

B
博尔乐
BOLER

超值
钻石版



80^后

孕妈妈营养

80 Hou Yunmama Yingyang
Tongbu Zhidao

同步指导

岳 然/编著

孕妈妈摄入的营养，对胎宝宝时刻产生着或微妙或巨大的影响
根据孕周，为孕妈妈制定科学的营养方案
可以帮助孕育最棒的宝宝

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





孕妈妈营养

80 Hou Yunmama Yingyang
Tongbu Zhidao

同步指导

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

80后孕妈妈营养同步指导 / 岳然编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5101-1879-1

I. ①8… 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167783号

80后孕妈妈营养同步指导

岳然 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毫米×1400毫米 1/24
印 张 11
字 数 200千
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1879-1
定 价 39.00元 (赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
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

目 录

PART 1 妊娠早期营养（1~12周）

妊娠第1周

妈妈/胎儿	002
三餐两点	003
亲亲食谱	004
生活保健常识	006

妊娠第2周

妈妈/胎儿	007
三餐两点	008
营养方案	009
亲亲食谱	010
生活保健常识	012
替您支招	013

妊娠第3周

妈妈/胎儿	014
营养方案	015
三餐两点	015
亲亲食谱	016
生活保健常识	018

妊娠第4周

妈妈/胎儿	019
营养方案	020
三餐两点	021
亲亲食谱	022
生活保健常识	024

孕期第一月概要	025
---------------	-----

妊娠第5周

妈妈/胎儿	026
营养方案	027
三餐两点	028
生活保健常识	029
亲亲食谱	030

妊娠第6周

妈妈/胎儿	032
营养方案	033
三餐两点	033
亲亲食谱	034
生活保健常识	036

妊娠第7周

妈妈/胎儿	038
营养方案	039
三餐两点	039
亲亲食谱	040
生活保健常识	042

妊娠第8周

妈妈/胎儿	043
营养方案	044
三餐两点	045
亲亲食谱	046
生活保健常识	048

妊娠第二月概要	050
---------------	-----





妊娠第9周

妈妈/胎儿	051
营养方案	052
三餐两点	052
替您支招	053
亲亲食谱	054
生活保健常识	056

妊娠第10周

妈妈/胎儿	057
营养方案	058
三餐两点	059
亲亲食谱	060
生活保健常识	062

妊娠第11周

妈妈/胎儿	063
营养方案	064
三餐两点	065
亲亲食谱	066
生活保健常识	068

妊娠第12周

妈妈/胎儿	069
营养方案	070
三餐两点	071
亲亲食谱	072
生活保健常识	074

妊娠第三月概要

075

PART 2 妊娠中期营养（13~28周）

妊娠第13周

妈妈/胎儿	078
营养方案	079
三餐两点	081
亲亲食谱	082
生活保健常识	084

妊娠第14周

妈妈/胎儿	085
营养方案	086
三餐两点	087
亲亲食谱	088
替您支招	090

生活保健常识	092
--------------	-----

妊娠第15周

妈妈/胎儿	093
营养方案	094
三餐两点	095
亲亲食谱	096
生活保健常识	098

妊娠第16周

妈妈/胎儿	099
营养方案	100
三餐两点	102
生活保健常识	103

亲亲食谱·····	104
妊娠第四月概要·····	106
妊娠第17周	
妈妈/胎儿·····	107
营养方案·····	108
三餐两点·····	109
亲亲食谱·····	110
生活保健常识·····	112
妊娠第18周	
妈妈/胎儿·····	113
营养方案·····	114
三餐两点·····	115
亲亲食谱·····	116
生活保健常识·····	118
妊娠第19周	
妈妈/胎儿·····	120
营养方案·····	121
三餐两点·····	122
生活保健常识·····	123
亲亲食谱·····	124
妊娠第20周	
妈妈/胎儿·····	126
营养方案·····	127
三餐两点·····	128
生活保健常识·····	129
亲亲食谱·····	130
妊娠第21周	
妈妈/胎儿·····	132
营养方案·····	133
三餐两点·····	133

亲亲食谱·····	134
生活保健常识·····	136
妊娠第22周	
妈妈/胎儿·····	137
营养方案·····	138
三餐两点·····	139
亲亲食谱·····	140
生活保健常识·····	142
妊娠第23周	
妈妈/胎儿·····	143
营养方案·····	144
三餐两点·····	145
亲亲食谱·····	146
生活保健常识·····	148
妊娠第24周	
妈妈/胎儿·····	149
营养方案·····	150
三餐两点·····	151
亲亲食谱·····	152
生活保健常识·····	154
妊娠第六月概要·····	155
妊娠第25周	
妈妈/胎儿·····	156
营养方案·····	157
三餐两点·····	157
亲亲食谱·····	158
生活保健常识·····	160
妊娠第26周	
妈妈/胎儿·····	161
营养方案·····	162





三餐两点	163
亲亲食谱	164
生活保健常识	166
妊娠第27周	
妈妈/胎儿	168
营养方案	169
三餐两点	169
亲亲食谱	170

生活保健常识	172
妊娠第28周	
妈妈/胎儿	173
营养方案	174
三餐两点	175
亲亲食谱	176
生活保健常识	178
妊娠第七月概要	179

PART 3 妊娠晚期营养（29~40周）

妊娠第29周

妈妈/胎儿	182	营养方案	196
营养方案	183	三餐两点	197
三餐两点	184	亲亲食谱	198
亲亲食谱	186	生活保健常识	200
生活保健常识	188		

妊娠第30周

妈妈/胎儿	189	妊娠第32周	
营养方案	190	妈妈/胎儿	201
三餐两点	191	营养方案	201
亲亲食谱	192	三餐两点	201
生活保健常识	194	亲亲食谱	202
		生活保健常识	204

妊娠第31周

妈妈/胎儿	195	妊娠第八月概要	205
		妊娠第33周	
		妈妈/胎儿	206
		营养方案	207

三餐两点·····	207
亲亲食谱·····	208
生活保健常识·····	210
妊娠第34周	
妈妈/胎儿·····	212
营养方案·····	213
三餐两点·····	213
亲亲食谱·····	214
生活保健常识·····	216
妊娠第35周	
妈妈/胎儿·····	218
营养方案·····	219
三餐两点·····	219
亲亲食谱·····	220
生活保健常识·····	222
妊娠第36周	
妈妈/胎儿·····	224
营养方案·····	225
三餐两点·····	225
亲亲食谱·····	226
生活保健常识·····	228
妊娠第九月概要····· 229	
妊娠第37周	
妈妈/胎儿·····	230
营养方案·····	231
三餐两点·····	231

亲亲食谱·····	232
生活保健常识·····	234
妊娠第38周	
妈妈/胎儿·····	235
营养方案·····	235
三餐两点·····	235
亲亲食谱·····	236
生活保健常识·····	238
妊娠第39周	
妈妈/胎儿·····	240
营养方案·····	241
三餐两点·····	241
亲亲食谱·····	242
生活保健常识·····	244
妊娠第40周	
妈妈/胎儿·····	245
营养方案·····	246
三餐两点·····	247
亲亲食谱·····	248
生活保健常识·····	253
妊娠第十月概要····· 254	



Part 1



妊娠早期营养

(1~12周)





妊娠 第1周

谈到怀孕，准妈妈和准爸爸或多或少都会感到紧张和兴奋——毕竟，这是关系到家庭的最重大的事情。在经历了三个月左右的孕前营养储备，对双方的体力、体质、身体健康状态做出适当的调整和休养之后，夫妻进入迎接家庭新成员的阶段，这也是“百年树人”伟大工程的奠基阶段。

我们应当知道，在妊娠期“最初”的两周时间里，实际上，准妈妈还没有怀孕。因为人们只是出自技术上的需要，把您上一次月经的第一天用来计算受孕开始日期和时间。因此，您大可不必为怀孕的事情忐忑不安，让我们一起开始有序迎接新生命的四十周历程吧！

妈妈/胎儿

♥ **妈妈：**体质较弱的女性可以在孕前进补，增强体质，为妊娠做好准备。药补不如食补。食补平和、方便而又有效。脾胃较虚弱者，可以多吃一些山药、莲子、薏米、白扁豆等以补脾胃。血虚、贫血的女性，可以多吃红枣、枸杞子、赤豆、动物血、肝，来补气补血。对于易疲劳、易感冒者，可加用黄芪、人参、西

洋参等。肾虚者，痛经、腰痛，可以多吃桂圆肉、核桃、猪腰等。

♥ **胎儿：**妊娠初期，给母体补充足量的叶酸，可以降低胎儿神经管畸形，使无脑儿和先天性脊柱裂胎儿发生率下降。胎儿发生唇裂和腭裂的危险明显减少，并且可以降低发生早产儿和低体重新生儿的危险。所以，准备怀孕的女性和妊娠早期，注意摄取富含叶酸的食物十分必要。

♥ **富含叶酸的食物有：**红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、酵母、动物肝及苹果、橘柑、橙汁等。复合维生素中一般也有叶酸。



三餐两点

从现在起，您可以开始养成这种规律有序的饮食习惯——每天三餐两点。别以为这事儿小，良好、有规律的饮食习惯，能伴您经历漫长的孕育里程，能够给您和未来的胎儿带来健康和平安。

♥ **早餐：**要有主副食搭配，干稀搭配。以牛奶、粥、汤配着吃面包、点心等主食，佐以鸡蛋、蔬菜、水果等。如果不习惯早餐吃肉，可以尝试豆制品。

♥ **加餐点心：**酸奶、奶酪配水果。如果早餐喝牛奶肠胃不适，可以在加餐时喝，喝时最好配以两片饼干或面包。



♥ **中餐：**要吃好，最好不要吃西式快餐。如果不得已，记着要加一些蔬菜沙拉或水果。用果汁、矿泉水替代碳酸饮料。

♥ **加餐点心：**吃一点坚果、豆制品和饼干、面包。



♥ **晚餐：**只要能确保营养，可以适当少吃一点主食，以降低摄入的热量。但要注意，肉类和蔬菜、水果不能缺少。如果晚上睡眠不太好，可以在临睡前半小时加服一杯奶，既有助于睡眠，又利于养胃。





鸡汤馄饨

◆**用料**◆ 面粉130克，虾仁、海参、香菇、香菜各50克，紫菜、油菜心各10克，葱、姜各5克，香油、酱油各1勺，鸡汤1碗，淀粉、盐各适量。

◆做法◆

①将面粉和好，把面团擀成大薄片，边擀边撒上淀粉，擀薄后，切成四方皮子。②虾仁剁成蓉，海参、香菇均切成丁，将虾仁蓉、海参丁、香菇丁倒入碗中，加酱油、盐、葱、姜、香油拌匀。③用馄饨皮包上。④用鸡汤加少许开水煮馄饨，开锅煮熟后，加入油菜心、紫菜、香菜、盐、香油即可。

促进胎儿发育



茭白炒鸡蛋

◆**用料**◆ 鸡蛋2个（约120克），茭白300克，葱花2克，高汤2勺，盐、植物油各适量。

◆做法◆

①茭白去皮洗净，切丝；鸡蛋洗净，打入碗内，加少量盐调匀备用。②锅内倒油烧热，倒入鸡蛋液，炒出蛋花。③另起锅放油烧热，放入葱花爆香后放入茭白丝翻炒均匀，加入盐及高汤，继续翻炒。待汤汁收干、茭白熟时倒入炒好的鸡蛋，翻炒均匀即可。

烤番茄牛腿肉

◆ **用料** ◆ 牛腿肉160克，番茄50克，茄子30克，番茄酱、橄榄油各2勺，盐、味精各少许。

◆ **做法** ◆

①牛腿肉洗净，撒上盐、味精腌制10分钟。②将番茄切成4等分的块；将茄子4等分后切片，撒上少许盐去除异味和水分。③把锅中的橄榄油烧热，将牛腿肉两面煎烤后取出；用煎过牛腿肉的锅煎烤茄子。④将牛腿肉、茄子、番茄交错排列摆在盘中淋上番茄酱，放入烤箱中烤4~5分钟即可。

安胎



山药芝麻粥

◆ **用料** ◆ 山药100克，黑芝麻20克，鲜牛奶200毫升，粳米60克，冰糖、玫瑰糖、清水各适量。

◆ **做法** ◆

①将粳米洗净，用清水浸泡1小时，捞出沥干；淮山药切成小颗粒；黑芝麻炒香。②将以上3种用料放入盆中，加水和鲜牛奶拌匀，倒入搅拌机磨碎成浆汁。③锅中加入清水，冰糖溶化过滤，烧开后将粳米、山药、黑芝麻的浆汁慢慢倒入锅内，加入玫瑰糖，不断搅拌呈糊状即可。

补气



生活保健常识

♥ 在加餐时可以选择一些有补血作用的水果来吃，包括葡萄、柑橘、西红柿、苹果、草莓、樱桃、荔枝、桂圆等，可以视季节而适当选择新鲜水果食用。

♥ 红枣、花生、核桃、白果、葵花子、榛子仁及其他坚果仁、海产品，都是食补的较佳选择。

♥ 建议夫妻双方每人每天摄入牛奶或豆浆250克、肉

150~200克、鸡蛋1~2个、豆制品100~150克、新鲜蔬菜水果至少500克、坚果类食物50克。

* 知识链接

情绪不好时不能怀孕。情绪不好会导致生理功能、身体质量和健康状况的改变。夫妻生活、工作不顺利，心境极不好的状态下暂不宜妊娠。

遗传性疾病是指由于遗传物质改变而造成的疾病。遗传病与一般疾病比较，一是某些遗传病在每一代中发病的个体是按一定的比例出现的。二是遗传病仅按亲子关系在家族中传递，不会传递至无亲缘关系的个体。三是大多数遗传病都是终生性的。





妊娠 第2周

妈妈/胎儿

♥ **妈妈：**为了保证胎儿神经系统的正常发育，要多吃一些富含叶酸的食物。例如桃、李、杏、红果、樱桃等新鲜水果中大都含有丰富的叶酸，可以根据各自口味喜好选择食用。也可以在医生的指导下，

补充服用叶酸制剂。

♥ **胎儿：**决定胎儿性别的性染色体分为X染色体和Y染色体两种。女性产生的卵原细胞经减数分裂后，成熟的卵子只有X染色体，而男性产生的精原细胞经减数分裂后，成熟的精子有的含有X染

色体，有的含有Y染色体。如果卵子和含Y染色体的精子结合，胎儿就发育成男孩儿，性染色体结构为XY；如果卵子与含X染色体的精子结合，胎儿就会发育成女孩儿，性染色体结构为XX。



三餐两点

若想保证叶酸的摄取量，应该每天吃一些新鲜蔬菜和水果。

配餐时，尽量选用两种以上蔬菜，一种制作成半荤半素的菜肴，另外，要做全素的菜肴为佳。在搭配上，选用一种果类蔬菜和一种叶类蔬菜搭配。或者一种根茎类蔬菜和叶类蔬菜进行搭配。还可以选择不同颜色的蔬菜搭配，如红色、紫色或黄色蔬菜来和绿色蔬菜搭配，这样做出来营养会更加均衡。

♥ **早餐：**如果常常吃面包，建议选择全麦面包，夹馅面包特别是夹有果酱、椰蓉、豆蓉的夹馅面包的热量、油脂含量都偏高，不宜常吃。如果时间充足，可以为自己准备一点生菜、圣女果、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡、更理想。每天早晨一杯新鲜的牛奶、几片全麦面包（或其他面点）和一片火腿。这份早餐只需要几分钟就能解决，却会使人感觉精神抖擞。如果不吃早饭，整个上午都会感到能量不足，工作效率难以提高。



♥ **加餐点心：**果汁、强化饼干或全麦饼干、威化饼等。提前准备好“健康零食”，不妨在办公桌中腾出一个小抽屉，放一些经过营养强化的谷物脆片、杏干、葡萄干、香蕉片、红薯干之类，再备上盒装灭菌牛奶和纯果汁，在感到饿的时候能临时补充。



♥ **正餐：**可根据个人口味和爱好，选择炒肝、蒸蛋、鸡肉、鲜鱼、海产品和各种时鲜蔬菜。多吃一些豆腐、蘑菇、木耳、蔬菜等，远离脂肪含量过高的食品。



营养方案

应当参照平衡膳食的原则，结合受孕的生理特点进行饮食安排。

保证热能的充足供给。最好在每天供给正常成人需要的2200千卡的基础上，再加上400千卡，以供给性生活的消耗，同时为受孕积蓄一部分的能量，这样才能使“精强卵壮”，为受孕和优生创造必要条件。

保证充足优质蛋白质的供给。男女双方应每天在饮食

中摄取优质蛋白质40~60克，保证受精卵的正常发育。

保证脂肪的供给。脂肪是机体热能的主要来源，其所含必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质，增加优质脂肪的摄入对怀孕有益。

充足的无机盐和微量元素。钙质、铁、锌、铜等构成骨骼、制造血液、提高智力，维持体内代谢的平衡。

最后是供给适量的维生

素，能够有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长，但是过量的维生素，如脂溶性维生素也会对身体有害，因此建议男女双方多从食物中摄取，慎重补充维生素制剂。

具体的营养方案，应当每天摄入肉类150~200克、鸡蛋1~2个、豆制品50~150克、蔬菜500克、水果100~150克、主食400~600克、植物油40~50克、坚果类食物20~50克、牛奶500毫升。

