

Yunchan Mama Yingyang Fang'an

孕产妈妈 营养方案

从待孕到产后的饮食营养，细致地介绍了孕妈妈
每一餐需要怎样吃，胎儿才能健康成长

吴莹◎主编

吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



Yunchan Mama Yingyang Fang'an



孕产妈妈 营养方案



吴莹◎主编

图书在版编目(CIP)数据

孕产妈妈营养方案 / 吴莹主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5384-6579-2

I. ①孕… II. ①吴… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—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065667号



孕产妈妈营养方案

Yunchan Mama Yingyang Fang'an

主 编 吴 莹
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 赵 沫 任思诺
图片模特 张子璇 任晓静 及春晓 金雨欣 张莹楠 宋贞仪 白浩东
于 洋 陈 悦 于 娜 王 舒 张 卓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1—10 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6579-2
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Yunchan Mama Yingyang Fang'an



孕产妈妈 营养方案



吴莹◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妈妈营养方案 / 吴莹主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5384-6579-2

I. ①孕… II. ①吴… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—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065667号



孕产妈妈营养方案

Yunchan Mama Yingyang Fang' an

主 编 吴 莹
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 赵 沫 任思诺
图片模特 张子璇 任晓静 及春晓 金雨欣 张莹楠 宋贞仪 白浩东
于 洋 陈 悦 于 娜 王 舒 张 卓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1—10 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6579-2
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



foreword

前言

《孕产妈妈营养方案》首先从孕前待孕妈妈和丈夫的饮食调理谈起，然后重点介绍了40周母婴的变化及营养需求，最后对产褥期的饮食调理及新生儿喂养，进行了切实的指导。

《孕产妈妈营养方案》根据怀孕40周的母婴变化及需求，严格地为孕妈妈设计了每周关键营养补充方案、饮食宜忌、具体吃法等，并列出了相关营养食谱，使孕妈妈从备孕开始就能明确地知道接下来每一周该怎样吃，对孕期可能出现的各种情况也从饮食上做了科学的应对。大量实用的菜谱将营养的补充细化在了每一餐之中，让孕妈妈在获取营养的同时尽享美味。

《孕产妈妈营养方案》还为孕妈妈详细介绍了最有利于孕期吃的17种必需营养素，并为孕期容易出现的各种症状提供了可靠的饮食指导，可以帮助孕妈妈轻松应对孕期的各种不适。

《孕产妈妈营养方案》是由孕产育儿专家团队倾力奉献，你容易忽略掉的每一个孕期饮食细节我们都为你关注到，唯一的心愿是让每一位孕妈妈和胎宝宝吃得够营养、够安全、够美味，成就日后的聪明宝宝与健康妈妈。



第一章

孕前营养储备不能少

- 12 孕前须知
- 16 体重过轻的待孕妈妈怎样补
- 17 体重过重的待孕妈妈怎样吃
- 19 丈夫的饮食不可忽视



第二章

孕期同步营养方案

- 22 孕1~2周：准备怀孕
- 24 饮食营养：正常吃饭，无需进补
- 28 孕3周：受精卵进行细胞分裂
- 30 饮食营养：吃温热养胃的食物
- 34 孕4周：胚泡开始发育成胚
- 36 饮食营养：想吃什么吃什么
- 40 孕5周：胚胎的神经管形成
- 42 饮食营养：多吃蔬菜水果

- 46 孕6周：胚胎开始逐渐呈现雏形
- 48 饮食营养：不要吃难以消化的食物
- 52 孕7周：胎儿心脏形成
- 54 饮食营养：营养均衡，少吃多餐
- 58 孕8周：手臂和腿部开始细分
- 60 饮食营养：吃姜缓解孕吐
- 64 孕9周：胚胎长出手指和脚趾
- 66 饮食营养：需要大量喝水
- 70 孕10周：全面进入胎儿期
- 72 饮食营养：少吃含盐量高的食物
- 76 孕11周：胎儿迅速成长
- 78 饮食营养：胃口变好，适量加餐



- 82 孕12周：胎儿长大两倍左右
- 84 饮食营养：避免吃生冷食物
- 88 孕13周：具备较完整的脸部形态
- 90 饮食营养：不要挑食，保证营养均衡
- 94 孕14周：可以区分胎儿性别
- 96 饮食营养：避免食用添加剂
- 100 孕15周：胎盘完全形成
- 102 饮食营养：食用维生素D促进钙吸收
- 106 孕16周：全面开始开展胎教
- 108 饮食营养：多吃鱼肉

- 112 孕17周：生成褐色皮下脂肪
- 114 饮食营养：少吃高糖的食物
- 118 孕18周：心脏跳动更加活跃
- 120 饮食营养：适当控制饮食量
- 124 孕19周：表情越来越丰富
- 126 饮食营养：适量喝孕妇奶粉
- 130 孕20周：胎儿的感觉器官迅速发育
- 132 饮食营养：荤素搭配，营养均衡
- 136 孕21周：胎儿的消化器官开始发育
- 138 饮食营养：注意能量平衡，避免并发妊娠糖尿病



- 142 孕22周：胎儿骨骼完全形成
- 144 饮食营养：用纤维含量高的食品代替含糖量高的食品
- 148 孕23周：胎儿变得越来越像新生儿
- 150 饮食营养：少吃胀气和难消化的食物
- 154 孕24周：胎儿对音乐变得更加敏感
- 156 饮食营养：多吃粗粮、蔬菜，预防孕妈妈便秘
- 160 孕25周：胎儿皮肤开始红润不透明
- 162 饮食营养：多吃健脑食品，多晒太阳

- 166 孕26周：胎儿肺内的肺泡开始起作用
- 168 饮食营养：加强对孕期糖尿病的预防，控制饮食
- 172 孕27周：胎动越来越强烈
- 174 饮食营养：多吃海鱼、黑豆、冬瓜，预防下肢水肿
- 178 孕28周：胎儿大脑迅速发育
- 180 饮食营养：增加餐次，保证膳食品种齐全
- 184 孕29周：能够看到子宫外的亮光
- 186 饮食营养：增加奶类、海产品的摄入量
- 190 孕30周：胎儿的生殖器更加明显
- 192 饮食营养：补充钙质和维生素D
- 196 孕31周：肺和消化器官基本形成
- 198 饮食营养：控制甜食的摄入量，注意补铁
- 202 孕32周：胎儿的活动变得迟缓
- 204 饮食营养：加强碳水化合物的摄入，预防酮症酸中毒
- 208 孕33周：胎儿能从膀胱中排出尿液了
- 210 饮食营养：要保证优质蛋白质和纤维食物的足够摄入





- 214 孕34周：胎儿头部开始朝向子宫
- 216 饮食营养：多吃玉米、蔬菜缓解便秘
- 220 孕35周：胎儿手指甲可以覆盖手指尖
- 222 饮食营养：补充维生素和微量元素，增强体力
- 226 孕36周：胎儿器官发育成熟
- 228 饮食营养：坚持补钙，多吃些易于消化的食物
- 232 孕37周：胎儿形成免疫能力
- 234 饮食营养：少吃多餐，每餐不要吃得过饱
- 238 孕38周：脑部和肺部开始工作了
- 240 饮食营养：多吃蛋白质、能量较高的食物，为分娩储备能量
- 244 孕39周：胎儿肠道充满胎便
- 246 饮食营养：继续补充蛋白质，选择清单、易消化的食物
- 250 孕40周：准备好与大家见面
- 252 饮食营养：新妈妈的第一餐要选择小米粥



第三章

孕期必需的营养素

- 258 叶酸——预防畸形和缺陷儿
- 259 碳水化合物——胎儿的“热能站”
- 260 蛋白质——人体结构的“主角”
- 261 脂肪——胎儿大脑发育的必需营养
- 262 维生素A——视力和皮肤的保护神
- 263 维生素B₁——神经功能的主要助手
- 264 维生素B₂——避免胎儿发育迟缓
- 265 维生素D——骨骼生长的促进剂
- 266 维生素C——非常娇弱的营养素



- 267 维生素E——胎儿的健康“使者”
- 268 α -亚麻酸——促进胎儿智力生长
- 269 铁——拒绝妊娠贫血
- 270 钙——胎儿骨骼发育的“密码”
- 271 锌——保障胎儿正常发育
- 272 碘——胎儿发育的动力
- 273 膳食纤维——肠道“清道夫”
- 274 DHA——必需“脑黄金”



第四章

孕产期不适食疗方案

- 276 孕吐
- 278 孕期贫血
- 280 孕期便秘
- 281 妊娠水肿
- 283 妊娠高血压综合征
- 285 妊娠糖尿病



第五章

产后营养食疗

- 288 产后餐饮食方案
- 290 产褥期饮食禁忌
- 292 产褥期催乳食物推荐
- 294 新生儿的喂养
- 299 剖宫产妈妈的喂奶问题



第一章
孕前营养储备
不能少



孕前须知

每对夫妇都希望自己的宝宝健健康康地到来，这就需要“爸爸妈妈”有准备的配合。一般情况下待孕妈妈在孕前3个月至半年，就要开始饮食调理，体重过重的待孕妈妈要进行运动、合理搭配饮食进行健康的瘦身，以保证给胎儿一个良好的孕育环境。

•••••
补充营养 如果每天保证摄入的营养均衡，就不必要补充药剂的营养素。

孕前必需营养素

叶酸

叶酸是准备怀孕前3个月需要重点补充的营养素，它可以预防胎儿神经管畸形。准备怀孕前3个月每天需要摄入400微克叶酸。以下是每100克的食物中叶酸含量：

鸡肝：1 172（微克）

猪肝：425.1（微克）

黄豆：181.1（微克）

鸭蛋：125.4（微克）

花生：107.5（微克）

核桃：102.6（微克）

鸡蛋：70.7（微克）



碘元素

孕前补碘比孕期补碘对胎儿大脑发育更有帮助。碘称为“智力营养素”，是人体合成甲状腺素不可缺少的原料。孕前补充碘以后出生的宝宝，其体重、身高和智商水平都要高于孕前未补碘生出的宝宝。准备怀孕的待孕妈妈最好检测一下尿碘水平，以判断身体是否缺碘。孕期每天需要摄入175微克的碘。以下是每100克的食物中碘含量：

裙带菜干：15 878（微克）

紫菜：4 323（微克）

海带：923（微克）

开心果：37.9（微克）

锌元素

锌对胎儿尤其胎儿大脑的发育起着不可忽视的作用。准备怀孕前3个月每天需要摄入15毫克锌。孕前和孕期都宜多摄入富含锌的食物。

以下是每100克的食物中锌含量：

山核桃：12.6（毫克）

扇贝：11.7（毫克）

香菇（干）：8.47（毫克）

铁元素

铁是造血的原料，在矿物元素中位列第二。如果铁摄入不足，孕期末体就会发生不同程度的贫血或者营养不良，甚至可能导致流产。孕前和孕期都宜多摄入富含铁食物。以下是每100克的的食物中铁含量：

猪肝：31.1（毫克）

鸡血：28.3（毫克）

蛋黄：10.2（毫克）

为了宝宝要忌口

冷饮

有些习惯应在孕前加以改变，如喜欢食冷饮。孕妈妈在孕期，胃肠对冷的刺激非常敏感，多吃冷饮会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而引起食欲缺乏、消化不良、腹泻，甚至引起胃部痉挛，出现剧烈腹痛现象。

有研究发现，胎儿对冷的刺激也极为敏感，当孕妈妈喝冷饮时，胎动会变得频繁。

钙元素

钙对胎儿骨骼及牙齿发育有着重要作用。如果孕前和孕期钙的摄入量低，日后宝宝的牙齿就会长得结实，很容易患龋齿。准备怀孕前3个月每天需要摄入800毫克钙，孕晚期、哺乳期每天需要摄入1500毫克的钙。孕前和孕期都宜多摄入富含钙的食物。以下是每100克的食物中钙含量：

虾皮：2000（毫克）

芝麻酱：1170（毫克）

紫菜：422（毫克）

淡水虾：325（毫克）

浓茶

浓茶中的单宁酸会与铁结合，从而降低铁的正常吸收率，除此之外，大量的单宁酸还会刺激胃肠，久而久之不仅铁的吸收率会发生障碍，也会影响其他营养素的吸收，易造成缺铁性贫血。

含咖啡因的饮料

含咖啡因的饮料会通过胎盘影响胎儿心跳及呼吸，同时容易刺激

TIPS

1. 淘米时间不宜过长，不宜用力搓洗，不宜用热水淘米；米饭以焖饭、蒸饭为宜，不宜做捞饭，否则会使营养成分大量流失。2. 熬粥时不宜加碱。3. 买回来的菜不宜放太久，制作时应先洗后切。炒菜时应急火快炒，3~5分钟即可；煮菜时应水开后再放菜煮，可以防止维生素的流失。



淡水虾 淡水虾的钙含量较丰富，孕前可适量食用

孕妈妈胃酸分泌，加重肠胃不适症状。而且咖啡、烟、酒容易导致胎儿畸形。

生冷的食物

勿食生鱼片、螺肉等未经加热处理的食物。如果吃了已遭细菌污染或不新鲜的熟食，发生食物中毒则将危及孕妈妈及胎儿的健康。



螃蟹 螃蟹性寒，孕
前就要注意少吃螃蟹

螃蟹

它味道鲜美，但其性寒凉，有活血化瘀之功效，故对孕妈妈不利，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用。

糖果和巧克力

糖果中的香料和色素，巧克力中的咖啡因，以及它们含有的大量糖分，对健康无益。孕程结束后才可以少量食用。

甜味剂

包括糖、糖蜜、糖浆、阿斯巴甜（阿斯帕坦）等，糖分含量高，最易促胖，而且大量糖分的摄入还会影响孕妈妈牙齿的健康，孕妈妈糖分摄入过高，还会使孕妈妈的血糖高。

辛辣调味料

茴香、花椒、辣椒粉、胡椒等调味品性热且具有刺激性，孕妈妈的肠蠕动本来就在减缓，如果再食用此类食品，会造成便秘。

药膳材料

如果能广泛地从食物中摄取营养成分，是不需要喝大补汤的，如果想烹调药膳食用，最好能根据医生建议调配。

马齿苋

实验证明，马齿苋汁对于子宫有明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多，强度增大，易造成流产。

油条及油炸食物

在制作油条过程中，所使用的明矾是一种含铝的无机物，铝可以通过胎盘侵入胎儿的大脑，影响胎儿智力的发育。因此，孕妈妈在孕期应该避免食用此类食品。

甲鱼

甲鱼具有滋阴补肾的功效，但是甲鱼性味咸寒，有着较强的通血络、散瘀块作用，因而有一定堕胎之弊。

食用药物

药物会引起胎儿性器官的变化及其他畸形或身体的缺陷。从准备怀孕开始，用药应询问医生后才可使用，中药的服用也应当谨慎。

薏米

药理实验证明，薏米对子宫平滑肌有兴奋作用，可能促进子宫收缩，因而有诱发流产的可能。

胡萝卜

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，但过量摄入会引起闭经和抑制卵巢的排卵功能。

山楂

医学临床证实，山楂对女性子宫有刺激收缩作用，如果孕妈妈大量食用山楂及山楂食品，就会刺激子宫收缩，甚至还会导致流产。

腌制食品

咸鸭蛋是造成孕妈妈水肿的罪魁祸首。一个咸鸭蛋所含的盐已超过孕妈妈一天的需要量，加之孕妈妈每天还要食用含盐食物，这样便使盐的摄入量远远超过肌体需要量。

