第19周胎宝宝的发育情况
- 064 第20周胎宝宝的发育情况
- 065 孕妈妈的身体变化

孕妈妈营养知识要点

- 066 本月饮食原则
- 067 营养素需求
- 068 素食孕妈妈要多吃豆、奶
- 069 适合孕妈妈的煮粥食材

孕妈妈保健护理重点

- 070 孕妈妈怎样护理乳房
- 072 保证睡眠质量和时间
- 073 孕中期运动宜“轻”

孕5月营养菜

- 074 清炖狮子头
- 075 锅包肉 / 黄豆芽蘑菇汤
- 076 鱼片豆腐 / 醋烹绿豆芽
- 077 清炒莴苣丝 / 草莓绿豆粥





Part 6 孕6月(21~24周)

孕妈妈食欲增强，注意控制体重

胎宝宝发育与母体变化

- 080 第21周胎宝宝的发育情况
- 080 第22周胎宝宝的发育情况
- 080 第23周胎宝宝的发育情况
- 081 第24周胎宝宝的发育情况
- 081 孕妈妈的身体变化

孕妈妈营养知识要点

- 082 本月饮食原则
- 083 营养素需求
- 083 双胞胎孕妈妈怎样保证营养
- 084 孕期零食怎么安排
- 085 孕妈妈宜常吃红枣

- 086 不可过量吃菠菜补铁
- 086 不宜搭配食用的常见食物

孕妈妈保健护理重点

- 087 孕妈妈使用精油应谨慎
- 088 孕期不宜用蚊香、花露水
- 089 胎儿喜欢听妈妈讲故事

孕6月营养菜

- 090 桃仁腰花
- 091 银鱼杜仲排骨汤 / 牛骨莲枣汤
- 092 糖醋蛋 / 木耳炒黄花菜
- 093 花生米肉丁 / 鲫鱼姜仁汤





Part 7

孕7月 (25 ~ 28 周) 胎儿脑发育高峰, 应补充“脑黄金”

胎宝宝发育与母体变化

- 096 第25周胎宝宝的发育情况
- 096 第26周胎宝宝的发育情况
- 096 第27周胎宝宝的发育情况
- 096 第28周胎宝宝的发育情况
- 096 孕妈妈的身体变化

孕妈妈营养知识要点

- 098 本月饮食原则
- 099 营养素需求
- 100 可助孕妈妈防晒的食物
- 100 怎样高效地补充“脑黄金”

孕妈妈保健护理重点

- 101 双胞胎孕妈妈要多休息
- 102 提早练习拉梅兹呼吸法
- 103 与胎宝宝玩互动游戏

孕7月营养菜

- 104 黄豆排骨蔬菜汤
- 105 菠菜炒鸡蛋 / 芹菜拌腐竹
- 106 榄菜酿尖椒 / 萝卜羊肉汤
- 107 春笋清粥 / 五彩蔬菜沙拉



Part 8

孕8月 (29 ~ 32 周) 营养需求高峰期, 足量摄入营养

胎宝宝发育与母体变化

- 110 第29周胎宝宝的发育情况
- 110 第30周胎宝宝的发育情况
- 110 第31周胎宝宝的发育情况
- 111 第32周胎宝宝的发育情况
- 111 孕妈妈的身体变化



孕妈妈营养知识要点

- 112 本月饮食原则
- 113 营养素需求
- 114 怎样吃可令产后奶水充足
- 115 孕晚期怎么吃能减轻产痛

孕妈妈保健护理重点

- 116 终身受益的凯格尔运动

- 117 孕晚期要避免性生活

- 117 想象一下胎儿的模样

孕8月营养菜

- 118 萝卜丝珍珠贝
- 119 萝卜炖羊肉 / 海带炖肉
- 120 三杯鸡 / 鸡肝小米粥
- 121 凉拌豆腐 / 山药蛋黄粥



Part 9

孕9月 (33 ~ 36 周)

多吃通便食物，减轻胃部负担

胎宝宝发育与母体变化

- 124 第33周胎宝宝的发育情况
- 124 第34周胎宝宝的发育情况
- 124 第35周胎宝宝的发育情况
- 124 第36周胎宝宝的发育情况
- 125 孕妈妈的身体变化

孕妈妈营养知识要点

- 126 本月饮食原则
- 126 营养素需求
- 127 怎么吃可防饭后胃灼热
- 128 避开易导致早产的食物
- 129 只增营养不增体重的食物
- 130 孕妈妈四季养胎要点

孕妈妈保健护理重点

- 132 临产前的准备事项
- 133 待产包里需要的东西

孕9月营养菜

- 134 奶汁白菜
- 135 什锦沙拉 / 毛豆炒虾仁
- 136 雪菜竹笋 / 山药砂锅牛肉
- 137 香橙煨鸡胸 / 乳香鸡翅中





Part 10

孕10月(37~40周)
产前吃高能量食物, 储蓄体力助分娩

胎宝宝发育与母体变化

- 140 第37周胎宝宝的发育情况
- 140 第38周胎宝宝的发育情况
- 140 第39周胎宝宝的发育情况
- 140 第40周胎宝宝的发育情况
- 141 孕妈妈的身体变化

孕妈妈营养知识要点

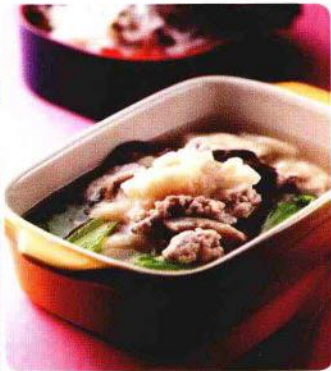
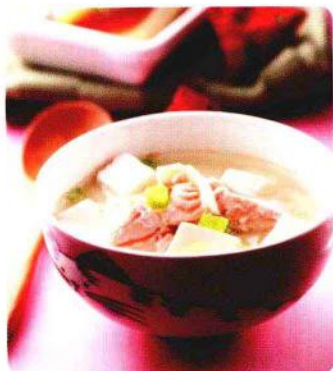
- 142 本月饮食原则
- 144 营养素需求
- 145 有助孕妈妈生产的食物
- 146 剖宫产饮食宜忌
- 146 产前不宜吃黄芪炖母鸡

孕妈妈保健护理重点

- 147 减轻阵痛的方法
- 148 临产不要随意下蹲、屏气
- 149 过期妊娠怎么办

孕10月营养菜

- 150 椒油莴苣腐竹
- 151 铁盘羊肉 / 炸芝麻里脊
- 152 荷兰豆煮玉米 / 墨鱼鸡肉饭
- 153 青菜红烧肉 / 熏鸡胗



Part 11 孕产期 不适调养

孕期感冒

- 156 营养与饮食方案
- 157 保健与护理方案
- 158 双耳牡蛎汤 / 鸡肝牛肉饼
- 159 脆皮冬瓜

妊娠孕吐

- 160 营养与饮食方案
- 161 保健与护理方案
- 162 橙汁水果盅
- 163 秋菊炖雪梨 / 姜米拌脆藕

孕期失眠

- 164 营养与饮食方案
- 165 保健与护理方案
- 166 百麦安神饮
- 167 芝麻鸽蛋 / 八宝莲子粥

先兆性流产

- 168 先兆性流产的主要特点
- 168 营养与饮食方案
- 169 保健与护理方案
- 170 安胎汤 / 党参腰花汤
- 171 黑豆糯米粥 / 杜仲鸡

孕期贫血

- 172 贫血的发病原因
- 172 营养与饮食方案
- 173 保健与护理方案
- 174 凉拌菠菜 / 茄汁炖牛腱汤
- 175 胡萝卜烧牛腩

孕期便秘

- 176 营养与饮食方案
- 177 保健与护理方案
- 178 蒜香芦笋虾仁 / 豆腐虾仁汤
- 179 香蕉土豆泥 / 芸豆烧荸荠





妊娠糖尿病

- 180 营养与饮食方案
- 181 保健与护理方案
- 182 脆炒双花 / 芝麻粥
- 183 鸡肉粥 / 黄金三宝

妊娠高血压综合征

- 184 妊高征的易发人群
- 184 营养与饮食方案
- 185 保健与护理方案
- 186 红米杂烩粥 / 煮蔬菜杂烩
- 187 萝卜煮鲑鱼 / 葱爆羊肉

孕期静脉曲张

- 188 营养与饮食方案
- 189 保健与护理方案
- 190 土豆炖鸡
- 191 芦荟玉米粒 / 拌双笋

妊娠水肿

- 192 营养与饮食方案
- 193 保健与护理方案
- 194 排骨炖冬瓜
- 195 红烧冬瓜 / 当归鸭肉米粉



妊娠斑

- 196 营养与饮食方案
- 196 保健与护理方案
- 197 绿豆薏仁粥 / 南瓜子茶

产前抑郁

- 198 营养与饮食方案
- 199 保健与护理方案
- 200 奶油烤鳕鱼
- 201 桂花豆腐 / 西蓝花鸡蓉粥

产后发热

- 202 营养与饮食方案
- 202 保健与护理方案
- 203 水果布丁 / 芋香咸粥

产后恶露不尽

- 204 营养与饮食方案
- 205 保健与护理方案
- 206 清炒鳕鱼丝 / 南瓜生菜汁
- 207 松子核桃小米粥

乳腺炎

- 208 营养与饮食方案
- 209 保健与护理方案
- 210 五味猪肚
- 211 灰树花包子 / 咸香白薯粥



产后多汗

- 212 营养与饮食方案
- 212 保健与护理方案
- 213 乌鸡人参汤 / 五圆全鸡

产后感染

- 214 营养与饮食方案
- 215 保健与护理方案
- 216 西红柿双花 / 小油菜心炒蘑菇
- 217 四红粥



Part 12 产后 身体恢复调养

产后第1周: 开胃为主

- 220 新妈妈身体状况
- 220 营养重点
- 222 南瓜红薯粥
- 223 炆菠菜豆腐 / 日式煎蛋卷

产后第2周: 重在补血

- 224 新妈妈身体状况
- 224 营养重点
- 226 香菇鸡肉卷 / 苋菜银鱼羹
- 227 金蒜五花肉 / 香波里脊肉

产后3 ~ 4周: 催奶好时机

- 228 新妈妈身体状况
- 228 营养重点
- 229 滋补羊肉汤 / 虾仁镶豆腐

剖宫产妈妈: 饮食与护理同步

- 230 剖宫产妈妈身体状况
- 230 饮食与护理同步指导
- 233 营养重点
- 234 番茄羊肉炖饭 / 三色元宝
- 235 香蕉蛋糕



Part 1

孕1月

(1~4周)



养成饮食好习惯终身受益



胎宝宝发育与母体变化

精卵相遇——生命诞生

夫妻过性生活时，男方每次排出约2亿~4亿个精子，其中大部分会随精液从阴道排出，小部分则依靠尾部的摆动前进，精子沿途要经历层层“艰难险阻”，比如子宫腔内白细胞的吞噬等，最后到达输卵管的仅有数十条至一二百条。女方卵巢每月排出一个成熟的卵子，它会在输卵管内等待精子的到来。最终只有一个精子能获得最后的胜利，进入卵子，然后形成一个新的细胞——受精卵。



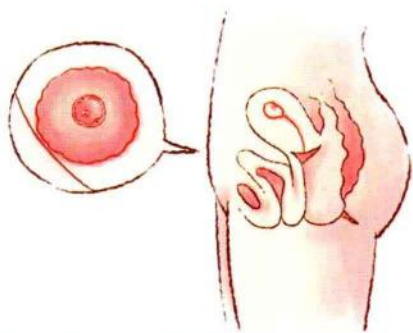
胎教心情

从一个卵子遇到精子直到胎宝宝分娩，这个过程实际上需要266天左右，但整个孕程一般按40周或280天来计算，这是从未次月经的第一天算起的。在本书中，我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天，每4周计为1个月（28天）。这样算来，怀孕全程即为280天，40周。

受精卵的发育与着床

受精卵在受精后24小时开始第一次分裂，分成两个相等的细胞。如果这个时候两个细胞完全散开，就会形成单卵双胞胎，将发育成相貌相似、性别相同的双胞胎。第一次分裂之后，以12小时分裂一次的速度不断进行分裂，24~36小时为双细胞阶段，在72小时后分裂成由12~16个细胞组成的空心桑葚胚。

到受精后6~8天，胚泡在透明带层消失后开始着床，着床这一过程都是无声无息的，只有少数孕妈妈会有生理性的着床出血和轻微的痉挛现象。在受精后的第12天左右，子宫内膜面由孕卵着床而造成的创口已被四周的上皮完全修复，着床过程完成。



胎教心情

整个着床期间孕妈妈没有明显的反应，也没有明显的体重变化，因为这个时候的胎宝宝还非常的小。





胚胎的三个成长阶段

受精卵形成4天后被输卵管推送入子宫腔,边前进边分裂、发育,3~4天后着床于子宫内膜(又称蜕膜)。孕期共10个月,即40周(280天)左右。因此胎宝宝的生长发育过程可分为三个阶段:

胚卵期:发生在受精后2周内(末次月经后4周),此时受精卵迅速分裂,形成具有内、外胚层的胚泡。

胚胎期:胎龄4~8周内称为胚胎,具有内、中、外三个胚层,即将发育成胚胎的各组织器官。8周末初具人形。

胎宝宝期:胎龄8~40周,此期间胎宝宝逐渐生长发育成熟。

胎教心情

从本月的最后一周开始,胎宝宝已经有生命的体征了,有了头和尾,还有原始的心脏和血管,但是它仍然很细小。如果看不到也不要着急,再过几周检查就看得到了。

神奇胚胎,已经有脑和神经的特质了

孕妈妈可能都还没有感觉到身体中有了一个新生命的存在,受精卵就已经从一个简单的细胞分化成了一个复杂的胚体,这个胚体十分神奇,谁能想到短短数周的时间,它在朝成为一个人的路上已经走了那么远,不管感不感觉得到,藏在身体里的这个小生命已经拥有了最初的脑组织和神经组织。不得不说生命的孕育是一件奇妙的事情,胚胎的发育充满了种种奥妙。

孕妈妈的身体变化

停经:停经是怀孕的第一信号。一般来说,如果月经过期一个星期,就应该怀疑是否怀孕。有极少数女性会出现“漏经”。

体温升高

怀孕后由于妊娠黄体酮对体温中枢的影响,基础体温会持续维持在高水平而不上升。

早孕反应

早孕反应常发生在早晨起床后,有恶心、反酸、食欲不振、挑食等现象,甚至呕吐,有些人会很想吃些酸味的东西,一般经过半个月至一个月会自然消失。

乳房变化

在怀孕初期,乳房会增大一些,有一种饱满和刺痛的感觉。乳头周围乳晕上小颗粒显得特别突出。

尿频

怀孕初期,增大的子宫压迫膀胱引起尿频,有的甚至每小时一次,怀孕3个月后,子宫长大并超出骨盆,症状会自然消失。

精神疲乏

在怀孕初期,许多妇女感到疲乏,没有力气,想睡觉。不过这个时期不会太长,很快就可以过去。一般来说,有正常性生活的女性,在月经周期一周以后仍不来潮,应去医院检查小便,确定是否怀孕。

