

一本帮你巧长肉、养好身、安稳胎的营养饮食全攻略



备孕怀孕 同步营养圣经



减轻孕吐、不水肿、防便秘
全方位完美饮食策略
让你吃得舒服、营养又美味

随书附赠
营养健康
月子餐
全彩挂图

左小霞 | 主编

解放军第309医院营养科主任



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.gdnet.com.cn>

全国百佳图书出版单位

一本帮你巧长肉、养好身、安稳胎的营养饮食全攻略



备孕怀孕 同步营养圣经



减轻孕吐、不水肿、防便秘
全方位完美饮食策略
让你吃得舒服、营养又美味

随书附赠
营养健康
月子餐
全彩挂图

左小霞 | 主编
解放军第309医院营养科主任



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



备孕怀孕 同步营养圣经

左小霞 | 主编
解放军第309医院营养科主任



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

备孕怀孕同步营养圣经／左小霞主编．—北京：电子工业出版社，
2014.3

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21519-3

I. ①备... II. ①左... III. ①妊娠期—营养卫生②妊娠期—妇幼
保健—食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第223352号

责任编辑：王 维

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20

印 张：10

字 数：280千字

彩 插：1

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

PREFACE

每一个聪明、健康的宝宝，都是父母爱的结晶，也是一个家庭的希望。一颗小树苗长成参天大树，离不开肥沃的土壤和雨露的滋润；胎宝宝的健康成长，同样离不开妈妈营养的供给。从胎宝宝在妈妈子宫内安营扎寨的那一刻起，妈妈就希望把自己最好的营养给心爱的宝宝。但是，怎么才能既为宝宝提供丰富的营养，又能轻松度过孕期呢？很多孕妈妈对此都很担心。如果你看了《备孕怀孕同步营养圣经》这本书，你的担心将不再是问题！

本书全方位、多层面地为备孕妈妈从孕前准备到孕期十月打造了一份科学、合理的营养大餐。备孕妈妈可以充分了解备孕期需要补充的关键营养素及备孕食材、身体的调养方案、孕前的一些常识，为怀孕打下良好的基础。

孕期十月的营养介绍更加详细、全面。其中孕妈妈的变化和胎宝宝的发育，让孕妈妈对自己的身体和胎宝宝的情况心里有数；每月关键营养素推荐和食材推荐，可以让孕妈妈知道自己和胎宝宝的营养需求；每周营养餐单，可以让孕妈妈在给自己的身体补充营养的同时，满足胎宝宝的生长发育需求。最重要的是，本书还介绍了孕期每个月需要重点防治的病症，孕妈妈可以根据自身的情况，及时调整饮食，避免出现孕期不适，轻松度过孕期！

此外，本书还为孕妈妈提供了非常实用的菜谱，并配有制作方法和精美的图片，做到图文结合，既能满足营养的需求，又能满足视觉的享受。

为了宝宝的健康以及自己能轻松度过孕期，孕妈妈们赶快和我们来学习一下吧！

目 录

CONTENTS

[前言](#)

[Part 1 孕前营养大课堂](#)

[备孕关键营养素推荐：叶酸、蛋白质](#)

[叶酸——预防畸形和缺陷儿](#)

[蛋白质——维持生命的物质](#)

[备孕妈妈的调养方案](#)

[将身体调整到正常状态](#)

[备孕妈妈健康指南](#)

[孕前各种营养素的摄取](#)

[科学安排饮食](#)

[有助好孕的7种食材](#)

[做好准备迎好孕](#)

[备孕爸爸的调养方案](#)

[备孕爸爸的饮食指导](#)

[摒弃三大坏习惯，科学孕育好宝宝](#)

[备孕爸爸也要补充叶酸和蛋白质](#)

[矿物质和能量有利男性生育](#)

[健康饮食的温馨提示](#)

[孕前常识小百科](#)

[精子与卵子](#)

[孕前检查不可少](#)

[科学计算排卵日](#)

[合理安排孕前运动](#)

[备孕食材推荐：香菇、鸡蛋](#)

[香菇——微量元素丰富](#)

[鸡蛋——滋阴养血的营养库](#)

[Part 2 孕1月同步营养方案](#)

[本月关键营养素推荐：锌、维生素A](#)

[锌——确保胎儿正常发育](#)

[维生素A——维持母体组织正常](#)

[胎宝宝的发育&孕妈妈的变化](#)

[胎宝宝的发育](#)

[孕妈妈的变化](#)

[本月食材推荐：香蕉、白萝卜](#)

[香蕉——润肠轻身的有益水果](#)

[白萝卜——让胎宝宝聪明的长生果](#)

[孕1月膳食设计](#)

[孕1月重点防治——孕吐](#)

[Part 3 孕2月同步营养方案](#)

[本月关键营养素推荐：碘、维生素B₆](#)

[碘——提高宝宝的智商](#)

[维生素B₆——减轻孕期恶心和呕吐](#)

[胎宝宝的发育&孕妈妈的变化](#)

[胎宝宝的发育](#)

[孕妈妈的变化](#)

[本月食材推荐：番茄、花生](#)

[番茄——缓解孕吐的黄金果](#)

[花生——滋养聪慧的好食材](#)

[孕2月膳食设计](#)

[孕2月重点防治——先兆性流产](#)

[Part 4 孕3月同步营养方案](#)

[本月关键营养素推荐：钙、铁](#)

[钙——促进胎儿骨骼发育](#)

[铁——生血不可少](#)

[胎宝宝的发育&孕妈妈的变化](#)

[胎宝宝的发育](#)

[孕妈妈的变化](#)

[本月食材推荐：红枣、火龙果](#)

[红枣——补血安神的圣品](#)

[火龙果——防治便秘不离它](#)

[孕3月膳食设计](#)

[孕3月重点防治——感冒](#)

[Part 5 孕4月同步营养方案](#)

[本月关键营养素推荐：卵磷脂、维生素B₁](#)

[卵磷脂——促进胎儿的大脑发育](#)

[维生素B₁——精神性的维生素](#)

[胎宝宝的发育&孕妈妈的变化](#)

[胎宝宝的发育](#)

[孕妈妈的变化](#)

[本月食材推荐：鲈鱼、橙子](#)

[鲈鱼——预防早产的安胎美食](#)

[橙子——天然维生素C营养库](#)

[孕4月膳食设计](#)

孕4月重点防治——牙龈炎

Part 6 孕5月同步营养方案

本月关键营养素推荐：碳水化合物、镁

碳水化合物——孕妈妈的能量之源

镁——与宝宝生长发育密切相关

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈的变化

本月食材推荐：柠檬、乌鸡

柠檬——开胃的“益母果”

乌鸡——补气血的“药鸡”

孕5月膳食设计

孕5月重点防治——妊娠瘙痒

Part 7 孕6月同步营养方案

本月关键营养素推荐：维生素B₂、维生素C

维生素B₂——促进发育和细胞再生

维生素C——提高免疫力的营养素

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈的变化

本月食材推荐：牛奶、板栗

牛奶——补钙小帮手

板栗——补充叶酸的好食材

孕6月膳食设计

孕6月重点防治——缺铁性贫血

Part 8 孕7月同步营养方案

本月关键营养素推荐：膳食纤维、维生素D

膳食纤维——清理妈妈肠胃的好帮手

维生素D——健全骨骼和牙齿的维生素

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈的变化

本月食材推荐：丝瓜、豆浆

丝瓜——提高抵抗力的佳品

豆浆——促进胎宝宝骨骼生长的“植物奶”

孕7月膳食设计

孕7月重点防治——妊娠糖尿病

Part 9 孕8月同步营养方案

本月关键营养素推荐：脂肪、硒

脂肪——为身体储存必要的能量

硒——预防妊娠高血压

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈的变化

本月食材推荐：牛肉、虾

牛肉——强身健骨不可缺

虾——预防早产离不了

孕8月膳食设计

孕8月重点防治——孕期失眠症

Part 10 孕9月同步营养方案

本月关键营养素推荐：水、维生素B₁₂

水——川流不息的生命之源

[维生素B₁₂——必不可少的造血原料](#)

[胎宝宝的发育&孕妈妈的变化](#)

[胎宝宝的发育](#)

[孕妈妈的变化](#)

[本月食材推荐：海参、猪蹄](#)

[海参——防治孕期高血压](#)

[猪蹄——美容强肾的法宝](#)

[孕9月膳食设计](#)

[孕9月重点防治——水肿](#)

[Part 11 孕10月同步营养方案](#)

[本月关键营养素推荐：维生素E](#)

[维生素E——对孕妈妈润肤有帮助](#)

[胎宝宝的发育&孕妈妈的变化](#)

[胎宝宝的发育](#)

[孕妈妈的变化](#)

[本月食材推荐：鲫鱼、小米](#)

[鲫鱼——滋阴补虚的佳品](#)

[小米——滋阴养血的“保健米”](#)

[孕10月膳食设计](#)

[孕10月重点防治——产前抑郁](#)

[营养健康月子餐](#)



孕育是女性的特权，怀孕则是女性一生中最奇妙的阶段，生命从此刻有了新的意义。而为了生一个健康而聪慧的宝宝，建议女性从孕前3个月就做好备孕工作，为好孕创造充足的条件。

Part 1

孕前营养大课堂

备孕关键营养素推荐：叶酸、蛋白质

想要好孕？那除了要调整现在的生活起居状态之外，也不能忽视对营养的补充，毕竟身体状况很大程度上决定了备孕妈妈的“孕气”。那么到底有哪些营养素是备孕妈妈最需要补充的呢？下面就来介绍两种关键营养素：叶酸和蛋白质。

叶酸——预防畸形和缺陷儿

什么是叶酸

叶酸是一种水溶性维生素，是人体细胞生长和造血过程中所必需的营养物质。由于最初是从菠菜叶中提取到的，所以称为叶酸。食物中的叶酸进入人体后转变为四氢叶酸，在体内发挥重要的生理作用。它的最重要功能就是制造红细胞和白细胞，增强免疫力。叶酸是孕期最关键的营养素，与胎宝宝的神经发育有密切关系。

缺乏的坏处

孕妈妈缺乏叶酸将使妊娠高血压综合征、胎盘早剥的发生率增高，还可引起孕妈妈大细胞性贫血、胎盘发育不良、自发性流产。

缺乏叶酸除了可导致胎宝宝神经管畸形（脊柱裂、无脑）外，还可导致胎宝宝宫内发育迟缓、早产、低体重出生，智力水平也将受到影响，并且比一般宝宝更容易患大细胞性贫血。

叶酸从何而来

叶酸广泛存在于各种动植物食物中，绿叶蔬菜、番茄、胡萝卜、蘑菇、豆类、水果类、坚果类食物中都富含叶酸。但是叶酸烹调后损失率较高，孕妈妈并不容易得到足够的叶酸，因此要尽量多食用新鲜蔬果。



菠菜



蘑菇

推荐摄入量

备孕妈妈最好在怀孕前3个月开始补叶酸，一直补充到孕后3个月，以每日平均摄入0.6毫克为宜。整个孕期也需要注意在饮食中摄入富含叶酸的食物。

富含叶酸的食物

牛肝、菠菜、鸡肉、牡蛎、金麦、大麦、米糠、小麦胚芽、小麦粉、糙米、香米、芦笋、奶酪、胡萝卜、香菇、蛋、青豆、菜花、甜菜、番茄等。

备孕美食

富含叶酸



凉拌菠菜蛋皮

材料 菠菜500克，鸡蛋2个，葱丝、姜丝各适量。

调料 盐、味精、水淀粉、花椒、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择去老叶，劈开，洗去沙泥，捞出沥水；鸡蛋磕碗中，加盐、水淀粉搅匀，摊成蛋皮，切丝。
- 2 菠菜氽烫软，捞出，放冷水中过凉，挤净水分，加盐、味精、葱丝、蛋皮丝、姜丝拌匀。

3 锅中加少许香油小火烧热，放花椒煸炒出香味，捞出花椒，将花椒油淋浇在拌好的菜上即可。

预防胎儿神经管畸形



芥蓝沙拉

材料 新鲜芥蓝300克。

调料 沙拉酱适量，色拉油少许。

做法

1 将芥蓝洗净，用热水焯一下，取出后用冷水过凉，沥干水分待用。

2 将焯好的芥蓝切成长段，整齐码放在盘内，淋上色拉油，挤上沙拉酱，拌匀即可。

蛋白质——维持生命的物质

什么是蛋白质

蛋白质是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的肌肉、血液、内脏、毛发、皮肤、骨骼、神经、大脑、内分泌等都含蛋白质，其含量约占人体重量的1/5，仅次于水的含量。备孕妈妈只有补充足够的蛋白质，才能为孕育宝宝提供身体和营养的保障。

缺乏的坏处

备孕妈妈蛋白质摄取不足时，可能不容易怀孕，就算怀孕也容易因为蛋白质供应不足导致胚胎发育迟缓，对胎宝宝健全内脏和大脑极为不利，而且容易造成流产，或导致胎宝宝因发育不良而出现先天性疾病及畸形。

蛋白质从何而来

含有丰富蛋白质的食物有牛肉、瘦猪肉、鸡肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪等，植物中含蛋白质丰富的有黄豆及其制品、大米、小麦、小米、红薯、花生等。



推荐摄入量

育龄期妇女每天蛋白质的推荐摄入量为65克，孕早期每日蛋白质的推荐摄入量比孕前多5克，孕中期每日比孕前多15克，孕晚期是胎宝宝大脑发育的高峰期，每日蛋白质的推荐摄入量比孕前多25克。

一般情况下，每天保证吃1~2个鸡蛋，喝250~300毫升牛奶，吃100~200克肉类、100~150克豆腐，每周吃1~2次鱼、虾或贝类等海产品，平时再吃些花生、核桃等坚果类零食，就能满足备孕妈妈对蛋白质的需求了。

备孕美食

富含蛋白质



银鱼煎蛋

材料 银鱼300克，鸡蛋5个。

调料 盐、葱末、料酒、胡椒粉、植物油各适量。

做法

1 鸡蛋磕入碗中，打散；银鱼去头，洗净，沥干，用盐、料酒、胡椒粉、葱末拌匀，腌渍片刻。

2 炒锅置火上，倒植物油烧至六成热，倒入银鱼炸熟，捞出，倒入蛋液内搅匀。

3 炒锅上火，倒植物油烧热，将银鱼蛋液倒入锅内，煎至金黄色，烹入料酒翻炒均匀即可。

优质蛋白易吸收



蛤蜊蒸蛋

材料 鸡蛋2个，蛤蜊10个，草菇2朵。

调料 高汤、葱花、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 草菇去柄，洗净；蛤蜊泡水吐沙。
- 2 鸡蛋磕入蒸碗中搅匀，放入盐、鸡精和适量水拌匀，再加草菇、蛤蜊，移入蒸锅中，小火蒸约10分钟取出。

3 锅中倒入高汤、盐、鸡精、葱花烧开，淋上香油，倒入蒸好的蛋上即可。

备孕妈妈的调养方案

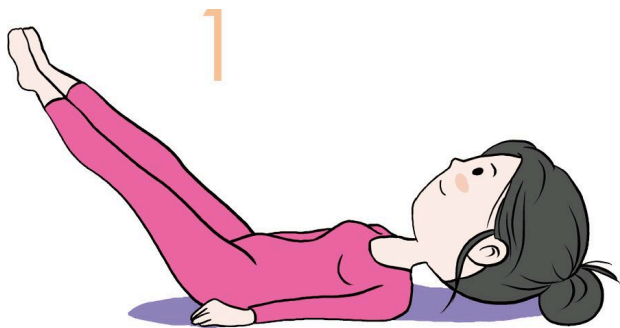
如果备孕妈妈有怀孕计划，那么在怀孕前就要增加营养，遵循以下的饮食指导原则，多吃助孕的食物，有助于怀上健康聪明的宝宝。

将身体调整到正常状态

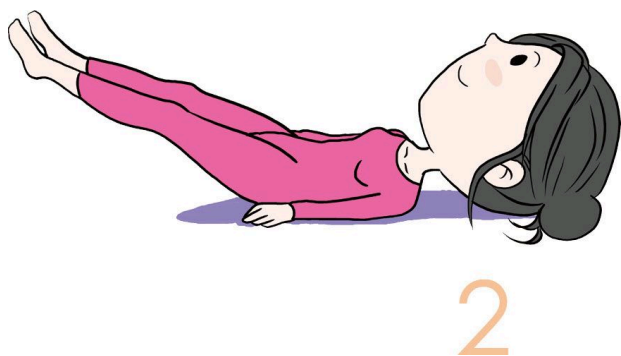
备孕妈妈肥胖不仅会影响身体素质，容易引起疾病，还会影响怀孕、优生。下面的方法很简单，经验证，其瘦身效果非常明显，只要你能坚持，肥胖的烦恼就会一点点消失。

抬腿运动

1. 仰卧在床上，两腿并拢，慢慢抬起（图1），抬到与身体呈90度时慢慢放下。注意，膝盖不能够弯曲，肩膀和手臂也不能够用力。



2. 在脚离床40厘米左右的位置停下来（图2），保持1分钟，反复做10次。



备孕妈妈健康指南

要想怀上一个聪明健康的宝宝，备孕妈妈的体重保持在一定的健康水准也是至关重要的。一般来说，国际上用BMI来表示这一概念，BMI即体重指数（Body Mass Index），它是通过一个人的身高和体重的比例来估算标准体重的一种方法。亚洲成年人的BMI理想指数是18.5~22.9。

BMI的运算公式为： $BMI = \text{体重（千克）} \div \text{身高（厘米）}^2$ 。

孕前各种营养素的摄取

营养素	好孕功效	富含的食物
维生素E	被称为“生育酚”，含有酚的化学结构，是生育的催化剂	绿叶蔬菜、种子胚芽（如麦芽）、花生、芝麻等
维生素C	预防备孕妈妈缺铁性贫血的发生	橘子、鲜枣、猕猴桃、菜花、草莓、蒜等

叶酸（非常重要）	能降低胎儿发生缺陷的概率	肝脏、甜菜、菜花、绿叶蔬菜、水果等
----------	--------------	-------------------

科学安排饮食

孕前的饮食应参照平衡膳食的原则，结合受孕的生理需求进行饮食安排。

1. 供给充足的热量。每天在供给正常成人需要的2400千卡的基础上，再加上一部分，以供给性生活的消耗，同时为受孕积蓄一部分热量，为受孕和优生创造条件。

2. 供给充足的优质蛋白质。最好在每天的饮食中摄取优质蛋白质40~60克，以保证精子和卵子的正常发育。

3. 供给充足的脂肪。脂肪是机体热能的主要来源，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，有利于怀孕。

4. 供给适量的维生素。维生素对女性机体的新陈代谢、生长、发育、健康有极重要作用。怀孕期间，女性对各种维生素的需求都有所增加，宝宝的成长也需要这些维生素，而且，这些维生素与矿物质之间有协同作用，如维生素C能增加铁的吸收率，叶酸与维生素B₆、维生素B₁₂协同作用可能预防先兆子痫，钙的吸收需要维生素D来调节等。所以。怀孕期间最好能补充复合维生素。

5. 纠正不良的生活习惯。一些不良习惯，如偏食、挑食、节食减肥、抽烟喝酒等，都容易引起某些微量营养素的失衡。

6. 控制营养的摄入，避免能量过剩。备孕妈妈如果补充过量的维生素、矿物质，会增加糖类和脂肪的摄入，容易引起肥胖，进而影响怀孕、优生。

有助好孕的7种食材

以下食物对备孕妈妈的身体和未来的胎宝宝都非常有益，在孕前可以常吃。

鸡蛋：鸡蛋是人类最好的营养来源之一，它可以给备孕妈妈提供最佳的蛋白质，氨基酸、微量元素及维生素的含量也很丰富。

牛奶：牛奶是备孕妈妈补钙的最佳选择。牛奶中钙和磷的比例得当，有利于吸收。此外，牛奶还是维生素D的重要来源。牛奶还富含蛋白质、维生素A及B族维生素等营养成分，能够为备孕妈妈提供良好的营养储备。

全麦食物：全麦类食物含有丰富的碳水化合物、B族维生素、铁、锌等，比精米、精面含有更多的膳食纤维，能够为备孕妈妈补充每日所需的多种营养物质。

豆类：豆类中的蛋白质含量高、质量好，其营养价值接近于动物性蛋白质，是最好的植物蛋白。黑豆和黄豆等还可以为备孕妈妈提供所需的膳食纤维、铁、钙、锌等营养元素。

西蓝花：西蓝花中的营养素不但含量高、而且全面。蛋白质、碳水化合物、维生素C、膳食纤维、胡萝卜素及钙、钾等多种矿物质的含量都十分丰富。

番茄：番茄中维生素和矿物质含量丰富，生吃新鲜番茄可以补充维生素C，熟吃番茄则可以补充抗氧化剂。

牛肉：牛肉含有丰富的蛋白质，其氨基酸组成接近人体需要，能帮助备孕妈妈提高抵抗力。中医认为，牛肉有补益中气、滋养脾胃、强健筋骨的功效，对备孕妈妈来说是非常有益的。



做好准备迎好孕

避免过度减肥

肥胖，是由于脂肪在体内堆积过多使体态显得臃肿。体内脂肪过多而肥胖不利于健康，适当减肥无可非议，但脂肪过少也不好。

年轻女性为了追求纤细苗条的身材，本来不算胖也节食减肥。要知道，减肥过度会影响到月经，严重的甚至会影响怀孕。女性每月都

会有一次月经，而每次月经都需要消耗一定的脂肪量。只有维持正常的月经周期，女性才可能具备生殖能力。

脂肪与人类的生殖功能有着密切的关系，它在生殖中具有重要的调节作用。成年女性体内脂肪含量约占全身体重的26%~30%，脂肪含量至少要达到体重的22%以上才能保持正常的月经周期，也才具备生育功能。这是因为脂肪参与了性激素的转化、代谢和储存，与生殖功能有着密切的关系。过度消瘦、脂肪过少的女性，促性腺激素释放激素的分泌在数量和时间上都是反常的，这将影响卵巢功能，以致月经紊乱，甚至发生闭经或不孕等。

准备怀孕的女性如果体重正常，那就不要盲目减肥，过于纤瘦的身体只会让你盼望的宝宝迟迟不来。

停止使用避孕药

如果你一直用避孕药，那么建议在停用几个月之后再怀孕。因为你的月经周期恢复到正常还需要一些时间。如果你是在服用避孕药期间怀孕的，请立即停药并告诉医生——避孕药有很小的可能（小于0.5%）会损伤胎儿。

开始补充维生素

健康人饮食均衡时是不需要额外补充维生素的。孕前补充维生素（或多用途的复合维生素）是为了保证备孕妈妈获得足够的几种重要维生素和矿物质，其中位列第一的是叶酸——预防胎儿发育过程中神经管畸形的一种B族维生素。

停止酗酒、吸烟

众多研究表明，酗酒、吸烟与低体重儿、流产及产后的行动障碍有关。

减少环境中的危害

某些工作可能对你和你的宝宝有害。如果你整天站着、长时间飞行或暴露于有化学物质或放射性物质的环境中，你应该考虑做一些工作调整。

饮食原则

孕前饮食应遵循营养均衡的原则，建议多吃以下食物：

富含优质蛋白质的食物，如肉禽蛋类、豆制品、牛奶等。

含碘的食物，如紫菜、海蜇等。

含锌、铜的食物，如鸡肉、牛肉、羊肉等。

有助于补铁的食物，如芝麻、猪肝、芹菜等。

富含钙质和叶酸的食物，如牛奶和果汁、柑橘类水果、深绿色蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包等。

达到适宜的体重

一直希望减轻一点体重吗？是时候了！备孕时是最好的接近标准体重的阶段。首先从选择低脂、高纤维的食物开始。要注意，配合平衡膳食还要有适当的运动，使得体重以每周1~2斤的速度安全减少。如果你的体重低于正常，则要多长些肉！研究发现，低体重的母亲有分娩低体重儿的倾向。

制订一个锻炼计划

一个好的、均衡的健身计划可以提供三方面的重要益处：耐久力、力量和柔韧性，这是你应付日复一日的孕期生活的压力所需要的。至少应在怀孕前3个月开始健身，这可以使你在孕期更容易保持活跃的生活方式，使孕期能更轻松度过。健身运动包括跑、走跑交替、散步、游泳、骑自行车和瑜伽等。但是，其中有些运动相当剧烈，不能在怀孕早期采纳。所有上述运动，都要缓慢开始，不要让身体太过疲劳。



在做瑜伽时，要考虑到动作的难易程度，结合身体的接受程度来进行适当练习。

停止不正确的坏习惯，为了怀孕，为了健康的宝宝，一定要坚持健康的生活方式。

备孕爸爸的调养方案

与备孕妈妈一样，备孕爸爸在准备生宝宝之前也要进行营养补充。下面就来看看备孕爸爸需要做的孕前营养准备吧。

备孕爸爸的饮食指导

备孕爸爸在饮食上要有以下准备才能确保宝宝的先天健康。

蛋白质	蛋白质对男性来说是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原料。合理补充优质蛋白质，有益于调节备孕爸爸的内分泌，并提高精子的数量和质量。蛋白质每天摄入80克左右即可，不可过量，否则会破坏体内的营养均衡，影响维生素及其他多种物质的摄入，并造成酸性体质，对精子质量十分不利 富含优质蛋白质的食物有：深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等
维生素C	维生素C可以减少精子受损的危险，提高精子的活力，备孕爸爸每天应至少摄取100毫克维生素C 富含维生素C的食物有：绿叶蔬菜、菜花、土豆、猕猴桃、木瓜、草莓等新鲜蔬菜和水果。一杯鲜榨橙汁含有100毫克左右的维生素C，能满足备孕爸爸一整天的需求
维生素A	维生素A能使精子的活动能力增强，备孕爸爸每天至少要摄入800微克的维生素A

	富含维生素A的食物有：鱼肝油、动物肝脏、奶制品、蛋黄等。备孕爸爸每天摄入25克左右的鸡肝就能满足需要
维生素E	维生素E又称为生育酚，能增加男性精子的活力和数量，提高生育能力。建议备孕爸爸每天摄入14微克维生素E 富含维生素E的食物有：植物油、绿色蔬菜和豆类
锌	锌在男性体内可以调整免疫系统的功能，改善精子的活动能力。男性体内缺锌会导致精子数量减少、畸形精子数量增加以及性功能和生殖功能减退，甚至不育。备孕爸爸每天至少应摄入12~15毫克锌 富含锌的食物有：贝壳类海产品、动物内脏、瘦肉、谷类胚芽、坚果、蛋类、芝麻、虾等
硒	硒对男性生育能力同样具有重要影响，它参与男性睾丸酮的合成和运载活动，同时帮助提高精子活动能力及促进受精等生殖活动。男性体内缺硒，会使精子活动所需的能量来源减少，精子的活动力下降。建议备孕爸爸每天摄入50微克硒 富含硒的食物首推芝麻、麦芽，其次是酵母、蛋类、啤酒，海产类以大红虾、龙虾、虎爪鱼、金枪鱼中含硒量最高，动物的肝、肾也富含硒，大蒜、蘑菇的硒含量也相当多

摒弃三大坏习惯，科学孕育好宝宝

想要生一个聪明健康的宝宝，备孕爸爸首先要从自身做起，改变自己不良的饮食习惯。一般来说，备孕爸爸有三大坏习惯危害宝宝的健康。

坏习惯一：偏食，不喜蔬果

很多男性朋友对蔬果不屑一顾，认为那是女孩子减肥的食物。实际上，蔬果当中的很多营养物质是男性生殖生理活动所必需的，作用不可小觑。男性如果长期不食蔬果，则易缺乏其中的各类维生素，就可能碍于性腺的正常发育和精子的生成，从而使精子减少或影响精子的正常活动能力，严重的有可能导致不育。

国外研究资料表明：如果男性体内维生素A严重不足，容易使精子受损，精子的活动能力也随之减弱，即使受孕，也容易致胎儿畸形或死胎。而B族维生素（包括泛酸）与男性睾丸的健康有着直接而密切的关系，一旦缺乏，就会降低男性的生殖能力。研究人员发现，将维生素B₁₂注入男性体内后，活跃的精子数量由原来的100万迅速增至1.4亿，精子的活动能力也比先前有了很大的提高。

坏习惯二：烟酒无节制

尽管烟酒的危害早已为人们所熟悉，可是对于处在事业上升期的年轻男性们来说，总是有着“人在江湖，身不由己”的无奈。无奈归无奈，如果想要生一个健康聪明的宝宝，还是应该戒烟戒酒。

烟草中有20多种有害成分可以致染色体和基因发生变化。这些有害诱变物质会通过吸烟者的血液直接进入生殖系统。每天吸烟30支以

上的男性，其畸形精子的比例超过20%，精子的存活率只有49%。吸烟的量与精子畸形率呈正比增长。不仅如此，大量吸烟还会导致男子性欲下降，甚至出现阳痿。

而酒精以及其毒性分解物质极易引起饮酒者自身染色体畸变，进而使胎儿畸形。这里的酒并非只指“杯中之物”，含有酒精的饮料或一些碳酸饮料，如米酒、甜酒、可乐等，均对年轻男性的生育健康有害无利。

如果备孕爸爸实在无法完全做到戒除烟酒，那么妻子应提醒他，至少在受孕前3个月应适当节制烟酒。

坏习惯三：偏好高蛋白肉类食物

大多数的年轻男性都比较偏爱肉食，“大碗喝酒，大块吃肉”的确是男性豪爽的一种表现。虽说精子的生成需要优质蛋白质，但是，如果高蛋白物质摄入过量，维生素摄入不足就容易造成体质呈酸性，导致妻子难以受孕。所以，备孕爸爸一定要控制高蛋白类食物的摄入。

备孕爸爸也要补充叶酸和蛋白质

补充叶酸的益处

平时我们总是建议备孕妈妈补充叶酸，以避免因叶酸缺乏而造成胎儿神经管畸形。现在新的研究表明，叶酸对于准备做爸爸的人来说也同样具有重要意义。当叶酸在男性体内呈现不足时，男性精液的浓度会降低，精子的活动能力减弱，进而使得受孕困难。

另外，叶酸在人体内还能与其他物质合成叶酸盐，它对于孕育优质宝宝也起着关键作用。如果男性体内的叶酸盐不足，就可能增加染色体缺陷的概率，增大孩子长大后患严重疾病的危险性。

当然，除了补充叶酸之外，备孕爸爸也要多食用一些富含维生素的食物，对提高精子的成活率有很大的帮助。备孕爸爸可以根据不同的季节挑选一些时令蔬果，比如春天可以多吃一些新鲜的菠菜、野菜，而秋天正是水果丰盛的季节，可以多多享用水果。



要多补充叶酸，可以让备孕爸爸多吃以下的食物：动物肝、红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、苹果、柑橘、橙汁等。

补充蛋白质的益处

除了叶酸之外，备孕爸爸也要补充蛋白质。能提供优质蛋白质的食物包括三文鱼、牡蛎、深海鱼虾等，这些海产品不仅污染程度低，

还含有能促进大脑发育和增强体质的DHA、EPA等营养元素。

除此之外，各种瘦肉、动物肝脏、奶类、蛋类也是优质的蛋白质食品，可以帮助提高精子的质量和成活率。蛋白质食品当中还含有一些人体所必需的脂肪酸，它们无法通过人体自身合成，只能从食物中获得。蛋白质不能摄入超量，备孕爸爸可以根据实际情况，适量摄入，均衡营养，维持良好的营养状态。

矿物质和能量有利男性生育

矿物质

除了优质蛋白质以外，人体内的矿物质对男性的生育力也有重要影响，比如锌、锰、硒等元素参与男性睾丸酮的合成和运载活动，同时帮助提升精子的活动能力以及受精等生殖生理活动。

体内缺锌会导致男性性腺功能低下，睾丸变小、质软，精子生成减少或停止；如果缺锰则会造成男性精子成熟障碍，导致精子减少；缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子的活动力下降。

矿物质无须单独补充，一些高维生素食物中就含有。除了平时多吃蔬果，日常饮食中还要多食用一些海洋性植物（如海藻类）和菌类植物，而这些都对提升精子质量有很大帮助。建议备孕爸爸此时多吃鳕鱼、羊肉、泥鳅、鱿鱼、带鱼、鳗鱼、墨鱼、山药、银杏、豆类等食物，这些食物中赖氨酸的含量很高，而赖氨酸是形成精子的必要成分。



能量

能量虽然不是营养素，但它能保证其他营养素在体内发生作用。另外，精子生成以及其他生殖生理活动也要依靠充足的能量。能量的主要来源是饮食当中的各种主食，包括五谷杂粮等。当体内能量不足时，一些营养素，像蛋白质会转化成能量以供身体所需。因此，如果能量不足就会影响身体对这类营养素的吸收，进而出现营养匮乏。

健康饮食的温馨提示

备孕爸爸健康饮食十分重要，只有这样才能确保给宝宝一个健康的基础。因此，以下几点备孕爸爸一定要多加注意。

加热饭菜注意器具

用微波炉加热饭菜的时候，不要用泡沫塑料饭盒，而应用微波炉专用的聚乙烯饭盒。因为在加热的过程中，泡沫塑料饭盒中的化学物质会被释放出来，对人体产生危害，直接影响男性的身体健康和生育能力。瓷器含铅量很高，用于加热饭菜也对人体有害，应该避免使用。

冰箱熟食加热后再吃

冰箱里的熟食一定要加热之后再食用，否则会有细菌。冰箱里的制冷剂对人体也有危害，所以不要将食物长时间放在冰箱里。

不要过多饮用咖啡

咖啡对男性生育能力有一定影响，不要饮用过多。

不要吃过多韭菜

很多人把韭菜当作壮阳食品，其实韭菜的农药含量特别高，很难去毒，男性常吃对生育能力危害较大。备孕爸爸不要特地多吃韭菜壮阳。

不要吃对免疫系统有影响的药物

备孕期间不要吃对免疫系统有影响的药物。一些常见的免疫调节剂，如环磷酰胺、氮芥、顺铂等药物，其毒性作用强，可直接扰乱精子DNA的合成，包括使遗传物质成分改变、染色体异常和精子畸形等。

吃水果一定要削皮

水果皮虽然有丰富的营养，但是农药含量也很高，所以吃水果一定要削皮。

不要多吃肥大的茄子

肥大的茄子大多使用激素催化而成，对精子的生长不利，备孕爸爸最好不要多吃。

蔬菜巧妙处理，减少农药残留

蔬菜要放入清水浸泡一段时间，彻底洗净后再下锅。带皮的蔬菜要去皮，洗净。这样能最大程度地减少农药成分残留。

孕前常识小百科

生命的孕育充满了惊喜，就像种子在春天发芽一样，孩子是父母的希望。从精卵结合的那一刻起，生命开始孕育。在开始孕育之前，需要掌握一些必备常识，这样才能让孕育的过程充满欢喜。

精子与卵子

卵子的诞生

女人一生中会排出400~500个成熟卵子，卵子是卵巢中的卵原细胞经过增殖、生长和成熟三个阶段后发育而成的。当女性发育成熟之后，每一个规律的月经周期会排出1个成熟卵子，直到绝经。虽然一生中排出的卵子数量众多，但是，在这些卵子中，只有特别幸运的那个才能受精发育成胚胎。呵护培育出最优秀的卵子，是备孕妈妈孕前的必修课。

精子的诞生

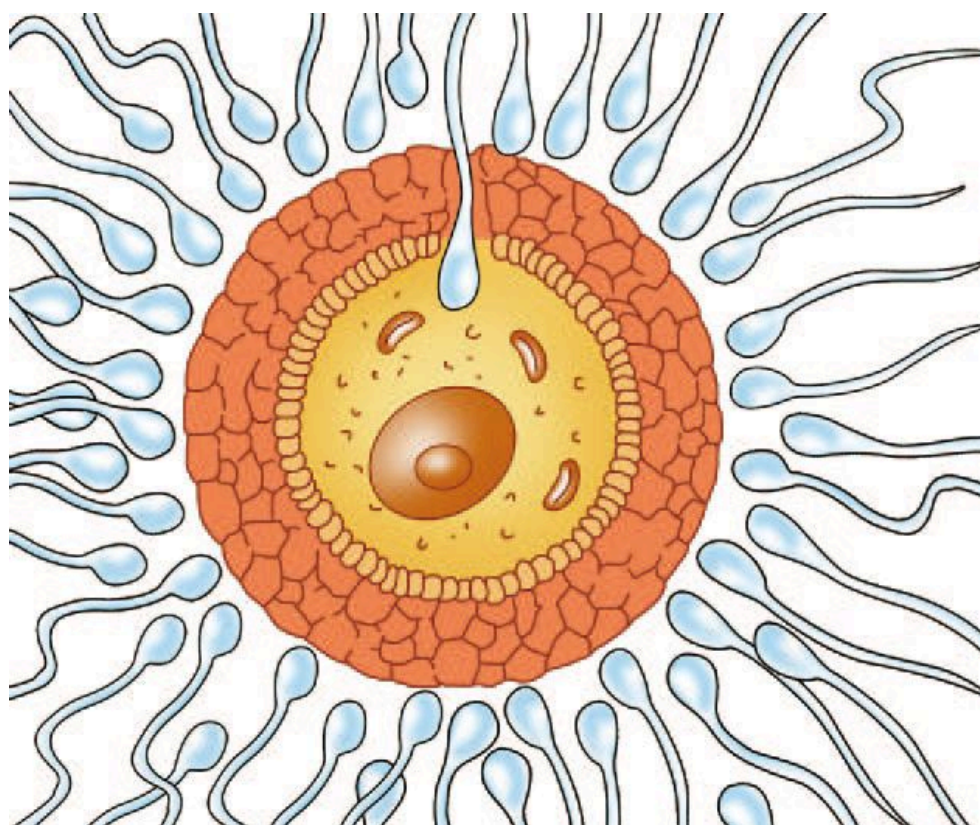
从一个精原细胞发育成为一个成熟的精子大约需要3个月。精子成熟后会进入输精管，然后随着输精管肌肉收缩进一步迁徙至输精管壶腹，静待重要时刻的到来。备孕爸爸在孕前最重要的工作就是养精蓄锐，等待最佳时机的到来。

二者的约定

我们通常所说的受孕就是指女性的卵巢排出来的卵子和男性的精子结合。受精卵在母体子宫内逐渐发育、长大、成为成熟的胎儿，然后出生。整个过程约需40周的时间。

通常情况下，卵子从卵巢排出后进入输卵管，当精子通过子宫腔进入输卵管与卵子相遇时，精子顶体释放出顶体酶，通过酶的作用，精子得以穿过放射冠及透明带，与卵子表面接触，进而释放精原核进入卵细胞内。有一个精子在女性生殖道获胜，穿过次级卵母细胞透明带为受精的开始，卵原核与精原核融合是受精的完成。

在一次射精过程中，正常成年男子射出的精液量为2~6毫升，每毫升精液中的精子数为6000万个以上。只有速度够快、最强壮的精子才能进入输卵管与卵子相遇，发生奇妙的生命之约。



精子和卵子美妙约会后，一颗小小的受精卵就形成了。

孕前检查不可少

如果夫妻双方有怀孕的打算，那么做孕前检查就是十分必要的。一般孕前检查的项目比较多，但是关系到胎儿的健康，还需要一一执行，主要包括以下十二个方面：血常规、尿常规、大便常规、肝功能、胸部透视及摄片、神经管畸形筛查、染色体检测、妇科内分泌全套、全身体格检查、“四毒”检查、梅毒血清学检查、艾滋病病毒检查。

血常规	可以及早发现贫血等血液系统疾病。如果母亲贫血，不仅可能出现产后出血、产褥感染等并发症，还会给宝宝带来一系列影响，致使宝宝容易感染、抵抗力下降、生长发育落后等 夫妇双方明确了血型后，还可以警惕新生儿溶血病，尤其是ABO溶血和RH溶血的发生，以及流产、死胎、畸形等病变
尿常规	可以及早发现肾脏疾病。十个月的孕期对于母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重，如果肾脏存在疾病，后果会非常严重。所以，急性肾炎患者最好在临床症状消失3年后 再妊娠
大便常规	可以及早发现消化系统疾病以及寄生虫感染等疾病，如弓形虫感染，如果不及早发现，很有可能会造成流

	产、胎儿畸形等严重后果
肝功能	可以及早发现各型肝炎、肝脏损伤等肝脏器官疾病。如果男方为乙肝病毒携带者，给予女方注射乙肝疫苗全程免疫，可以有效预防女方感染以及母婴的垂直传播；若女方是乙肝病毒携带者，在其怀孕后进行乙肝“三阻断”，可以有效预防母婴传播，从而将母婴乙肝病毒感染率降低2/3。而如果母亲是病毒性肝炎患者，怀孕前没有及时发现，怀孕后很容易造成早产，甚至新生儿死亡，后果非常严重。同时，乙型肝炎病毒还可垂直传播给孩子
胸部透视及摄片	可以及早发现结核病等肺部疾病。患有结核的女性如果在怀孕后才发现疾病，那么因为怀孕，用药也会受到限制，影响治疗。而且，活动性的结核常会因为产后劳累而加重病情，传染给孩子的概率也很大
神经管畸形筛查	我国是神经管畸形高发国，发病率很高。如果在孕前3个月至孕后3个月口服斯利安片（一种小剂量的叶酸片），可以降低70%以上的神经管畸形的发生。通过在孕14~20周抽血进行“唐氏筛查”，可以减少60%~70%先天愚型儿的出生
染色体检测	可以及早发现先天性性腺发育异常（克氏征）和先天性卵巢发育不良综合征（特纳氏综合征）等遗传疾病、不育症

妇科内分泌全套	可以及早发现各种卵巢疾病，例如患卵巢肿瘤的女性，即使肿瘤为良性，怀孕后常常也会因为子宫的增大影响对肿瘤的观察，甚至导致流产、早产 可及早发现滴虫、真菌、细菌的感染。如果患有性传播疾病，最好先进行彻底治疗，然后再怀孕，否则很容易引起流产、早产、胎膜早破等不良后果 可以及早了解有无乳腺增生、乳腺纤维瘤等乳腺疾病。做到及早治疗，为哺乳做好准备
全身体格检查	主要指全身检查及对于女性生育能力的评估，主要包括常规的体格检查，如身高、心、肺以及男女性器官的发育检查等
“四毒”检查	主要指风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫病毒、单纯疱疹病毒的检查。如果患有这样的疾病，孕妈妈大多无典型症状，但如果胎儿感染后往往会发生严重的后遗症。孕前对这几种病原体的检查，可以确认自己的免疫状态，以安全受孕
梅毒血清学检查	近年来，婚检人群中的的性病人数年增长速度加快，而且性病绝大多数为梅毒，且85%为隐匿性梅毒。梅毒是仅次于艾滋病的对人体伤害最大的性病，它潜移默化地“蚕食”机体，而患者本人却全然不知，严重危害着患者的健康 在不知情的情况下，很容易将梅毒传染给配偶，并且在怀孕后很容易造成流产、早产、死胎、新生儿先天

	性梅毒等。而孕前检查就可以保证早发现、早治疗、早治愈
艾滋病病毒检查	艾滋病是对人体伤害最大的性病，性传播和母婴传播都是艾滋病病毒传播的重要途径。孕妈妈感染艾滋病病毒可以通过胎盘感染胎儿或分娩时经产道或出生后经母乳感染新生儿，所以要及早发现 所以，在孕前一定不要忘了做这项检查，只有这样，才能真正做到优生优育，从根本上预防出生缺陷

科学计算排卵日

想要掌握自己的易受孕期，其实并不难，只要在日常生活中留意一下自己的生理变化，或者借助医院的检查，怀孕也可以很轻松，很简单。

基础体温法

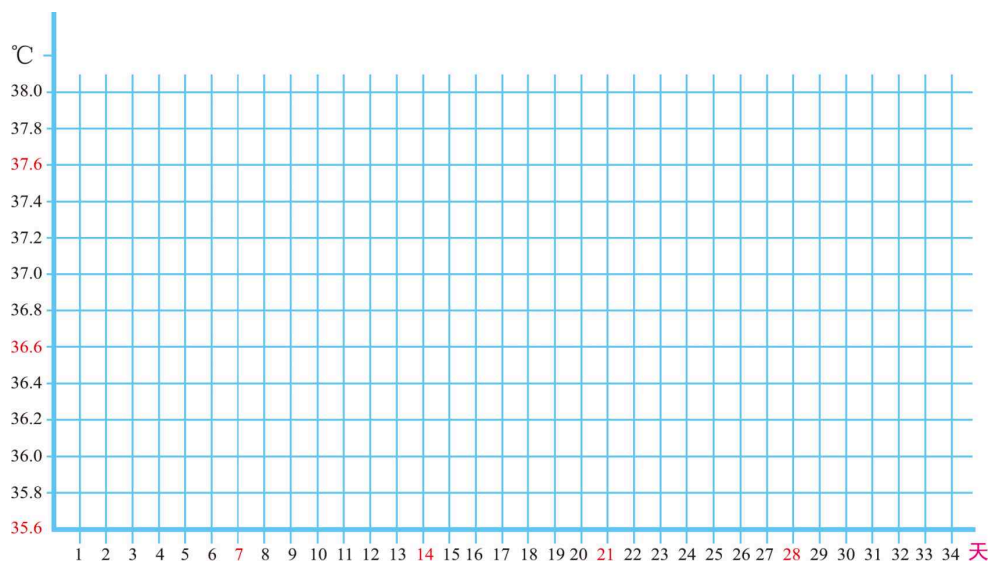
基础体温测量法是根据女性在月经周期中基础体温呈周期性变化的规律来推测排卵期的方法。通常是在早晨起床前未做任何活动时测量。

一般情况下，女性在排卵时基础体温会升高，高体温会维持14天左右。这种体温上升是因为排卵后滤泡分泌黄体素，而黄体素具有生热的作用，能使体温升高以促进受精卵着床。

女性在未排卵前的体温维持在 36.5°C 左右，波动范围在 0.1°C 之内，这段低温期也叫作卵泡期；而在低温期结束时，体温会比前一天

低0.3~0.4℃，也就是排卵期了，排卵后体温很快升高0.3~0.5℃，进入高温期，即黄体期，这种高温会持续14天左右。

基础体温自测表

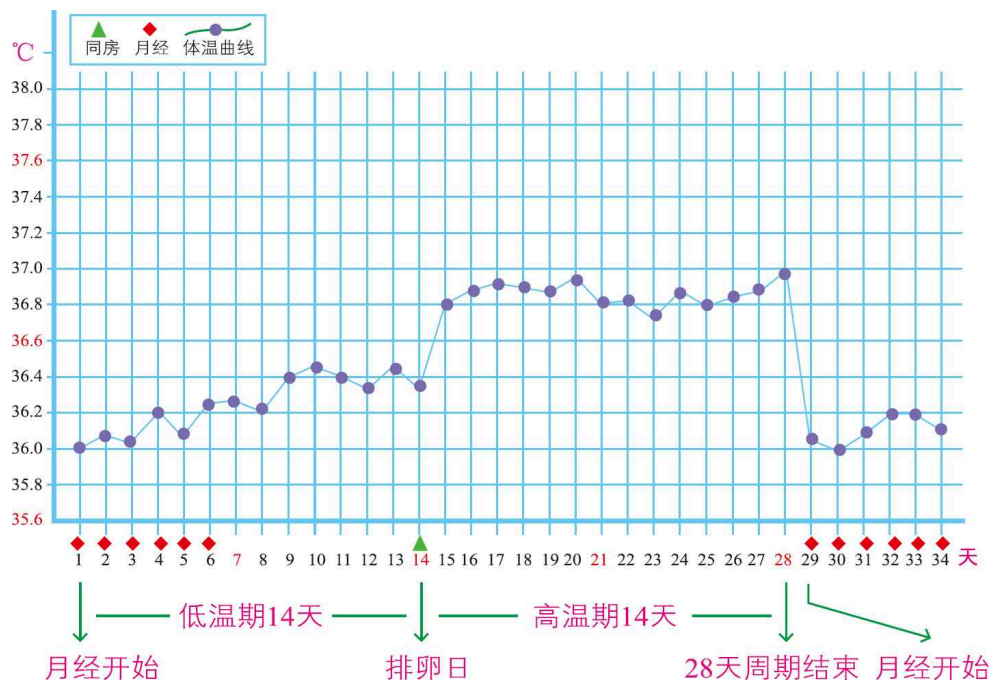


备孕妈妈可以每天测量体温，在上面的表格中做好标记，一个月后连成线，基础体温由低变高的那一天就是排卵日。

这段期间，女性如果未怀孕，则黄体素的分泌会减少，子宫内膜就会脱落成为月经血，体温也就下降又开始了低温期。这就是体温起伏、月经和排卵的规律。正确测量几个月的基础体温，就可以准确推测自己的排卵日了。

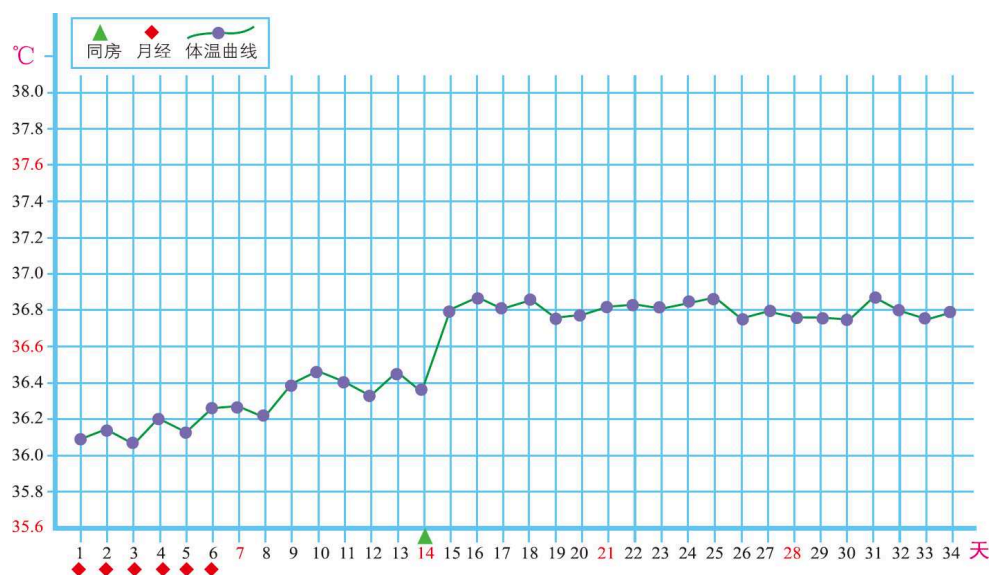
但是如果女性生活中经常睡眠时间不确定、睡眠不足或者感染其他疾病，甚至天气变化均有可能改变体温而影响对排卵日的正确判断，所以采用这种方法必须把每日体温一一记录在基础体温表上。

有排卵的基础体温示意图



有排卵的月经周期基础体温呈双向性，即月经前半期体温偏低，后半期体温偏高。发育成熟的女性，从月经期结束以后至排卵期开始前，其基础体温偏低，排卵期开始时基础体温降到较低点（有的人不降低），但仅为1天，此后至下一次月经开始前，体温持续升高至36.7°C左右。在排卵前3天、排卵日和排卵后体温上升的第2天同房，能大大提高受孕率。

已经怀孕的基础体温示意图



高温从第15天持续至第34天，已经持续了20天。一般来说，高温持续16天以上就是怀孕的征兆。

日程表推测法

大部分育龄女性的排卵时间在下次月经前12~16天（平均14天）。推测排卵日可以从下一次月经的大概日期向前推14天。这种方法比较简单，但误差较大。因此，我们推荐使用它的改良方法，计算公式如下：

$$\text{易孕期第1天} = \text{最短一次月经周期天数} - 18\text{天}$$

$$\text{易孕期最后1天} = \text{最长一次月经周期天数} - 11\text{天}$$

在用这个公式计算之前，需要你连续3次观察、记录自己的月经周期，掌握月经周期的最长天数和最短天数，代入以上公式得出的数字分别表示“易孕期”的开始和结束时间。

月经周期是从此次月经来潮的第1天到下次月经来潮的第1天之间的天数。

例如，某育龄女性前3个月的月经周期最长为30天，最短为28天，代入公式为：

$$\text{易孕期第1天}：28\text{天} - 18\text{天} = 10\text{天}$$

$$\text{易孕期最后1天}：30\text{天} - 11\text{天} = 19\text{天}$$

说明这位女性的易孕期开始于本次月经来潮的第10天，结束于本次月经来潮的第19天。

如果通过观察你发现你的月经很规律，均为28天1次，那么，你可将月经周期的最长天数和最短天数都定为28天，计算出你的易孕期为本次月经来潮的第10～17天。

确定易孕期后，如果想怀孕，可以从易孕期第1天开始，隔日同房1次，连续数月，就极有可能怀孕。

排卵试纸测量法

锁定易孕期

使用排卵试纸可测试出易孕期。考虑到精子和卵子的存活时间，一般将排卵日的前3天和后3天，连同排卵日在内共7天称为排卵期。在排卵期内同房容易受孕。

使用方法

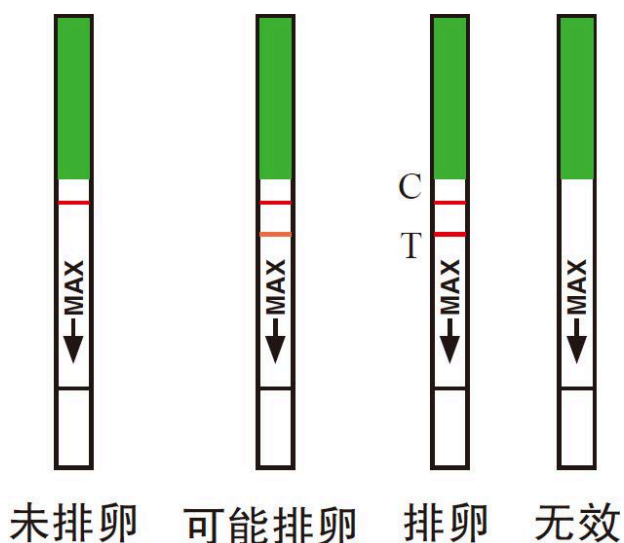
用洁净、干燥的容器收集尿液。收集尿液的最佳时间为上午10点至晚上8点。将测试纸有箭头标志线的一端浸入尿液中，约3秒钟后取出，平放10～20分钟，观察结果。

结果判定

阳性：在检测区（T）及控制区（C）各出现一条色带。T线与C线同样深，预测48小时内排卵，T线深于C线，预测12～24小时内排卵。

阴性：仅在控制区（C）出现一条色带，表明未出现黄体生成激素高峰或峰值已过。

无效：在控制区（C）未出现色带，表明检测失败或检测条无效。



分泌物判断法

如果月经周期不规则或排卵日特殊，可以通过检查分泌物的黏度来推测排卵日。

在排卵之前，雌性激素会使子宫颈黏液分泌增加，改变阴道酸碱度，以利于精子存活和运动。所以在排卵前子宫颈黏液开始微量出现，清澈透明而不多黏。排卵当天黏液量最多，像水样清澈，阴道和外阴部呈现潮湿黏润状态。排卵以后，量又逐渐减少，并且转为浑浊浓稠。月经过后几天，雌性激素降至最低，子宫颈黏液量少，阴道和外阴部恢复干燥。

中期痛推测法

在两次月经中间，有些女性会觉得下腹疼痛，这个就是“中期痛”。中期痛是卵子从卵巢里排出时产生的疼痛感。所以中期痛作为排卵的信号之一也引起了人们的广泛关注。

中期痛通常出现在排卵前的2~3小时，有些人会感觉像是抽筋或岔气。敏感的人在排卵的前一天就能感觉到。中期痛的特征是在排卵的时段疼痛会增强，疼痛的巅峰持续30分钟到3小时，疼痛的部位几乎都在右下腹，有的人每个月左、右下腹交替疼痛，或耻骨上方附近有疼痛感，有时会被误认为是阑尾炎。

中期痛不易被人们察觉，但是如果关注的话，大部分人都能感觉到。如果将中期痛与基础体温法很好地结合在一起，就能比较准确地掌握排卵日了。

超声波检查法

卵泡一般情况下直径为18~25毫米，接近排卵日时会逐渐增大。可以选择到医院使用阴式B超观察卵巢的大小，测定卵泡的大小，推定排卵期是什么时候。观察日如果正好是排卵日，有时甚至可以在超声波上看到卵泡破裂。

阴式B超监测排卵是最直接、最准确的方法。

当然，掌握了自己的易受孕期，也并不能使怀孕的成功率达到100%，因为怀孕本身受很多因素影响，所以，准备怀孕的女性最重要的还是要让自己彻底放松，以平静的心态等待宝宝的到来。

合理安排孕前运动

生命在于运动，孕育生命更是需要体力和精力的事情，所以运动要从怀孕前开始。通过锻炼造就一个好身体，让自己和宝宝同样健康。

运动的好处

运动在准备怀孕的过程中显得尤为重要，怀孕前适当锻炼，可以增强母体体质，同时促进机体代谢，具有协调和完善全身各系统功能的作用，除此之外，还能够提高身体机能，对于孕育胎儿有很大的好处。

运动过程中，由于神经系统和垂体功能的调节，各类性激素（促卵泡激素、黄体生成素、雌性激素、孕激素及生乳素等）分泌增加，使得卵巢、子宫、乳房等性器官的功能发生一系列变化，为胚胎组织的生长和生育提供良好基础，为受精卵提供优质的卵细胞，提高性机能。

运动能改善备孕妈妈的心肺功能，有助于将来为胎儿发育输送所需的各种营养素。

运动能增强肌肉系统的功能，能够防止诸如胎位不正、难产等情况，减少对新生儿可能造成的危害。

运动还能增强母体的抗病能力，减少怀孕期间各种病原微生物及药物对胎儿的侵袭。

孕前运动还能预防妊娠糖尿病的发生。

运动的方式

运动要以舒缓的有氧运动为主，慢跑、散步、游泳、瑜伽等都是不错的选择。每星期至少运动3次，每次30分钟，保持这种运动强度就可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而起到增强体质的作用。如果平时工作繁忙，没有时间运动，就要抓住一切可以运动的机会，比如睡前进行轻松运动，起床前在床上做些运动，上下班的途中多走一些路等。

除此之外，孕前运动还要注意使用正确的方法。

1. 注意循序渐进，并且根据自身的身体状况掌握适合自己的运动强度。一些强度较大的运动容易对生殖系统造成伤害，如骑马不当可能会影响男性产生精子和射精的能力。而过度的运动还会削弱免疫系统功能，影响激素的分泌，严重时还会导致女性无法排卵，造成停经。

2. 在尝试一些新的运动时，连续进行不要超过15分钟，隔天增加一些，逐渐达到理想的运动量。坚持锻炼的人，也不要某一天的运动量突然大大超过平时的习惯，以避免给身体带来伤痛。

3. 运动时心跳次数在每分钟140次是最佳状态，以运动后不感到过于劳累为标准。

备孕食材推荐：香菇、鸡蛋



香菇——微量元素丰富

香菇是我国著名的食用菌，素有“菇中之王”的美誉，它富含多种营养成分，对于准备怀孕的夫妇非常有好处。

营养成分表

营养成分（干香菇）	每100克可食部分含量	营养成分（干香菇）	每100克可食部分含量
蛋白质	20克	锌	8.57毫克
脂肪	1.2克	硒	6.42微克
碳水化合物	30.1克	维生素B ₁	0.19毫克

膳食纤维	31.6克	维生素B ₂	1.26毫克
钙	83毫克	维生素B ₆	0.45毫克
铁	10.5毫克	维生素B ₁₂	1.7微克
磷	258毫克	维生素C	5毫克
钾	464毫克	维生素E	0.66毫克
钠	11.2毫克	胡萝卜素	20微克
铜	1.03毫克	叶酸	240微克
镁	104毫克	泛酸	16.8毫克
烟酸	20.5毫克		

对备孕妈妈的帮助

预防感冒。 香菇有抗病毒和增强机体抵抗力的双重作用。研究表明，香菇中含有双链核糖核酸，还含有一种多糖物质，能提高机体对病毒的抵抗力。而且，香菇含有一般蔬菜所缺乏的麦甾醇，这种物质经太阳紫外线照射后会转化为维生素D，经人体吸收后可以提高抵抗疾病的能力，因此备孕妈妈多吃香菇可以预防感冒等疾病。

预防妊娠高血压。 香菇中含有嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，可以帮助备孕妈妈降低血脂和胆固醇，加速血液循

环，预防心血管疾病，同时还可增强备孕妈妈身体的免疫力。

补肝肾，健脾胃。 香菇性平味甘，具有益气补虚、健脾胃、活血的功效。多吃香菇还可以安神益智，美容养颜。

应该这样吃

鲜香菇要选择菇香浓郁、菇面平滑且稍带白霜、菇褶紧实细白、菇柄短而粗壮的。干香菇以干燥、颜色鲜亮、不碎的为佳。

可以在熬鱼汤、鸡汤时加入香菇，有补中益气的作用。

干香菇宜用低于40℃的温水泡发，浸泡时间以30~60分钟为宜，这样才能充分释放出香菇的鲜味。泡发香菇的水含有多种营养物质，不要丢弃，可以用来煮汤或加入其他菜中。

发好的香菇应放到冰箱里冷藏，这样才不会损失营养素。

选购小绝招

不要选择长得特别大的鲜香菇，因为它们通常是用激素催的。

香菇为发物，患有顽固性皮肤瘙痒症的备孕妈妈不要食用。

主打菜品

补充氨基酸



荸荠炒香菇

材料 荸荠150克，鲜香菇50克。

调料 葱末、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 荸荠削皮，洗净切块；鲜香菇去柄，洗净，入沸水中焯透，捞出，切块。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，炒香葱末，放入荸荠块翻炒均匀。
- 3 加适量清水烧至荸荠块熟透，放香菇块翻炒至熟，加盐，用水淀粉勾芡即可。

鸡蛋——滋阴养血的营养库

鸡蛋含有人体需要的几乎所有的营养物质，被人们称作“理想的营养库”“完全蛋白质模式”，是备孕妈妈生活中必不可少的营养品。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	12.7克	镁	14毫克
脂肪	9.0克	锌	1.10毫克
碳水化合物	1.5克	硒	10.55微克
胆固醇	585毫克	维生素A	310微克
钙	56毫克	维生素B ₁	0.11毫克
铁	2.0毫克	维生素B ₂	0.27毫克
磷	176毫克	维生素E	1.23毫克
钾	98毫克	叶酸	70.7微克
钠	94.7毫克	烟酸	0.2毫克
铜	0.06毫克		

对备孕妈妈的帮助

调整身体环境。 蛋黄中富含卵磷脂，而卵磷脂具有调节人体代谢、促进大脑和中枢神经发育、降低人体血液胆固醇、调节血脂、保护肝脏等重要生理功能，为怀孕提供好的身体环境。

增强免疫功能。 鸡蛋中含有丰富的优质蛋白质，对肝脏组织损伤有修复功能，增强机体的代谢功能和免疫功能，为胎宝宝的到来提供优良“土壤”。



应该这样吃

备孕妈妈每天吃鸡蛋不宜超过2个。鸡蛋的最佳食用方法是蒸着吃或煮着吃。蒸蛋羹、蛋花汤都是很好的吃法。不喜欢吃鸡蛋的备孕妈妈可以试着把鸡蛋夹在其他食物中，如面包、馒头、汉堡，或烤成蛋糕食用，这些都是很不错的吃法。

鸡蛋搭配奶类、蔬菜、主食食用，可以达到营养互补。

注意事项

一般来说，鸡蛋不能和白糖同煮，这样会使鸡蛋中的氨基酸和白糖中的果糖基赖氨酸结合生成不易吸收的物质，对健康产生不良的影响。

不要用豆浆冲鸡蛋，因为这样会使鸡蛋中的蛋白质和豆浆中的胰蛋白酶发生反应，从而降低两者的营养价值。

吃鸡蛋时不要喝茶，因为鸡蛋中的蛋白质和茶叶中的单宁酸结合会生成不溶于水的沉淀物，影响蛋白质的吸收。茶叶中的碱还会和蛋黄中的铁结合生成硫化铁，影响人体对铁的吸收和利用。

主打菜品

开胃



白菜炒鸡蛋

材料 大白菜200克，鸡蛋2个。

调料 葱花、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 白菜洗净切块，鸡蛋磕入碗中打散。
- 2 炒锅置火上烧热，倒入植物油，淋入鸡蛋液炒熟，盛出。
- 3 原锅倒入适量植物油烧热，炒香葱花，放入白菜翻炒至熟，下入炒熟的鸡蛋，加盐、鸡精翻炒均匀即可。



孕育生命是一个十分神奇的过程，胎儿就如同小种子一样，慢慢发芽，成长。无论是孕妈妈身体的变化还是心理的变化都牵动着一家人的心，兴奋、企盼、焦虑、紧张……都是一家人对那个即将到来的宝宝的最真心的祝福。

Part 2

孕 1 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：锌、维生素A

怀孕的第1个月，孕妈妈往往浑然不知。而这一时期的营养补充也十分关键，因此，一旦觉得自己有可能怀孕，孕妈妈就不妨补充以下两种营养素。

锌——确保胎儿正常发育

什么是锌

锌是合成蛋白质的主要物质，与细胞的生长、分裂和分化过程都有关系。锌还是体内酶系统的组成成分和激活剂，还参与碳水化合物和维生素A的代谢。它能指挥肌肉收缩，帮助形成胰岛素，是稳定血液状态、维持体内酸碱平衡的重要物质。锌还可以促进机体免疫功能及味觉发育，在整个胚胎乃至胎儿的生长发育过程中都需要有锌的参与。



牡蛎



扇贝

缺乏的坏处

缺锌时孕妈妈自身的免疫力会下降，且会发生味觉减退、食欲降低等症状，还会影响胎宝宝的器官发育，干预胎宝宝神经系统发育，严重的可造成中枢神经系统畸形等。

锌从何而来

富含锌的食物有海产品（贝壳类）、红色肉类（如猪肉、牛肉、羊肉）、动物内脏等。另外，干果类、谷类食物中也含有丰富的锌。

推荐摄入量

建议每日摄入16.5毫克左右的锌。

贴心小叮咛

注意，锌会抑制铁的吸收，如果铁摄入正常却发生缺铁性贫血，那就是锌在起破坏作用。孕妈妈如果血脂高，也要检查是否锌摄入过多。

好孕美食

补锌益智



牡蛎萝卜丝汤

材料 白萝卜200克，牡蛎肉50克。

调料 葱丝、姜丝、盐、香油各适量。

做法

- 1 白萝卜去根须，洗净，切丝；牡蛎肉洗去泥沙。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，倒入白萝卜丝煮至九成熟，放入牡蛎肉、葱丝、姜丝煮至白萝卜丝熟透，用盐调味，淋上香油即可。

补元阳、益气血



孜然羊肉

材料 新鲜羊肉350克，孜然粉10克。

调料 植物油、盐、辣椒面、香菜段各适量。

做法

- 1 羊肉洗净，切方丁。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入羊肉丁不停翻炒。
- 3 待肉开始变色时，加入孜然、辣椒面和盐，不断翻炒，待锅中肉渗出的汁收干时，撒上香菜段翻匀即可。

维生素A——维持母体组织正常

什么是维生素A

维生素A又被称为“眼睛的维生素”，与感受光线明暗强度的视紫红素的形成有着密切关系。它还对肌肤、头发、鼻子、嘴、骨骼、牙齿的健康有保护作用。维生素A还能促进孕妈妈产后乳汁分泌，同时还有助于甲状腺功能的调节。



胡萝卜

缺乏的坏处

孕妈妈缺乏维生素A会表现为暗适应能力下降，皮肤黏膜干燥，抵抗力下降，味觉、嗅觉减弱，食欲降低，皮肤出现粗糙、干燥等变化。胎宝宝会出现发育不全、生长迟缓的现象，甚至发生流产。

维生素A从何而来

人类从食物中获取的维生素A主要有两类：一类是维生素A原，即胡萝卜素，主要存在于深绿色或红黄色蔬菜和水果等植物性食物中，例如菠菜、胡萝卜、番茄、青椒、玉米、南瓜、杏、柿子等；另一类是来自动物性食物的维生素A，多数存在于动物肝脏、鱼肝油、鱼子、奶油和禽蛋中。

推荐摄入量

孕早期维生素A的日摄入量以800微克为宜，孕中期和孕晚期为900微克。80克鳗鱼、25克鸡肝、125克胡萝卜、125克皱叶甘蓝或200克金枪鱼中的任何一种，就能满足孕妈妈的每日所需。千万不要摄入过量维生素A，否则会引起维生素A过多症，或者中毒，对胎宝宝也有致畸作用。

贴心小叮咛

如果通过口服含有维生素A的复合维生素或单纯的维生素A来补充，剂量最好不要超过1万国际单位。胡萝卜素在人体内可转化为维生素A，多余的胡萝卜素将被排泄出去，不受剂量的限制，是既安全又方便的补充维生素A的方法。

维生素A属于脂溶性维生素，吃富含维生素A的食物时适量摄入一些脂肪，可以促进维生素A的吸收。

好孕美食

预防贫血、稳定血糖



菠菜拌胡萝卜

材料 菠菜50克，胡萝卜150克。

调料 葱花、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯30秒，捞出，凉凉，沥干水分，切段；胡萝卜洗净，切丝。
- 2 取盘，放入菠菜段和胡萝卜丝，用葱花、盐、鸡精和香油调味即可。

促进甲状腺功能



胡萝卜煲牛肉

材料 牛肉300克，胡萝卜300克。

调料 生姜片、葱花、料酒、大料、盐、花椒、鸡精、香油各适量。

做法

1 胡萝卜洗净，削去皮，切块；牛肉洗净，切成块，用沸水焯烫一下，快速捞出。

2 锅中倒水，放牛肉块、花椒、大料、生姜片、料酒大火烧开后，转小火煨至牛肉七成熟，加胡萝卜块煮熟，加盐、鸡精调味，撒葱花，淋香油即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

小小种子发芽了

怀孕一个月时，胎宝宝已经从受精卵分化到了各组织器官的发育，虽然还很小，但是“五脏俱全”。孕妈妈刚怀孕时，胎宝宝只是一个长0.2毫米左右、重1.0505微克的由受精卵形成的小小胚芽，在妈妈子宫内安营扎寨后从母体吸取营养。小小的胚芽在2周末时可见到心脏的外形，并在第3周开始跳动。

五脏俱全的小海马

3周时脑和脊髓的原型开始出现，长度为5毫米至1厘米，肉眼勉强能够看见，4周时胚芽的身体开始增长，并长成圆筒状，头尾弯向腹侧，有长尾巴，外形像海马，原始的神经孔已闭合，脑泡形成（以后发育成大脑），原肠（以后发育成各种脏器）出现，与母亲相连的脐带开始发育。

随后，胎宝宝的脑部、眼睛、嘴巴、内耳、消化系统、手、脚开始发育，血液循环建立，胎盘雏形形成，胎宝宝已经开始做蚯蚓爬行蠕动。

附属物也跟着发育了

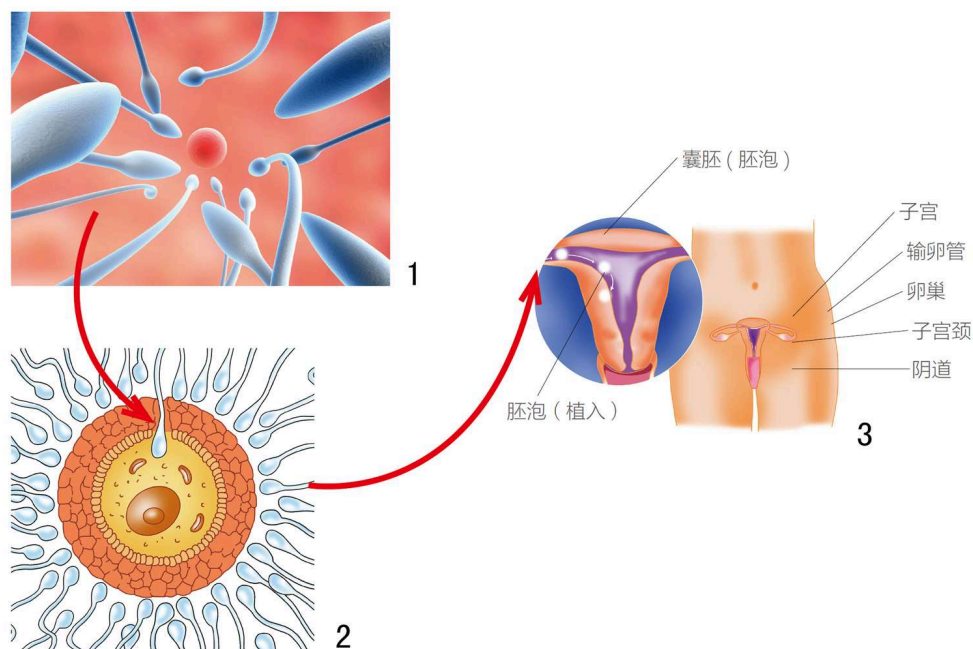
除了胎宝宝本身的发育外，胎宝宝还有一系列的附属物，如胎盘、脐带、胎膜、羊水也开始发育了。

胎盘是绒毛组织发育后的产物。受精卵在子宫内膜着床以后，向子宫内膜伸出几百只触手，这些触手不断分支，在子宫内膜牢固地扎下根来，形成圆盘状的胎盘，它会随着胎儿的成长而增大。

此时的脐带被羊膜覆盖着，有两根脐动脉和一根脐静脉，静脉中是含氧量低的血，把胎儿的代谢产物和二氧化碳输送到胎盘；动脉中流淌着含氧量高的血，向胎儿输送从母体中得到的养料和氧。

胎膜是在胎盘发育期间从受精卵产生出的包裹胎儿的黏膜。胎膜从外到里由蜕膜、绒毛膜、羊膜三层构成，从羊膜中分泌羊水。

羊水的量随着胎儿的发育而变化，一般在怀孕36~38周时最多，有1000~1500毫升，在孕晚期大约有800毫升。羊水在孕早期是中性的、无色透明的。



1 这时备孕妈妈正值经期，胎宝宝还只是一个正在发育的卵子，等待着从卵巢中排除，而精子存在于备孕爸爸的体内。

2 此时，有1个卵子从备孕妈妈的卵巢内沿着输卵管游向子宫。健康的精子在备孕爸爸的体内不断成熟，等待着与卵子相遇。

3 在那场翻云覆雨的做爱运动中，一个健硕无比的幸运精子冲破重重关口，率先与卵子结合形成了一个受精卵，于是一颗种子悄悄萌芽。

本月提醒

孕早期是胎儿各器官形成的关键时期，也是容易导致胎儿畸形的重要阶段，通常是不需要进行B超检查的。但是如果怀孕的女性出现了下列情况，可以选择进行B超检查。

1. 阴道流血，腹痛，须排除异常妊娠，如宫外孕、葡萄胎、流产。
2. 孕前有盆腔包块或子宫肌瘤，需要用B超检查协助诊断，为以后的治疗提供依据。
3. 停经时间不清，根据症状、体征难以正确估计孕周，一般在孕10~13周检查较为合适。

孕妈妈的变化

每月月事不再来

因为怀孕一个月时胎儿还是很小的，而且胚胎是在形成受精卵之后一段时间才在子宫内膜着床的，所以一般怀孕的女性没有自觉症状，有的症状不明显，但是需要孕妈妈们多加注意，谨慎对待。

习惯上认为此时为怀孕的第一个月，其实在前半个月中女性的身体并未受孕。而且大部分女性没有怀孕的自觉症状，只是每月如期而至的月经没有出现，有少数身体敏感的女性由于体内激素分泌失衡，会出现类似感冒的症状，如浑身无力、发热或发冷等，也有人会出现睡不醒等症状，子宫也与怀孕前没有什么两样，大小仍旧如鸡蛋般大小。

在怀孕的这个月经周期内，也许有的女性是因为没有采取有效的避孕措施，也许有的女性已经为受孕做好了充分的准备，但是无论因

为什么原因，最好还是在月经没有按时到来时留意一下自己是不是怀孕了，从而尽量避免有害因素对于小小的胚胎的影响。

生理的变化渐渐明显

内分泌功能：母体卵巢及胎盘激素分泌增加；孕期甲状腺激素水平升高；胰岛素分泌增多，使孕期空腹血糖值低于非孕期。

消化功能：容易出现饱胀感及便秘；食物在肠道滞留，一些营养素，如钙、铁、维生素B₁₂及叶酸等在肠道的吸收量增加；贲门括约肌松弛，胃内容物可逆流进食管下部，引起反酸等早孕反应，使孕期消化酶分泌减少，容易出现消化不良。

血液：血浆容积随孕期进展逐渐增加；红细胞和血红蛋白的量增加，至分娩时达最大值；血浆容积和红细胞增加程度不一致，血液相对稀释，出现生理性贫血。

肾功能：肾血浆流量及肾小球滤过率增加，尿中葡萄糖排出量可增加，尤其在餐后15分钟可出现尿糖，但尿糖增加与血糖浓度无关，应与真性糖尿病区别开。

体重增加：体重增长，而胎儿、胎盘、羊水、增加的血浆容量、增大的乳腺和子宫被称为必要性体重增加。

孕妈妈健康指南

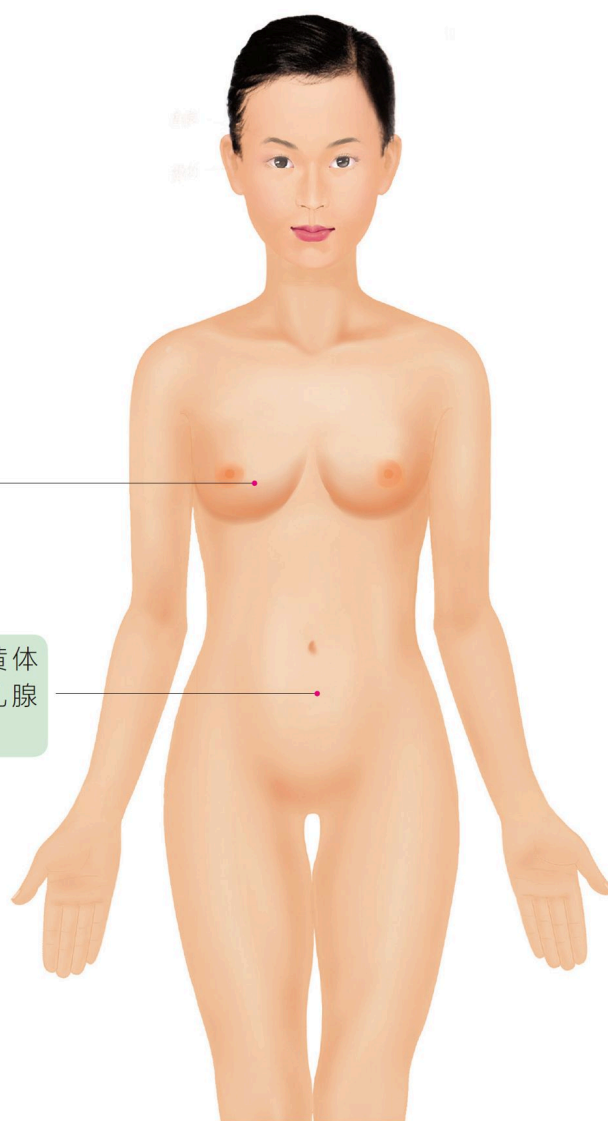
准备怀孕的女性要从孕前3个月开始服用小剂量的叶酸，没有做好怀孕准备的女性在发现怀孕后也要立即开始服用小剂量的叶酸，

从而很好地预防胎儿发生神经管畸形。

如果怀疑自己有孕在身，日常生活中应该特别慎重些，不要稍微有点感冒就立即吃药，也不要轻易接受X射线的检查，否则可能对胎儿不利。另外，应注意不要与患风疹等疾病的病人接触，以防感染。

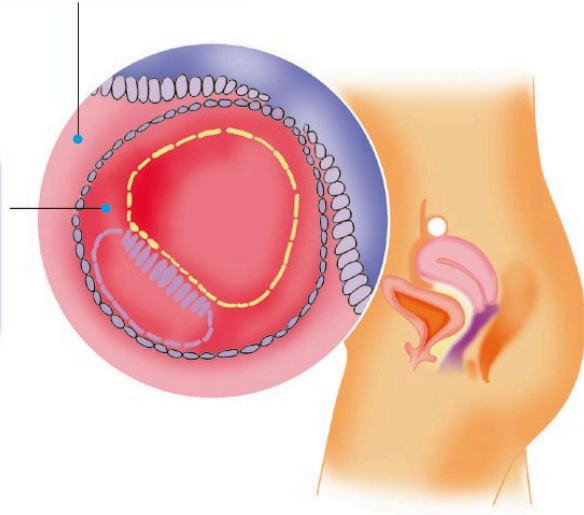
乳房会有硬硬的感觉，乳晕颜色会变深。乳房变得很敏感，碰触有可能引起疼痛，但有的孕妈妈可能会没什么感觉。

卵巢开始分泌黄体激素，能帮助乳腺发育。



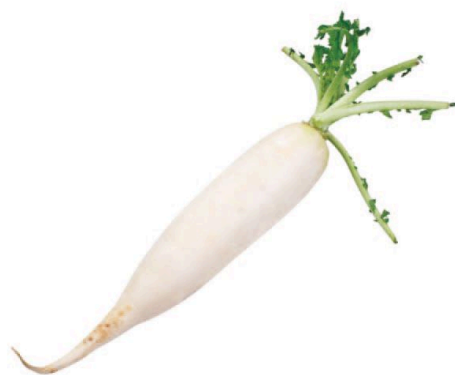
囊泡部位：囊泡的一部分会附着在子宫壁上，形成最原始的胎盘。

宝宝部位：囊泡的另一部分会发育成为胎宝宝。



孕1月末期，胎宝宝身长0.5~1厘米，体重约1克，相当于5颗黄豆的重量。

本月食材推荐：香蕉、白萝卜



香蕉——润肠轻身的有益水果

香蕉的营养价值高，有“快乐水果”和“智慧果”的美誉，孕妈妈常吃香蕉，一定可以生一个快乐又聪明的宝宝。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	1.5克	锌	0.17毫克
脂肪	0.2克	碘	2.5微克
碳水化合物	20.3克	硒	0.87微克

膳食纤维	1.1克	维生素B ₁	0.02毫克
钙	7毫克	维生素B ₂	0.04毫克
铁	0.4毫克	维生素B ₆	0.38毫克
磷	31毫克	维生素C ₈	毫克
钾	256毫克	生物素	76微克
钠	0.8毫克	胡萝卜素	60微克
铜	0.14毫克	叶酸	26微克
镁	43毫克	泛酸	0.7毫克

对孕妈妈的帮助

润肠减肥。香蕉中含有丰富的膳食纤维，有清热解毒、生津润肠的功效，可以帮助孕妈妈防治便秘。

补充叶酸，促进胎宝宝正常发育。香蕉含有丰富的叶酸，孕妈妈常吃有利于胎宝宝正常生长，降低出现畸形的概率。

减轻压力，放松心情。香蕉中含有一种可以帮助大脑产生名为5-羟色胺的氨基酸，5-羟色胺是一种“开心激素”，能帮助孕妈妈催生快乐心情。睡觉前吃香蕉，还有镇静安神的作用。

香蕉是钾的极好来源。 香蕉含有丰富的钾。每天吃一根香蕉，可以补充身体需要的钾，帮助孕妈妈消除水肿的同时，还可以稳定孕期血压，并保护孕妈妈的肠道。

应该这样吃

香蕉可以鲜食，也可以做成香蕉泥、香蕉沙拉，煮成香蕉粥或做成其他多种美味的菜肴食用。

香蕉虽好，但不宜过量食用，孕妈妈每天以吃1~2根为宜。

注意事项

不要空腹吃香蕉，一般在饭后或不太饿时吃比较安全。

胃酸过多的人不宜吃香蕉，胃痛、消化不良、腹泻、脾胃虚寒的人也应少吃。

香蕉含钾量较多，所以肾功能不佳的人不能吃香蕉。

主打菜品

有效排出身体毒素



香蕉粥

材料 香蕉1根，糯米100克。

调料 冰糖适量。

做法

- 1 糯米淘洗干净，浸泡3~4小时；香蕉去皮，切成小丁。
- 2 锅中放糯米，加清水煮沸，加入香蕉丁、冰糖熬成粥即可。

白萝卜——让胎宝宝聪明的长生果

白萝卜含有丰富的营养素，是地道的保健食品，素有“小人参”的美称。孕妈妈常吃白萝卜可以增强自己和胎宝宝的免疫力。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	0.9克	硒	0.61微克
脂肪	0.1克	维生素B ₁	0.02毫克
碳水化合物	4.0克	维生素B ₂	0.04毫克
膳食纤维	1.0克	维生素B ₆	0.07毫克
钙	36毫克	维生素C	21毫克
铁	0.3毫克	维生素E	0.92毫克
磷	25毫克	维生素K	1微克
钾	173毫克	胡萝卜素	20微克
钠	61.8毫克	叶酸	53微克
铜	0.03毫克	泛酸	0.18毫克
镁	17毫克	烟酸	0.3毫克
锌	0.3毫克		

对孕妈妈的帮助

增强机体免疫力。 白萝卜富含维生素C和微量元素锌，可以增强孕妈妈的免疫力，提高抗病能力。

健胃消食，防治便秘。 白萝卜中的芥子油和膳食纤维能促进胃肠蠕动，润肠通便，其所含的淀粉酶还能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分的吸收，是孕妈妈的理想保健食品。

促进胎宝宝生长发育。 白萝卜富含维生素C，对于胎宝宝细胞基质形成、结缔组织产生、心血管发育以及造血系统的健全有重要作用。白萝卜所含的维生素A原，即胡萝卜素，能促进胎宝宝视网膜的发育，让宝宝的眼睛更加明亮，还能预防夜盲症。

应该这样吃

白萝卜生食每次以200克左右为宜，可以用醋拌成凉菜，或做成沙拉，也可以做成萝卜汤、炒萝卜丝或做饺子馅。搭配豆腐同食，有助于人体更充分地吸收豆腐中的营养。

与牛肉、羊肉一起炖食，益气补血，健脾消食，能增强孕妈妈的食欲。

注意事项

尽量不要吃腌萝卜干，实在想吃，每次最好不要超过50克。

白萝卜是凉性蔬菜，气血虚弱，脾胃虚寒或患有慢性胃炎、先兆流产、子宫脱垂等病症的孕妈妈不宜食用。

不宜与人参、何首乌一起食用，否则不但起不到补益作用，还可能导致皮炎、腹胀、腹泻等病症。

主打菜品

益气养血、促进生长



萝卜牛腩汤

材料 牛腩300克，白萝卜100克。

调料 姜片、料酒、盐、胡椒粒、葱花、陈皮各适量。

做法

1 将牛腩洗净切块，放入锅中，注入适量清水，以大火烧开，略煮片刻以去除血水，捞出沥干。

2 白萝卜去皮洗净，切成大块。

3 锅内加适量清水，放入牛腩块、萝卜块、姜片、陈皮、胡椒粒、料酒大火煮开，改小火煲约2小时，加盐调味，最后撒葱花即可。

孕1月膳食设计

孕1月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00~8:00	牛奶250克，馒头1个，芝麻酱10克
加餐	10:00	苹果1个，酸奶150毫升
中餐	12:00~12:30	米饭100克，豆腐干炒芹菜（芹菜100克，豆腐干50克），排骨烧油菜（排骨50克，油菜100克），蛋花汤（鸡蛋50克，紫菜5克）
加餐	15:00	草莓100克，面包50克
晚餐	18:00~18:30	二米饭（大米50克，小米25克），鲜菇鸡片（鸡胸片50克，鲜蘑菇50克），海蛎肉生菜（海蛎肉20克，生菜200克）
加餐	21:00	牛奶250克

孕1月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	200～250
玉米、燕麦等杂粮	25～30
豆类及其制品	50～100
牛奶或酸奶	200～250
蔬菜和水果	500～600
蛋类	25～60
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	50～100
植物油	20

孕1月每周营养餐单

孕妈妈每天最好按照三餐两点心的方式进食。早餐应主副食搭配，干稀搭配。午餐最好能丰盛点。尽量不去外面吃快餐，多吃蔬果，确保营养。

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	大米粥 肉包	牛奶 苹果	米饭 排骨海带汤 清炒生菜	饼干	肉丝面	香蕉
周二	豆浆 韭菜鸡蛋饼	芝麻糊	饺子	花生	米饭 南瓜牛肉汤 清炒菜花	藕粉
周三	大米粥 猪肉馅包子	饼干	米饭 虾仁豆腐 青椒肉丝	火龙果	豆角肉丁面	苹果
周四	燕麦粥 小笼包	开心果	米饭 虾仁西葫芦 清炒油麦菜	橘子	米饭 香干芹菜 芦笋炒百合	牛奶
周五	南瓜粥 鸡蛋	酸奶	豆腐馅饼 番茄炒蛋 瓜片鱼丸汤	草莓	米饭 煎带鱼 胡萝卜肉丝汤	香蕉
周六	八宝粥 豆包	面包	米饭 清蒸排骨 菠菜汤	桃子	小米粥 熘肝尖 蔬菜沙拉	牛奶
周日	煎蛋 燕麦粥	苹果	米饭 青椒牛肉丝 牡蛎豆腐汤	草莓	番茄鸡蛋面 酱猪肝	牛奶

孕1月重点防治——孕吐

孕吐了，怎么办

这个月是孕妈妈的关键时期，恶心、厌食、挑食、呕吐、乏力等症状会越来越明显。这主要是因为孕妈妈的体内进行了一场大的“变革”——受精卵在子宫内膜着床。孕妈妈体内血液中绒毛膜促使性腺激素水平升高，还分泌出溶蛋白酶溶解子宫内膜，受精卵囊胚由此植入子宫内膜，这些激素和子宫内膜的溶解，使孕妈妈产生生理反应。

吃对防治孕吐

1. 此时应少食多餐，可以选择清淡可口、容易消化的食物，如烤面包、饼干、大米稀饭或小米稀饭等。孕妈妈可吃些碳水化合物和蛋白质混合的小餐，但不要有刺激性的东西和精制糖块等。
2. 吃饭时，要细嚼慢咽，饭后可立即躺下休息片刻。早晨起床前吃少量食物对减轻恶心也有一定帮助。
3. 食物烹调要多样化，孕吐严重、脱水的孕妈妈要选择含水分多的食物，如各种水果、新鲜蔬菜等。
4. 有的孕妈妈会喜欢吃辣味、酸味的食物，烹调食物时，可以加一点姜、辣椒、紫苏、紫菜等，使食物具有一定的刺激性，以提高孕妈妈的食欲。
5. 孕妈妈在怀孕期间，对气味非常敏感。由于冷食比热食气味小，并能抑制胃黏膜病态兴奋，所以不少食物可以等凉些再吃。

呕吐的紧急应对策略

1. 避开让孕妈妈感到不适的食物和气味。
2. 孕妈妈在难受的时候，可以通过口含姜片、用橙皮煎水饮用、煮清香的竹叶水喝、做藿香粥吃等方式代替干硬的米饭来抑制恶心。

4种果汁战胜孕吐



苹果柠檬汁

材料 苹果、柠檬。

比例 10:1。

功效

柠檬有健脾消食之效，有益于孕妈安胎助孕，故柠檬有“宜母子”之称。苹果甜酸爽口，可增进食欲，促进消化，缓解孕吐，补充碱性物质、钾和维生素，同时可以有效防止孕期水肿。苹果富含纤维素、有机酸，可促进肠胃蠕动，防治便秘。



柚子香橙蜜汁

材料 柚子、香橙、蜂蜜或冰糖水。

比例 1:20:1。

功效

柚子中含有丰富的新陈皮，能止咳、解痰和抗病菌，还有除肠胃中恶气、治疗食欲缺乏、口味淡的功效。柚子还含有能降糖的类胰岛素，能有效预防孕期高血糖。橙子中含有丰富的果胶、蛋白质、钙、磷、铁及维生素B₁、维生素C等多种营养成分，尤其是维生素C的含量最高，橙子有生津止渴、消食开胃的功效，适合孕早期的孕妈妈食用。



火龙果雪梨汁

材料 火龙果、雪梨。

比例 1:12

功效

火龙果对咳嗽、气喘有独特疗效，火龙果具有促进肠蠕动、润肠、通便的功效，还含有丰富的维生素C和膳食纤维。雪梨具除烦解渴、清肺润燥之效，它的营养价值与苹果差不多。据分析，雪梨果肉里的含糖量达到9.3%，含酸量只有0.16%。



番茄木瓜蜜汁

材料 番茄、木瓜、蜂蜜或冰糖水。

比例 5:8:1

功效

番茄富含维生素C、胡萝卜素、微量元素等，酸甜可口，有美容健身之效。吃番茄可以使皮肤色素沉着减退或者消失，还可用于治疗蝴蝶斑等皮肤疾患。木瓜能理脾和胃，可治疗消化不良、吐泻等疾病。



怀孕的第2个月，受精卵已经种植在孕妈妈的子宫里，由于激素的作用，孕妈妈的身体开始发生变化，出现了一个个的怀孕信号。而这一时期是容易流产的高危时期，因此，一定要尽量避免激烈的活动，并且争取多进食以保证自身和胎儿的营养。

Part 3

孕 2 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：碘、维生素B₆

怀孕的第2个月是胎宝宝大脑发育的关键时期，这个时期的营养补充当然也十分关键，因此，孕妈妈不妨补充以下两种营养素，以促进胎宝宝大脑的发育。

碘——提高宝宝的智商

什么是碘

碘是人体时刻需要的微量元素，也是提高智力的智慧元素。它的主要功能是参与甲状腺素的合成。甲状腺素通过影响人体蛋白质的生物合成来对身体代谢产生影响，从而促进机体生长发育。孕妈妈需要储备足够的碘来满足自身需求和胎宝宝的发育需要。

缺乏的坏处

若孕妈妈的食物中碘含量不足，会导致甲状腺功能减退，出现疲乏、肌无力、黏液分泌过多等症状，还会使胎宝宝的发育受到抑制，并影响胎宝宝中枢神经系统的发育，导致其出现智力低下、听力障碍、体格矮小等症状，甚至导致死胎、流产。

碘从何而来



海带

碘可以从饮水、食物及食盐中获得。

碘的来源有海带及其他海产品、洋葱和生长在富含碘的土壤中的蔬菜。奶、蛋的含碘量也较高，其次为肉类、淡水鱼、谷类、豆类、根茎类和水果。

推荐摄入量

每日推荐摄入量为200微克。

贴心小叮咛

补充碘的一个方法就是坚持吃碘盐，碘盐在加工出厂时碘浓度为每千克碘盐不低于40毫克，所以，如果家中常备碘盐的话，建议每日食碘盐量控制在6克即可，因为高盐的饮食同样对身体不利。

好孕美食

促进大脑生长发育



紫菜虾皮蛋花汤

材料 紫菜10克，虾皮10克，黄瓜30克，鸡蛋1个。

调料 葱花、盐、鸡精、香油、植物油各适量。

做法

1 将紫菜洗净撕碎与虾皮放入碗中；鸡蛋磕入另一碗中打散搅匀；将黄瓜洗净，切片待用。

2 锅置火上，倒植物油烧热，下入葱花炆锅，放适量水烧开，淋入鸡蛋液。

3 待蛋花浮起时，放入黄瓜片煮沸，加盐、香油、鸡精调味即可。

益于大脑



海带牡蛎汤

材料 水发海带300克，牡蛎50克。

调料 姜丝、香葱段、盐、鸡精、醋、高汤各适量。

做法

1 水发海带洗净，切成宽1厘米、长2厘米的片；牡蛎洗净泥沙。

2 砂锅中放入海带块、姜丝、香葱段，加入高汤和少许醋烧沸，转小火将海带煲至熟烂，下入牡蛎煮沸，最后加盐、鸡精调味即可。

维生素B₆——减轻孕期恶心和呕吐

什么是维生素B₆

维生素B₆是所有B族维生素中最重要的一种，它在蛋白质、脂质和碳水化合物代谢中发挥着关键作用，也是制造抗体和红血素的必要物质，参与免疫反应并维持免疫系统的正常功能。维生素B₆能调节中枢神经系统，有助于孕妈妈稳定孕期情绪，对怀孕期间的呕吐和恶心也有特殊的功效。胎宝宝的神经系统发育也少不了维生素B₆的参与。

缺乏的坏处

维生素B₆摄入量不足，会使孕妈妈发生消化不良、便秘、内分泌失调，还容易引起孕妈妈超重，进而出现高血脂、高血压、心脏病等疾病。



鲫鱼

维生素B₆ 从何而来

含维生素B₆ 较高的动物性食品有白色肉类，如鱼肉、鸡肉，其次为牛肝、鸡肝、牛肉、猪肉、蟹、鸡蛋、牛奶等。

含维生素B₆ 较高的植物性食品有葵花子、花生、核桃、黄豆、扁豆、白菜、胡萝卜、菠菜、土豆、全麦粉、甜薯、香蕉、葡萄干、橘子等。

推荐摄入量

孕期每日的推荐摄入量为2.8毫克。

好孕美食

缓解孕吐、益智健脑



芝麻核桃露

材料 核桃粉、芝麻粉、山药粉、新鲜核桃仁各适量。

调料 冰糖适量。

做法

- 1 将核桃粉、芝麻粉、山药粉按照适当的比例放入碗内，加温开水搅拌均匀。
- 2 锅置火上，将调制好的粉糊倒入锅中，炖煮5分钟，加入冰糖煮至溶化，最后加入新鲜的核桃仁即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

器官高度分化的胎宝宝

第二个月的胎儿，面部、肘、膝部、手指及脚趾开始成形，骨骼开始强健，长2~3厘米，重约4克。这时胎宝宝的生长发育已由分化前期进入分化期，也就是进入全身组织器官形成的时期，因为受精卵在受精后的15~56天是胚胎器官高度分化和形成的时期。两个月的胎儿已经基本发育成人的形状了。

组织器官初具规模的胎宝宝

5周左右的胚胎在母体子宫里迅速生长，心脏开始有规律地跳动及开始供血，像一个小苹果子，头大但松弛无力地垂下，已具有萌芽状态的手、脚和尾巴。

等到第7周时，胎儿的身体、手脚开始有区别，甚至10个手指、脚趾都有了，连指尖长指甲的部分也能看得出来了，而尾巴则逐渐缩短。胚体好像已有人的模样。脑、脊髓、眼、听觉器官、心脏、胃肠、肝脏初具规模，胚体的腹部膨隆，眼睛出现轮廓，鼻部膨起，外耳开始有小皱纹，颜面已似人形，内外生殖器的原基大概能辨认出来，但从外表上还分辨不出性别。由羊膜和绒毛膜构成的双层口袋充满了羊水，胚体浸泡在羊水中，犹如自由游动的小鱼。

本月提醒

胎宝宝的脑垂体开始发育，会变得越来越聪明。孕妈妈在这个阶段，要多食用鸡蛋、豆类及豆制品、鱼等能益智健脑的食物。

孕妈妈的变化

出现早孕反应

怀孕第2个月，孕妈妈的身体外形上没有什么明显变化，但是有的孕妈妈会开始有早孕反应，如头晕、乏力、嗜睡、流涎、恶心、呕吐、喜食酸性食物、厌油腻、胸胀、频尿，月经也完全不见痕迹，大部分孕妈妈已经知道自己怀孕了。

生活节奏的调整

很多人直到怀孕第2个月才发现自己怀孕。怀孕后，因为害喜严重，需要很长的睡眠时间，加上知道自己怀孕，有要好好保护胎儿的责任感，生活的节奏不能像怀孕前一样。这时的心情难免会有沮丧的状况，所以，学会调节心情是怀孕期间女性必须修炼的功课。

怀孕2个月时是怀孕反应最厉害的时候，虽然身体的变化不明显，但是身体内部的变化却是非常显著的，需要孕妈妈尽快适应，过了妊娠反应期就会重新有食欲了。

孕妈妈健康指南

这段时期孕妈妈最好选定自己所想要进行孕期保健以及分娩的医院，尽量选择距离居住地方比较近的医院，并且要注意在户口所在地的社区医院、社区保健中心或者卫生院保健科建立档案，注册孕产妇保健手册。

所有要求参加保健的孕妈妈建册时，医生会向孕妈妈详细解释《健康档案》的内容和使用说明，这样给胎儿和孕妈妈的健康都加筑了无形的健康围墙。

怀孕的第2个月也要注意睡眠，每天增加一小时睡眠时间，注意休息，并且最好能保证充足的氧气，每天选择到附近公园等绿地或林荫地中散步一小时。

在饮食上，应选择清淡可口和易消化的食品。此时，能吃多少就吃多少，不必太介意营养够不够的问题，注意不要缺水，让体内的有毒物质能及时从尿中排出。

精神愉快十分重要，因为孕妈妈和胎宝宝的神经系统虽然没有直接联系，但有血液物质及内分泌的交流，孕妈妈情绪的变化会引起某些化学物质的变化。这一时期最容易发生先兆流产和自然流产，应避免做过于用力的动作。

一般来说，早孕反应是从妊娠4~7周开始的，反应的时间、症状、程度因人而异。少数孕妈妈反应严重，80%的孕妈妈有早孕反应，也有部分孕妈妈无反应。

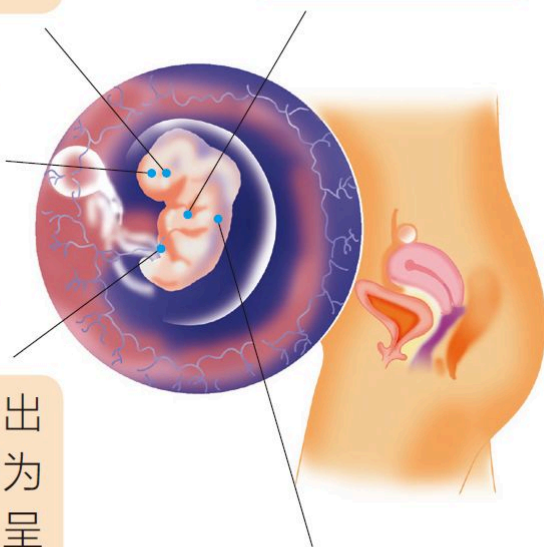
早孕反应一般表现为恶心、食欲减退、空腹时要吐、头晕乏力、不能闻油烟或异味。这些反应一般在怀孕3个月后会自然消失。

眼睛：开始形成，
但眼睑还没有形成。

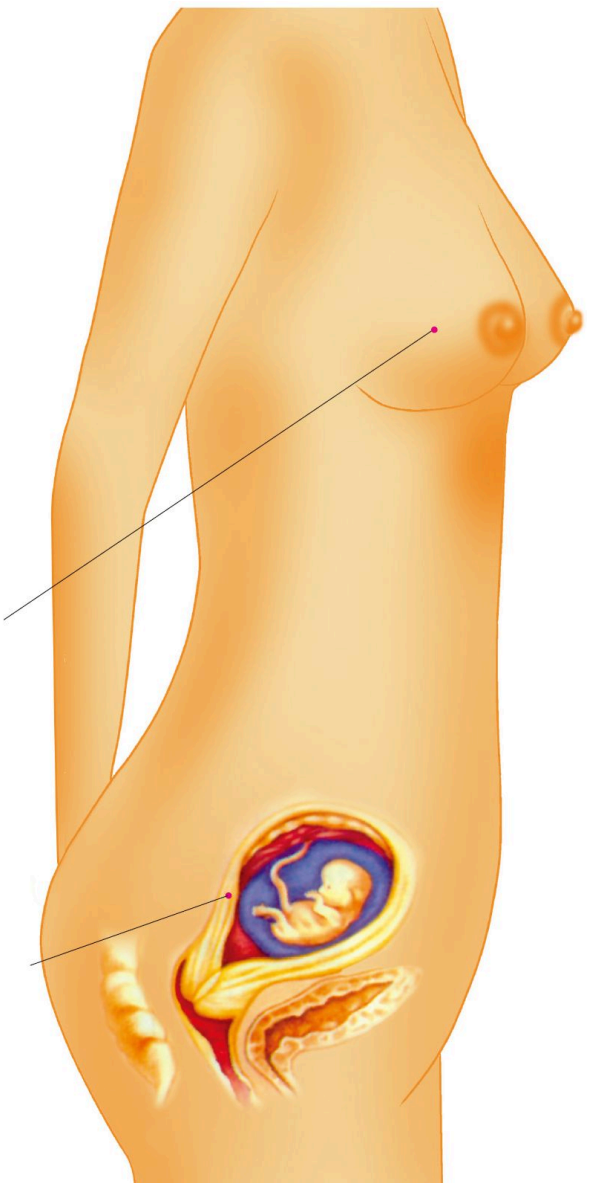
心脏：开始有
规律地跳动。

大脑：脊柱顶端
部位有肿胀的小圆
块，即为原始大脑。

四肢：有刚开始出
现的“胎芽”，即为
四肢，但表面上呈
不规则的凸起物。



脊柱：脊柱和脊椎
让宝宝的身体稳定，
并容纳着脊髓。



乳房大了些，会有胀痛感，乳晕颜色加深，并有些突出的小结节。

子宫如鹅蛋大小，子宫壁软，胚胎已具人形。



孕2月末期，胎宝宝的身长约2.5厘米，体重约4克，相当于1颗小樱桃的重量。

本月食材推荐：番茄、花生



番茄——缓解孕吐的黄金果

番茄营养丰富，口味酸甜，能够帮助孕妈妈缓解孕吐，还能在孕期为孕妈妈补充维生素，是了不起的黄金果。

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	0.9克	镁	9毫克
脂肪	0.2克	锌	0.12毫克
碳水化合物	3.3克	碘	2.5微克
膳食纤维	1.9克	维生素B ₆	0.06毫克
钙	10毫克	维生素C	14.0毫克

铁	0.2毫克	维生素E	0.57毫克
磷	2毫克	胡萝卜素	550微克
钾	163毫克	叶酸	5.6微克
钠	5.0毫克	泛酸	170微克
铜	0.04毫克	烟酸	0.49毫克

对孕妈妈的帮助

预防妊娠斑和妊娠纹。 番茄含胡萝卜素、维生素A和维生素C，有消退色素的功效，能帮助孕妈妈预防和减轻妊娠斑和妊娠纹，还能进一步美白肌肤，让孕妈妈的皮肤变得更加白皙。维生素C还可帮助孕妈妈防治牙龈出血、牙龈炎。

健胃消食，润肠通便。 番茄含苹果酸、柠檬酸等有机酸，能促使胃液对脂肪及蛋白质的消化，还能调整胃肠功能，帮助胃肠疾病康复。番茄还含有果酸及纤维素，有润肠通便的作用，可防治便秘。

天然的抗氧化剂。 番茄特有的番茄红素具有抗氧化能力，能清除自由基，保护视力，还能保持血管壁的弹性，预防心血管疾病的发生，并且有助于预防妊娠高血压。

应该这样吃

每次以食用100~250克为宜。番茄容易被碰坏，应装进塑料袋中放入冰箱内保存。熟吃番茄比生吃能获得更多的番茄红素。

适宜与芹菜搭配，有降压、健胃、消食的功效。与菜花搭配，丰富的维生素可以有效清除血液中的杂质。

注意事项

未成熟的番茄不宜食用，若不慎买到青番茄，可放在室内，常温下使其慢慢成熟。

番茄性凉，患有急性肠胃炎、急性细菌性痢疾及脾胃虚寒的孕妈妈不宜食用。不宜空腹吃番茄，否则容易引起胃胀痛。

番茄加热时间不宜超过30分钟，因番茄红素遇光、热和氧气容易分解，失去保健作用。

主打菜品

减轻孕吐



番茄牛肉煲

材料 牛肉300克，番茄150克。

调料 盐、料酒、姜片、葱段、熟植物油、干辣椒段、花椒、白糖、酱油、甜酒酿、鲜汤、香油、鸡精各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切丁，放在碗内，加盐、料酒、姜片、葱段拌匀，腌渍约30分钟，拣去葱段、姜片；番茄洗净，切丁。
- 2 炒锅上火，倒熟植物油烧至七成热，放入牛肉丁炸至棕褐色，捞出沥油。
- 3 锅内留熟植物油烧至四成热，下干辣椒段、花椒炸香，下入番茄炒出香味，加入鲜汤，下牛肉丁、盐、酱油煮沸，加入甜酒酿、

白糖、鸡精、香油调匀即可。

花生——滋养聪慧的好食材

花生具有很高的营养价值，可以与鸡蛋、牛奶、肉类等动物性食物相媲美，滋养补益，延年益寿，有“长生果”的美称。

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	12.1克	镁	110毫克
脂肪	25.4克	锌	1.79毫克
碳水化合物	5.2克	碘	2.5微克
膳食纤维	7.7克	维生素B ₆	0.06毫克
钙	8毫克	维生素C	14.0毫克
铁	3.4毫克	维生素E	2.93毫克
磷	250毫克	胡萝卜素	10微克
钾	390毫克	叶酸	5.6微克
钠	3.7毫克	泛酸	170微克
铜	0.68毫克	烟酸	14.1毫克

对孕妈妈的帮助

促进脑细胞发育，增强记忆力。 花生含丰富的蛋白质、脂肪、氨基酸和矿物质，还含硫胺素、核黄素、烟酸等维生素，这些营养素对胎宝宝大脑及神经系统的发育都至关重要。



止血补血。 花生的内皮含有纤溶酶，可防治各种外伤出血、肝病出血、血友病等，对孕妈妈的造血功能有益。

预防流产或早产。 花生富含维生素E，能促进胎宝宝发育，预防流产或早产，还可以软化血管，从而预防孕期心脑血管疾病。

补虚通乳。 花生具有补虚生乳的功效，适用于产后少乳、体虚等症状，是产后的补养佳品。

应该这样吃

每天吃15~20克为宜。

花生炖食效果最佳，不但能够保留其招牌营养素，而且还不燥热，容易消化。除此之外还可采用煮、卤、炸等方法烹调食用。

注意事项

高温炒熟或油炸会破坏花生原本的维生素，而且会使花生甘平的性质变为燥热，不宜多吃，否则容易上火。

跌打损伤者不宜食用花生，否则会使血瘀不散，加重肿痛症状。

有肠炎、痢疾、消化不良等症者不宜食用花生，否则会加重病症。

主打菜品

促进智力发育



花生炒双素

材料 花生米100克，袋装竹笋、蒜苗各80克，小红椒3个。

调料 料酒、胡椒粉、盐、香油、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 将带皮花生米炸熟；蒜苗、竹笋、小红椒洗净斜切成小段。
- 2 锅中放植物油烧热，放入蒜苗、竹笋、小红椒和适量调料煸炒。
- 3 炒熟后，放入炸熟的花生米，用水淀粉勾薄芡即可。

孕2月膳食设计

孕2月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00～8:00	豆浆250克，馒头1个，煮鸡蛋1个
加餐	10:00	橘子1个，酸奶150毫升
中餐	12:00～12:30	米饭100克，清炖鸡汤（鸡1只），青椒肉丝（青椒50克，肉丝150克），拌芹菜（芹菜150克）
加餐	15:00	柚子150克或柑橘1个
晚餐	18:00～18:30	花卷1个，香椿拌豆腐（香椿30克，豆腐100克），鸡蛋炒蒜苗（鸡蛋2个，蒜苗150克），虾皮紫菜汤（虾皮25克，紫菜10克）
加餐	21:00	牛奶250克，饼干50克

孕2月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	200～250
玉米、燕麦等杂粮	25～30
豆类及其制品	50～100
牛奶或酸奶	200～250
蔬菜和水果	500～600
蛋类	25～60
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	50～100
植物油	20

孕2月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	小米南瓜粥 豆包 凉拌菜	苹果	香菇鸡丝面 凉拌海带	饼干	米饭 鸡脯炒小白菜 菠菜鱼片汤	牛奶
周二	草莓燕麦粥 馅饼	藕粉	馒头 炒油菜 胡萝卜炖羊肉	饼干	米饭 清蒸鱼 香椿芽拌豆腐 蔬菜汤	樱桃
周三	蛋醋止呕汤 南瓜饼	酸奶	米饭 牛蒡炒肉片 酸辣藕片	香蕉	酱汁牛肉饭 虾仁海带汤	黑芝麻糊
周四	小米粥 鸡蛋	开心果	米饭 蒸南瓜 香椿芽拌山药	苹果	馒头 青椒肉丝 蒜泥黄瓜 蔬菜汤	银耳莲子羹
周五	豆浆	酸奶	豆腐馅饼 番茄炒蛋 排骨海带汤	萨其马	米饭 煎带鱼 胡萝卜肉丝汤	香蕉
周六	大米粥 鸡蛋	苹果	米饭 彩椒牛肉丝 冬瓜汤	小蛋糕	米饭 莴笋炒肉片 凉拌藕片 虾仁豆腐	香蕉
周日	皮蛋瘦肉粥 馅饼	银耳羹	米饭 土豆炖牛肉 蒜蓉油麦菜 凉拌莲藕	腰果	茄子肉丁面 拍黄瓜	苹果

孕2月重点防治——先兆性流产

什么是先兆性流产

先兆性流产是指在怀孕20周以前，孕妈妈出现阴道少量出血，伴有腰酸、腹痛、下坠等流产征兆的孕期疾病。先兆性流产经过保胎处理后可能继续妊娠，也有的不能到达足月，出现流产或早产。

易出现人群

先兆性流产与孕妈妈的体质有关，患有肺结核、贫血、肺炎、甲状腺等疾病的孕妈妈，体质虚弱的孕妈妈，以及有多次流产史的孕妈妈都很容易出现先兆性流产。另外，一些高龄孕妈妈也很容易出现先兆性流产。

注意事项

有先兆性流产征兆的孕妈妈要特别当心，以安胎为主，除了要注意营养之外，还可以多吃一些芡实、海菜等补肾健脾的食物，多吃新鲜蔬菜，多喝水，并适当地参加一些舒缓、柔和的运动，以达到增强体质、防止流产的目的。安胎期间要停止房事，尽量避免不必要的妇科检查，以减少对子宫的刺激。如果发现有组织物排出或出血量增加，应带上排出的组织物到医院诊治。如果在出血增多的同时遇到阵发性下腹剧痛，务必立刻到医院就诊。

健康提醒

怀孕前3个月胎盘在孕妈妈的子宫中附着还不牢固，比较容易发生先兆性流产。因此，孕妈妈要注意劳逸结合，不要做提水、搬重物等过重的体力劳动，尽量远离可能有污染的环境，避免接触苯、汞等有害的化学物质。

如果孕妈妈发现自己出现阵发性的下腹剧痛，并伴有出血增多，应该立即到医院就诊，同时注意保持冷静，恐惧和焦虑只会使症状加重。

出现先兆性流产时，也不要不区别情况，一味保胎。如果没有明显的诱因，仅仅是由于过度疲劳、腹部外伤、腹部手术等因素引起的先兆流产，只要胚胎是健康的，就可以保胎。

食疗方

健脾、保胎



芡实米糊

材料 糯米60克，芡实20克。

做法

- 1 糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时；芡实洗净，用清水浸泡4小时。
- 2 将全部食材倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“米糊”键，煮至豆浆机提示米糊做好即可。

安胎、促进胎儿组织器官发育



燕麦栗子糊

材料 黄豆50克，燕麦片20克，栗子30克，大米30克。

做法

- 1 黄豆洗净，用清水浸泡8~12小时；栗子去皮，切成小粒；燕麦片洗干净；大米洗净，浸泡2小时。
- 2 将黄豆、栗子、燕麦片、大米放入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线间，按下“米糊”键，煮至豆浆机提示米糊做好倒入杯中，搅拌均匀即可。



孕妈妈怀孕第9周时，胎宝宝就已经是一个五脏俱全、初具人形的小人儿了。这时候，胎宝宝已经开始有精神活动了，而第3个月是最容易发生流产的时候，所以，孕妈妈一定要保持好情绪，调节饮食，增进食欲，还要保持营养的充分供给。

Part 4

孕 3 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：钙、铁

孕妈妈怀孕第3个月时，胎宝宝才是真正意义上的胎儿，虽然体重只有20克左右，但是面颊、下颚、眼睛都已经发育成形。也有了双唇和突出的鼻子。这时候的胎宝宝皮肤还是透明的，肾脏也很发达，有了输尿管，心脏、肝脏也逐渐发达起来。因此，这一时期要特别注意营养的合理搭配。

钙——促进胎儿骨骼发育

什么是钙

钙是人体内含量最多的矿物质元素。99%的钙存在于人体骨骼和牙齿中，促进其生长发育，维持其形态与硬度；1%的钙存在于血液和软组织细胞中，发挥调节生理功能的作用。钙离子是血液凝固的必要因子，也是人体内酶反应的激活成分，还有助于神经、肌肉的兴奋和神经冲动的传导，并且对人体内分泌腺激素的分泌起着决定性作用。



牛奶

缺乏的坏处

缺钙的孕妈妈会出现肌肉痉挛、腰腿疼痛，严重的会造成骨质软化、骨盆畸形等。孕期缺钙还容易发生妊娠高血压。

胎宝宝缺钙会影响骨骼和牙齿的钙化。人的牙齿虽然在出生后才长出，但实际上从胚胎期牙齿就已经开始发育，乳牙的钙化最早发生于胚胎的第13周。孕妈妈缺钙就会影响胎宝宝牙齿基质的形成和钙化过程，还会导致胎宝宝生长迟缓、骨骼病变、佝偻病及新生儿脊髓炎等。

钙从何而来

牛奶、虾皮、蔬菜、鸡蛋、豆制品、海产品、动物骨头中都富含钙质，孕妈妈可以搭配食用。

如果发生缺钙现象，可以根据医生的建议适当服用钙质。

推荐摄入量

孕妈妈对钙的需求量随着胎宝宝的成长而变化，孕早期每日800毫克，孕中期每日1000毫克，孕晚期每日1200毫克。

贴心小叮咛

建议孕妈妈平时多晒太阳，多到户外活动，这样可以促进体内维生素D的合成，提高钙的吸收率。

补钙当然也不是越多越好，而且钙摄入过多还会干扰人体对其他矿物质的吸收和利用，还可能增加孕妈妈患肾结石病的危险。所以，补钙要适度。

吃钙片并非补钙的最佳方式，可以通过多摄入奶制品、豆制品来补钙，多方并行才是最好的。

好孕美食

帮助胎宝宝补钙



海带豆腐汤

材料 南豆腐200克，水发海带100克。

调料 葱花、盐、鸡精各适量，香油5克。

做法

- 1 南豆腐洗净，切块；水发海带洗净，切菱形片。

2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入豆腐块、海带片、葱花煮8分钟，用盐、鸡精和香油调味即可。

铁——生血不可少

什么是铁

铁是组成血红蛋白和肌红蛋白的原料，血红蛋白参与氧的运输和存储，所以铁是制造红细胞的主要原料。对于孕妈妈来说，体内的铁储备充足可以预防和治疗因缺铁而引起的贫血，增加机体对疾病的抵抗力，还能为胎宝宝的发育输送养分。

缺乏的坏处

孕期缺铁会引起缺铁性贫血，影响身体免疫能力，出现皮肤苍白、容易疲劳、头晕乏力、食欲缺乏等症状。

孕妈妈铁摄入量不足，容易出现宫内缺氧，干扰胚胎的正常分化、发育和器官的形成，导致胎儿出生后有智力障碍，甚至导致早产。

铁从何而来

动物性食品颜色越深含铁量越高，动物肝、肾、血，红色瘦肉，蛋黄，海产品等。植物性食品中富含铁质的有海带、紫菜、发菜、木耳、豆类、黑芝麻、芦笋和桃等。

推荐摄入量

孕妈妈怀孕期间铁的需求量逐渐增多，未怀孕与孕早期为20毫克，孕中期为25毫克，孕晚期为35毫克，哺乳期为25毫克。

贴心小叮咛

用铁剂补铁最好是在医生的指导下进行，并且服用量不宜过大，否则会导致铁中毒。

好孕美食

补铁补血



西湖牛肉羹

材料

牛肉150克，水发香菇100克，鸡蛋清20克。

调料

香菜末、盐、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

1 牛肉洗净，切粒，放入凉水锅中，待水煮沸后，去血沫，捞出；香菇去蒂，洗净，切粒。

2 锅内加足量水煮沸，下牛肉粒和香菇粒大火煮沸，转小火煮5分钟，加盐、胡椒粉、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入盛有蛋清的汤碗里搅匀，使蛋清成飞絮状，撒香菜末即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

怀孕3个月时，胎儿的状况已经从不稳定走向稳定，发育速度加快，健康系数也增加，胎儿长7.5~9厘米，重约20克。

从第9周起，胎宝宝已经从胚进化到胎；怀孕第10周的时候胎宝宝可长达4厘米，形状像扁豆荚，这时候胎宝宝的手腕和脚踝发育完成，并清晰可见，胎宝宝的手臂更加长，肘部更加弯曲，胎宝宝的眼皮黏合在一起；怀孕第11周的时候胎宝宝身长可达到4~6厘米，体重达到14克；怀孕第12周的时候胎宝宝身长可达到7.5厘米以上，胎宝宝已经初具人形，生长速度在第12周越发惊人。

总的来说，整个孕3月中，胎儿的发育非常快，整个身体中头显得格外大，几乎占据了身长的大部分；面颊、下颌、眼睑及耳郭已发育成形，颜面更像人脸；尾巴完全消失，眼睛及手指、脚趾都清晰可辨。

因为胎宝宝的皮肤是透明的，所以可透过皮肤清楚地看到正在形成的肝、肋骨和皮下血管，心脏、肝脏、胃肠更加发达。胎宝宝自身形成了血液循环，肾脏也发达起来，已有了输尿管，胎宝宝可排出一点点尿，但骨骼和关节尚在发育中。外生殖器分化完毕，可辨认出胎宝宝的性别。

胎宝宝的四肢在羊水中已能自由活动，有时左右腿还可交替做屈伸动作，双手能伸向脸部，这说明脊髓等中枢神经已非常发达了。

孕妈妈的变化

怀孕第3个月，孕妈妈从外形上终于有了一点点变化，腹部有了微微的突起，但是身体内部的变化却是翻天覆地的。



从外形上看，此时孕妈妈的下腹部只是略微隆起，但子宫却已长到拳头般大小了。孕妈妈按一下子宫周围的皮肤，会觉得下腹部有压迫感或脚后跟有抽筋的感觉，这是因为增大的子宫开始压迫位于前方及后方的膀胱和直肠，所以会出现排尿间隔缩短、排尿次数增加、总有排不净尿的感觉，因而孕妈妈总想如厕。同时，因为子宫压迫直肠，加上孕妈妈精神忧虑和不稳定，还很容易出现毫无原因的便秘或腹泻现象，而且因为盆腔内的血液聚集，很容易发生充血和瘀血现象。

乳房更加膨胀，并且开始进一步胀大，乳晕和乳头上开始有色素沉着，颜色变黑，同时阴道的分泌物较之前略增多，颜色通常为无色、橙色或淡黄色，有时为浅褐色。需要注意的是，此时阴道分泌物出现以上所述的颜色是正常的，属正常的妊娠生理反应，但如果分泌物的量增加太多，并且有异味，则应马上到医院进行检查。

孕妈妈健康指南

怀孕3个月的孕妈妈应注意不要接触来路不明、卫生状况不明的小动物。如果家中有宠物，孕妈妈又不想跟宠物分开的话，可以在

孕前就带宠物去检查一下弓形虫，防患于未然。

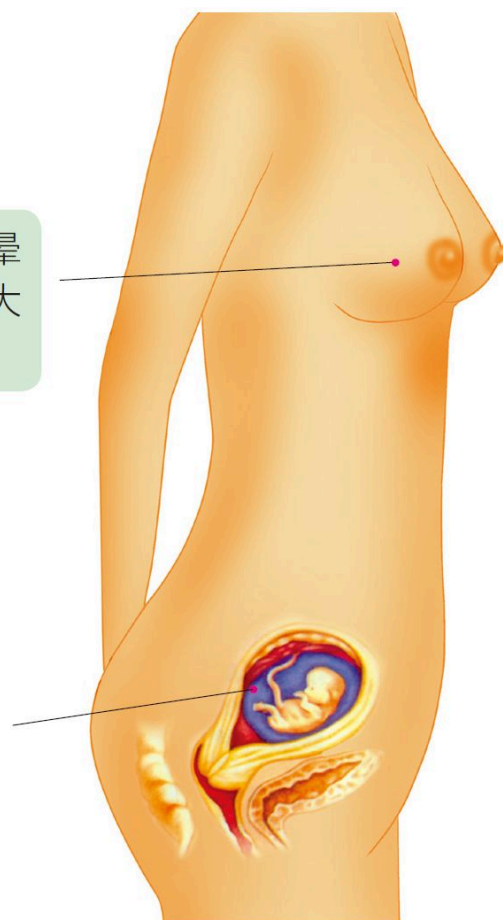
怀孕3个月的孕妈妈，一般情况下身体都会趋于稳定和健康，此时孕妈妈应到医院进行检查、化验，同时要做一次口腔检查，牙医会给你有关孕期口腔保健的建议，并且保存好你收到的所有有关怀孕监测的手册或资料。

此时，孕妈妈需要向计划生育部门申报怀孕了，对孩子出生以后的养育方式进行准备和咨询，并向单位咨询有关费用报销和休假问题。



乳房更胀大了，乳房和乳晕的颜色加深，可以换更大点、更舒适的内衣穿了。

腹部没有明显的变化。孕11周前后，在耻骨联合上方，可触及增大的子宫。在腹部会出现一条颜色较深的竖线。



孕3月末期，胎宝宝身长7.5~9厘米，体重约20克，相当于2个圣女果的重量。

本月食材推荐：红枣、火龙果



红枣——补血安神的圣品

红枣的营养价值十分丰富，是补血的良药，有“天然维生素丸”的美称，可谓孕妈妈的滋养佳品。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	3.2克	锌	0.65毫克
脂肪	0.5克	硒	1.02微克
碳水化合物	61.6克	维生素B ₁	0.04毫克
膳食纤维	6.2克	维生素B ₂	0.16毫克

钙	64毫克	维生素B ₆	0.14毫克
铁	2.3毫克	维生素C	14毫克
磷	51毫克	维生素E	3.04毫克
钾	524毫克	泛酸	1.6毫克
钠	7毫克	烟酸	0.86毫克
铜	0.27毫克	胡萝卜素	0.01毫克
镁	36毫克	叶酸	140微克

对孕妈妈的帮助

促进胎宝宝大脑发育。 红枣含有丰富的叶酸和微量元素锌。叶酸参与血细胞的生成，促进胎宝宝神经系统的发育，而锌有利于胎宝宝的大脑发育和智力发展。

养血安神。 红枣中含有丰富的钙和铁，能够帮助孕妈妈有效预防骨质疏松和缺铁性贫血。而且红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏。

提高孕妈妈的免疫力。 红枣含有丰富的维生素和矿物质，对孕妈妈和胎宝宝的健康都大有益处。尤其是维生素C，它可以增强母体的抵抗力，这对孕妈妈和胎宝宝来说都非常重要。

缓解孕妈妈的紧张焦虑情绪。 孕妈妈偶尔会出现烦躁、心神不宁等情绪，在平时的汤或粥中加点红枣同食，可起到养血安神、舒肝解郁的作用。

应该这样吃

红枣每天食用5颗即可。

枣皮中含有丰富的营养，煮汤或粥的时候应连皮一起。

红枣容易发酵、变质，尤其是生红枣。用30~40克盐，炒后研成粉末，将500克红枣分层撒盐放入缸中封好，红枣就不会坏，也不用担心变咸。枣多就按照上述比例增加盐的量。

用红枣20颗、鸡蛋1个和红糖30克，加水炖服，每日1次，适用于产后调养，有益气补血的功效。

注意事项

红枣纤维较多，胃肠道容易发生胀气者不宜食用过多红枣。

主打菜品

安神补血



枣糕

材料 低筋面粉200克，红枣碎200克。

调料 牛奶、红糖、植物油、泡打粉、鸡蛋、淡奶油各适量。

做法

- 1 鸡蛋分出蛋黄和蛋清；淡奶油打发至出现纹路。
- 2 蛋清分次加适量红糖，打至发泡。蛋黄加适量红糖，淋植物油、牛奶低速搅匀，倒入红枣碎搅匀，筛入低筋面粉和泡打粉，用烘焙基础工具拌匀，加蛋清混匀，制成没有疙瘩的蛋糕糊。
- 3 把蛋糕糊倒入铺上油纸的烤盘中，抹平，送入预热至180℃的烤箱，放在中层烤25~30分钟，在烤好的蛋糕片凉凉后涂上一层淡奶油，卷成卷，用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏20分钟，取出切段即可。

火龙果——防治便秘不离它

火龙果是一种无污染的健康水果，几乎不使用任何农药就可以正常生长。孕妈妈在怀孕期间容易出现便秘，常吃火龙果就可以有效预防和缓解症状。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	1.4克	锌	2.28毫克
脂肪	0.3克	硒	3.36微克
碳水化合物	11.8克	维生素B ₁	0.08毫克
膳食纤维	1.9克	维生素B ₂	0.06毫克
钙	6.0毫克	维生素B ₆	0.05毫克
铁	0.3毫克	维生素C	7毫克
磷	29毫克	维生素E	0.4微克
钾	350毫克	胡萝卜素	10毫克
钠	76毫克	叶酸	44微克

铜	0.03毫克	泛酸	0.53毫克
镁	41毫克	烟酸	0.4毫克

对孕妈妈的帮助

排毒护胃。 火龙果中含有植物性白蛋白，可以帮助孕妈妈排出体内的重金属离子，在汽车尾气重、金属污染较严重的现代化大都市，孕妈妈吃火龙果还可以中和体内重金属毒素。除此之外，火龙果中的植物性白蛋白还对人体胃壁有保护作用。



防衰老，美白肌肤。 火龙果中的花青素含量较高，具有抗氧化、防衰老的作用。火龙果还含有丰富的维生素C，可以美白肌肤。所以孕妈妈常吃火龙果，不仅能吃出健康，还能吃出美丽。

防止体重增长过快。 火龙果的果肉中含有丰富的膳食纤维，可以有效调节胃肠功能，防止便秘的发生。黑色的子粒中含有各种酶和不饱和脂肪酸及抗氧化物质，有润肠减肥的功效。

应该这样吃

孕妈妈每周可以吃一个火龙果，要选择熟透并且新鲜的，最好现买现吃，表面红色的地方越红越好，绿色的部分越绿越新鲜。如果绿色的部分变得枯黄，就表示已经不新鲜了。

吃的时候用刀切掉头和尾，再在果皮上浅浅地竖切一刀，用手沿刀口把果皮剥去即可。

火龙果可以直接吃，也可以做成水果沙拉。冷藏后食用口味更佳。

注意事项

体质虚冷的孕妈妈不宜吃太多火龙果。

主打菜品

促消化，防便秘



草莓火龙果汁

材料

草莓50克，火龙果400克。

调料

蜂蜜适量。

做法

- 1 草莓洗净，去蒂，切块；火龙果去皮，切小块。
- 2 将草莓块和火龙果块倒入全自动豆浆机中，加入少量凉饮用水，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后倒入杯中，加入蜂蜜调味即可。

孕3月膳食设计

孕3月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00~8:00	米粥1碗，花卷1个，煮鸡蛋1个，凉拌白菜叶（白菜叶80克）
加餐	10:00	猕猴桃1个，酸奶150克
中餐	12:00~12:30	拌莴笋丝（莴笋丝80克），糖醋黄鱼（黄鱼200克），扒银耳（干银耳35克），酸辣猪血豆腐汤（猪血、豆腐各100克），米饭1碗
加餐	15:00	消化饼2片，橘汁1杯
晚餐	18:00~18:30	蘑菇炖豆腐（蘑菇150克，豆腐100克），海米芹菜（海米20克，芹菜80克），清蒸鱼（鱼200克），蛋黄莲子汤（蛋黄1个，莲子25克），面条1碗
加餐	21:00	牛奶200毫升，麦麸饼干2片

孕3月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	200～250
玉米、燕麦等杂粮	25～30
豆类及其制品	50～100
牛奶或酸奶	200～250
蔬菜和水果	500～600
蛋类	25～60
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	50～100
植物油	20

孕3月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	榨菜肉丝面	苹果	米饭 糖醋莲藕 什锦一品汤	饼干	米饭 砂仁蒸鲫鱼 菠菜鱼片汤	香蕉
周二	豆浆 肉饼	猕猴桃	米饭 青笋烧肉 香菇炖土豆	红枣	米饭 凉拌菠菜 鸡丁烧鲜贝	牛奶
周三	三鲜馄饨	玉米半根	米饭 油焖大虾 胡萝卜烧排骨	桃子	八宝粥 西芹炒百合 酱牛肉	花生
周四	南瓜饼 橙汁	红薯	米饭 韭菜炒虾仁 番茄炒蛋	酸奶	什锦果汁饭 当归羊肉汤	橘子
周五	小笼包 凉拌圆白菜	酸奶	豆腐馅饼 番茄炒蛋 排骨海带汤	萨其马	米饭 煎带鱼 胡萝卜肉丝汤	香蕉
周六	芝麻饼干 鸡蛋	香蕉	米饭 玉米炒鸡块 海带排骨汤	苹果	米饭 清蒸鱼 香椿拌豆腐	酸奶
周日	皮蛋瘦肉粥 三鲜包	牛奶	饺子	银耳莲子羹	蛋炒饭 虾仁海带汤	牛奶

孕3月重点防治——感冒

感冒了怎么办

怀孕期间，尤其是孕早期，最好不要感冒，即使感冒了也尽量不要服用药物，因为目前已知的与人类有关的流感病毒，有13种病毒在感染母体后会影响到胎儿的生长发育，使胎儿出现低能、弱智、畸形、早产、流产，甚至死胎等情况。尤其是胎儿发育的早期更加重要，这时候如果患上比较严重的流行性感冒，对胎儿影响较大。由于怀孕使孕妈妈体内的一些酶发生改变，如果在这时候服药，则会使药物不容易被分解和排泄，并影响到胎儿的安全。

如果患了感冒，既不要惊慌失措，也不要乱服药物，应及时到医院找医生咨询，或采取一些非药物的治疗方法，使自己早日痊愈。



如何预防

为了预防感冒，孕妈妈怀孕期间应该加强锻炼，注意休息，保证充足的睡眠，同时加强营养，使自己拥有一个强壮的身体。感冒流行期间，孕妈妈应该特别注意个人卫生，室内要注意通风换气，保持适宜的温度和湿度，经常用醋熏蒸房间，以消毒杀菌，减少感染的机

会。此外，还要尽量少到人口密集的场所，尽量少接触感冒病人，使自己受感染的概率降到最低。

健康提醒

孕妈妈在怀孕期间发高烧，会使胎儿患脊柱裂的危险性增加。高烧还会导致流产和死胎。所以，如果孕妈妈的体温连续24小时超过39℃，就应该立即到医院进行治疗。

目前市场上最常见的速效伤风胶囊、感冒通、康泰克、白加黑、康必得、快克等抗感冒药大多含有抗组胺成分，不适合孕妇服用，建议最好去医院治疗。

食疗方

预防感冒、补铁



樱桃酸奶饮

材料 樱桃200克，酸奶300毫升。

调料 蜂蜜适量。

做法

- 1 樱桃洗净，去梗，切成两半并去子。
- 2 将樱桃、酸奶一起放入榨汁机中搅打均匀，果汁倒出后加入蜂蜜调匀即可。

预防春季感冒



葱枣汤

材料 红枣20个，葱白30克。

做法

- 1 红枣洗净；葱白洗净，切段。
- 2 将红枣用水泡发，洗净，放入锅内，加水置火上煮20分钟，再加入葱白，继续用小火煮10分钟即可。



经过了忐忑不安的孕早期，终于到了比较舒服的孕中期。此时，孕妈妈已经渐渐适应孕期身体的各种变化了，妊娠反应逐渐减轻，食欲慢慢好转，也更加有活力了。

Part 5

孕 4 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：卵磷脂、维生素B₁

进入孕4月，孕妈妈的腹部开始明显隆起，子宫被极力地扩张，胎盘也已形成，流产的可能性在降低，白带依然很多，腹部的沉重感和尿频仍然存在。孕妈妈越来越有孕样了，这一时期也要注意营养素的合理摄入。

卵磷脂——促进胎儿的大脑发育

什么是卵磷脂

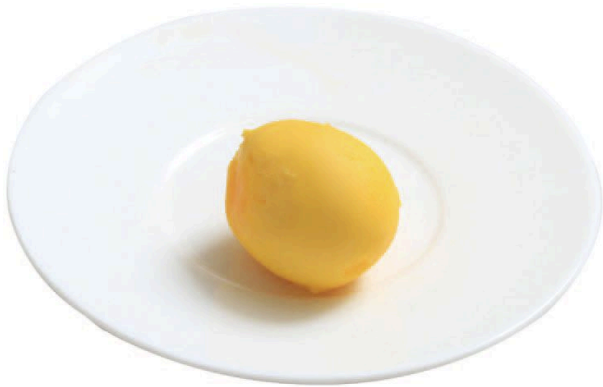
卵磷脂是生命的基础物质，人类自始至终都离不开它的滋养和保护，卵磷脂存在于每个细胞中，神经系统、血液循环系统、免疫系统以及大脑、心脏、肾脏等重要器官中的含量最多。由于卵磷脂具有调节人体代谢、促进大脑和中枢神经发育、增强体能、降低人体血液胆固醇、调节血脂、保护肝脏等重要生理功能，又被誉为和蛋白质、维生素并列的“第三大营养素”。

对胎儿来说，卵磷脂的主要功能是促进大脑细胞的健康发育。正常情况下，人类70%的脑细胞都是在母体中形成的。怀孕期间补充足够的卵磷脂，对促进胎儿脑细胞和神经系统的健康发育、脑容量的增长是非常重要的。

卵磷脂从何而来

卵磷脂在蛋黄、大豆、酵母、鱼头、芝麻、蘑菇、山药、木耳、谷类、小鱼、动物肝脏、骨髓、红花子油、玉米油、向日葵等食物中

都有一定的含量，其中营养及含量较完整的是大豆、蛋黄和动物肝脏。



蛋黄

推荐摄入量

孕妈妈每天补充500毫克卵磷脂就可以满足自己和胎儿的需要了。

贴心小叮咛

如果每天能摄取足够的食物，并且饮食均衡，就不必担心卵磷脂缺乏的问题，也不需要额外补充富含卵磷脂的营养品。

好孕美食

益智健脑



胡萝卜炒木耳

材料 胡萝卜250克，水发木耳50克。

调料 葱花、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切丝；水发木耳择洗干净，撕成小朵。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热时，加葱花炒出香味，放入胡萝卜丝翻炒均匀。
- 3 加木耳和适量清水烧至胡萝卜丝熟透，用盐和鸡精调味即可。

促进脑部发育



菠菜炒猪肝

材料 猪肝250克，菠菜150克。

调料 葱末、姜末、酱油、鸡精、料酒、白糖、淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 猪肝洗净，放醋水中泡2小时，捞起沥干，切片，加淀粉拌匀；菠菜洗净，切段，焯水，沥干。
- 2 锅内倒植物油烧热，下入猪肝，用炒勺推散，滑透油，到猪肝变色时捞出，放在漏网上沥干油。
- 3 锅里留少许油，炒香葱末、姜末，放入猪肝片，加入酱油、鸡精、料酒、白糖、菠菜翻炒均匀，用水淀粉勾芡，翻炒1分钟即可。

维生素B₁——精神性的维生素

什么是维生素B₁

维生素B₁ 被称为精神性的维生素，它与我们的精神状态和神经组织有密切关系。除此之外，它还参与碳水化合物的代谢，为人体提供热量。维生素B₁ 还有增进食欲与消化功能的作用，对孕妈妈的代谢活动和胎宝宝的生长发育都有重要意义。

维生素B₁ 从何而来

谷类中，大米、面粉含维生素B₁ 较多；蔬菜中，豌豆、蚕豆、毛豆中的维生素B₁ 含量较多；动物性食品中，畜肉、内脏、蛋类中的维生素B₁ 含量较多。

缺乏的坏处

身体缺乏维生素B₁ 时，孕妈妈会有神经系统和心血管系统的异常症状，轻者表现为食欲差、乏力、膝反射消失，重者会出现呼吸困难、心悸、昏迷和心力衰竭等症状。

孕妈妈缺乏维生素B₁ 必然也会影响胎宝宝的正常发育，甚至使宝宝出生后患上脚气病。

推荐摄入量

维生素B₁ 的日摄入量以1.5毫克为宜。常吃糙米饭可以补充维生素B₁。

好孕美食

促生长



鲜蚕豆炒饭

材料 米饭250克，鲜蚕豆200克，鸡胸脯肉30克。

调料 鸡汤、料酒、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 鲜蚕豆剥去外壳，洗净沥水；鸡胸脯肉洗净拍松，切小丁。

2 炒锅置火上，倒植物油烧热，放鸡肉丁迅速翻炒，加料酒和盐，炒到鸡肉丁断生盛出。

3 锅内放植物油烧热，放蚕豆炒至半熟后出锅。

4 把鸡汤倒入炒锅内烧开，将蚕豆放入煮一下，约5分钟后把米饭倒进锅内铺在蚕豆上面，盖上锅盖小火焖3分钟，然后放入鸡肉丁，加盐、鸡精，开中火翻炒均匀后装盘即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

怀孕第4个月时，胎儿身体各器官已基本成形，并快速生长着，此时的胎儿长约16厘米，重约120克。

胎儿的头发、眼眉、睫毛、手指甲、脚趾甲开始生长，声带及味蕾基本形成。



胎儿的头渐渐伸直，脸部已有了人脸的轮廓和外形，还长出一层细小松软的胎毛，皮肤颜色进一步变红，同时也变厚而不再透明，这些都有利于保护胎儿的内脏器官。胎儿的下颌骨、面颊骨、鼻梁骨等开始形成，眼睛在头的额部更为突出，耳郭伸长。脊柱及肝、肾等内脏也都基本形成，胎儿心脏的搏动也更加有力了；胎儿的体重也逐渐增加，肌肉、骨骼继续发育，因此胎儿的手脚稍微能活动，手指上出现了指纹，但因力薄气小，所以孕妈妈还不能明显感到胎动。胎儿内耳等听觉器官在妊娠第4个月前已基本完善，对子宫外的声音刺激开始有所反应。

同时，由于胎盘功能的完善，改善了母体供给胎儿的营养，胎儿的生长速度加快，胎膜更结实了，羊水的量也从这个时期开始急速增加。

本月提醒

胎儿在孕妈妈怀孕12周左右时开始进行吸吮手指的动作，这时的胎儿无论嘴巴接触到任何东西，都会进行吸吮运动。这是因为婴儿出生后如果不会吸奶就无法存活，这种重要的吸吮运动胎儿要从在母体的腹中就开始自我练习。

孕妈妈的变化

越来越有孕样

怀孕第4个月，孕妈妈的子宫已如大橙子般大小，下腹部隆起明显，已能够看出，孕前的裤子和裙装已经不能穿了。从这个时候开始，孕妈妈的每次产前检查都要测量子宫底，也就是测量从耻骨中央到下腹部的隆起处为止的长度，根据这个长度就可以判断子宫的大小。一般到怀孕第15周末时，子宫的高度应该是5~12厘米。

此时，因为母体的胎盘已经形成，所以流产的可能性明显减少，早孕反应也自然消失，孕妈妈的身体状态好了，心情也变舒畅了。

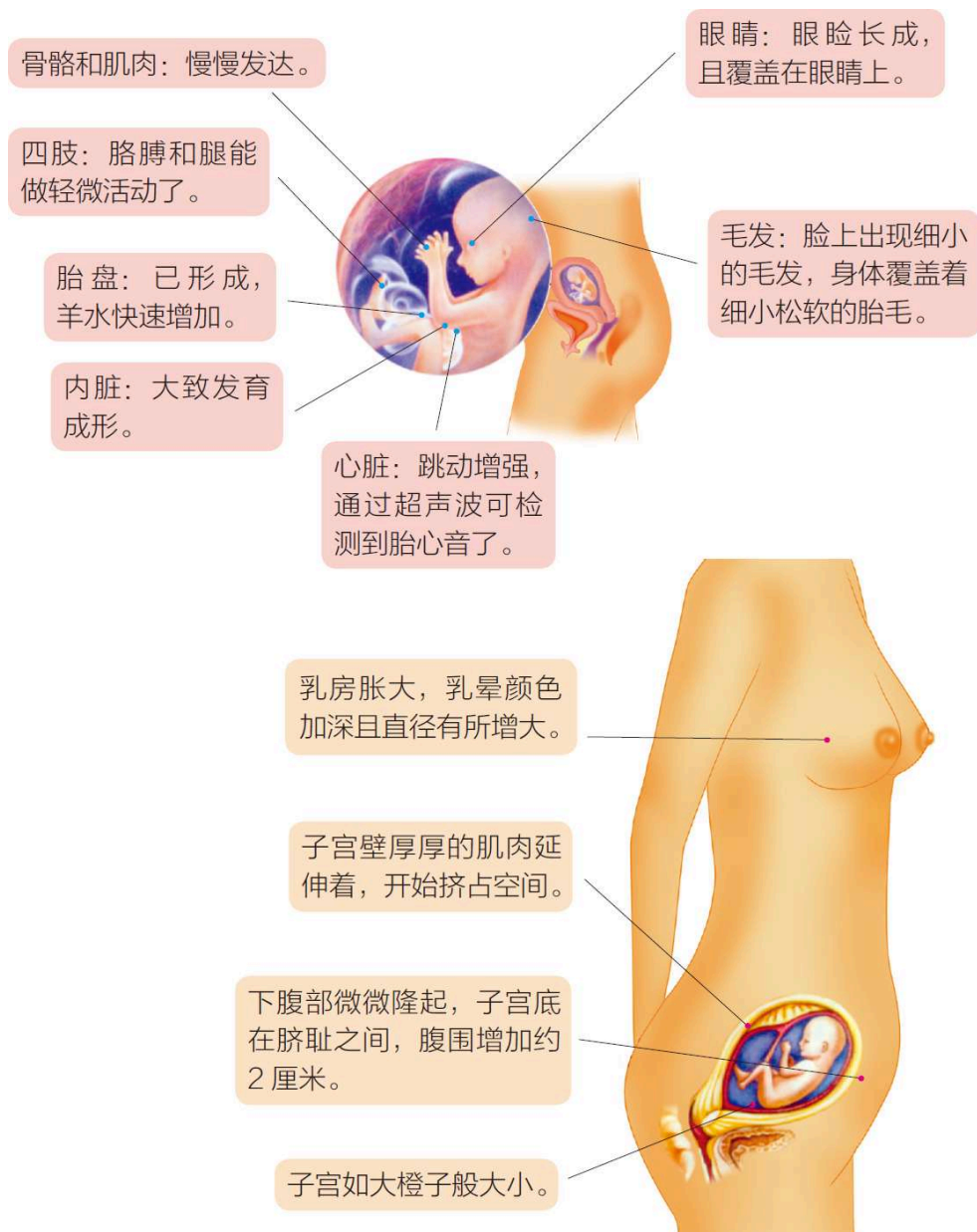
此外，孕妈妈的基础体温逐渐呈现低温状态，并一直持续到分娩结束。但此时孕妈妈的分泌物仍较多，腹部沉重感以及尿频现象依然持续存在。

开始分泌初乳了

孕妈妈乳晕发黑更为清晰，并已经形成了初乳，随之乳头也能分泌出白色乳汁，那么，孕妈妈从这个时候起要多吃点营养食物，做好乳房卫生，为肚子里的宝宝做好喂乳准备。

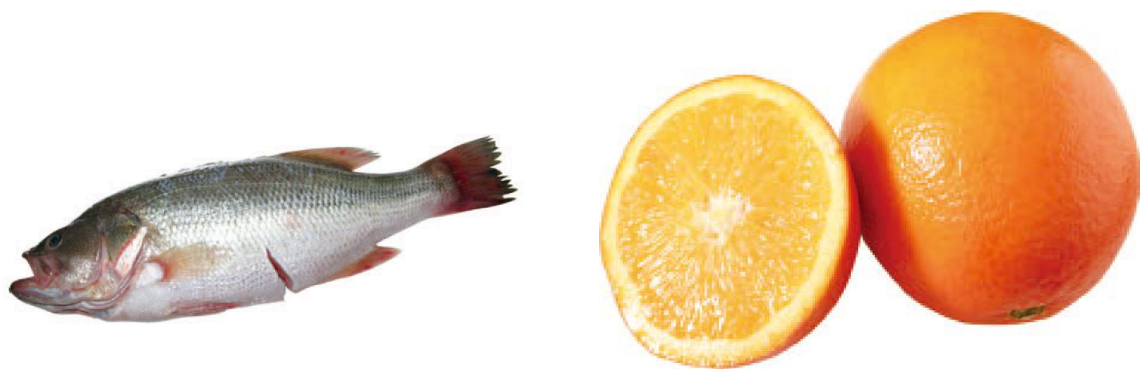
孕妈妈健康指南

从怀孕第4周起，每月请假一次到医院检查。如果你的情况比较特殊，比如是高龄孕妈妈（年龄大于35岁），有过习惯性流产等不良生育史，夫妇双方之一为遗传病或染色体病患者，夫妇双方之一有遗传病家族史者，孕期接触放射线，化学毒物或病毒感染者，孕期服用过致畸药物者和孕期病毒筛查阳性者等。在你的同意下，可在孕8~11周进行孕早期绒毛膜采样检查，孕16~20周进行羊水穿刺检查，以筛选胎儿的染色体。



孕4月末期，胎宝宝的身长约16厘米，体重约120克，相当于2个鸡蛋的重量。

本月食材推荐：鲈鱼、橙子



鲈鱼——预防早产的安胎美食

鲈鱼含有容易消化的丰富蛋白质，其肉质细腻，没有腥味，可滋补强身。秋末冬初，鲈鱼肥腴可人，肉白如雪，营养也最丰富，是吃鲈鱼的最好时令。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	18.6克	镁	37毫克
脂肪	3.4克	锌	2.83毫克
碳水化合物	0.4克	硒	33.1微克
胆固醇	86毫克	维生素A	19微克

钙	138毫克	维生素B ₁	0.03毫克
铁	2.0毫克	维生素B ₂	0.17毫克
磷	242毫克	维生素B ₁₂	4.6毫克
钾	205毫克	维生素E	0.75毫克
钠	144.1毫克	烟酸	3.1毫克
铜	0.05毫克		

对孕妈妈的帮助

增加营养，促进胎宝宝大脑发育。 鲈鱼含有丰富的钙、磷、钾、碘、铜等矿物质，孕妈妈多吃鲈鱼可以补充这些营养，保证胎宝宝健康发育。

鲈鱼肌肉脂肪中还富含DHA、EPA，它们都是胎宝宝大脑发育不可缺少的高度不饱和脂肪酸，对视觉细胞的发育也有益。所以孕妈妈常吃鲈鱼，对胎宝宝的大脑和视力发育都有好处。

增强消化功能。 鲈鱼富含烟酸，能促进消化系统的健康，减轻胃肠障碍，还能促进血液循环，降低胆固醇，适宜孕妈妈食用，特别适宜孕吐比较严重的孕妈妈食用。

应该这样吃

鲈鱼最适合清蒸、红烧和炖汤，用鸡汤烹煮味道更鲜美。能让鲈鱼味道更加鲜美的方法：将鱼去鳞剖腹洗净，放入盆中加一些黄酒浸泡，这样便能使鱼滋味更加鲜美；鲜鱼剖开洗净，在牛奶中泡一会儿既可除腥，又能增加鲜味。

注意事项

鲈鱼不要用油炸，因为油炸的高温会破坏宝贵的DHA，还会影响鲈鱼鲜美的滋味。

主打菜品

让胎宝宝更聪明



鲈鱼冬笋香菇汤

材料 鲈鱼300克，竹笋100克，猪瘦肉50克，香菇20克。

调料 酱油、植物油、香油、香葱末、盐、料酒各适量，陈皮5克。

做法

- 1 香菇用温水泡发至软，去蒂洗净，沥干水切丝；竹笋洗净切丝；陈皮用冷水浸软，去瓢洗净切丝。
- 2 鲈鱼宰昏，剖腹去内脏，放入沸水锅中焯10分钟至熟；猪瘦肉洗净，也切成丝。
- 3 笋丝、猪肉丝先后放入沸水锅中氽烫一下，捞出沥干。
- 4 锅置火上，加植物油烧热，注入高汤，放入鲈鱼、香菇丝、笋丝、陈皮丝煮滚，下入酱油、盐、料酒调味。
- 5 焖煮片刻后下入猪肉丝，淋上香油，撒香葱末即可。

橙子——天然维生素C营养库

橙子维生素C的含量非常丰富，简直是一个天然营养宝库。而且其具有生津止渴、疏肝理气、通乳开胃的功效，所以是孕妈妈非常好的补益水果。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	0.8克	锌	0.14毫克
脂肪	0.2克	硒	0.31微克
碳水化合物	10.5克	维生素B ₁	0.05毫克
膳食纤维	0.6克	维生素B ₂	0.04毫克
钙	20毫克	维生素C	33毫克
铁	0.4毫克	维生素E	0.56毫克
磷	22毫克	维生素P	500微克
钾	159毫克	胡萝卜素	0.16毫克
钠	1.2毫克	叶酸	34微克
铜	0.03毫克	泛酸	0.28毫克
镁	14毫克	烟酸	0.3毫克

对孕妈妈的帮助

增强机体抵抗力。 橙子维生素C的含量非常丰富，还含有其他抗氧化物质，能够增强人体免疫力，也能将脂溶性有害物质排出体外。

软化和保护血管。 橙子中含有丰富的维生素C、维生素P，能增强机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，防止微血管出血，降低血液中胆固醇的含量。

清肠通便。 橙子所含的纤维素和果胶物质可促进肠道蠕动，加速食物通过消化道，有利于清肠通便，排除孕妈妈体内的有害物质。

缓解孕吐。 橙子口味酸甜，中医认为，橙子具有疏肝理气、健胃祛痰、镇咳止痛、通乳止呕的功效，特别适合孕妈妈食用。

应该这样吃

每天吃1个橙子即可。

吃橙子最好不要用刀切，否则容易汁水四溢，造成浪费。可以把橙子放在桌面上，用手掌压住，缓慢均匀地来回揉搓，不一会儿橙子就会像橘子一样容易剥皮了，吃起来既干净又方便。

注意事项

糖尿病患者应限量食用。

脾胃虚弱、腹泻的人不宜食用。

饭前或空腹时不宜食用，否则橙子所含的有机酸会刺激胃黏膜，对胃不利。

主打菜品

利水、消肿



黄瓜苹果橙汁

材料 黄瓜80克，苹果80克，柳橙80克，柠檬30克。

调料 蜂蜜适量。

做法

1 黄瓜洗净，切小块；苹果洗净，去皮、核，切丁；柳橙、柠檬去皮、核，切块。

2 将上述食材一同放入榨汁机中，加入适量饮用水搅打成汁后倒入杯中，加入蜂蜜调匀即可。

孕4月膳食设计

孕4月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00～8:00	热汤面1碗，馒头1个，鸡蛋1个，凉拌黄瓜（黄瓜200克）
加餐	10:00	猕猴桃1个，酸奶150毫升
中餐	12:00～12:30	瘦肉炒芹菜（瘦肉80克，芹菜150克），凉拌番茄（番茄200克），猪蹄香菇炖豆腐（猪蹄250克，干香菇10克，豆腐100克），米饭1碗
加餐	15:00	鲜榨橙汁200毫升，全麦面包1片
晚餐	18:00～18:30	鸡蛋炒莴笋（鸡蛋2个，莴笋150克），肉末烧豆腐（肉末50克，豆腐150克），虾皮烧冬瓜（虾皮20克，冬瓜150克），猪肝粥（猪肝50克，大米20克），花卷2个
加餐	21:00	牛奶200毫升，手指饼4根

孕4月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	200～250
玉米、燕麦等杂粮	25～30
豆类及其制品	50～100
牛奶或酸奶	200～250
蔬菜和水果	500～600
蛋类	25～60
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	50～100
植物油	20

孕4月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	牛奶 豆包 凉菜	玉米	米饭 红烧排骨 清炒小油菜	花生	番茄打卤面 凉拌黄瓜	麦麸饼干
周二	大米粥 鸡蛋 凉拌白菜	苹果	米饭 青椒炒牛肉 海带豆腐汤	水果沙拉	玉米粥 胡萝卜炒猪肚 青椒炒肉	酸奶
周三	大米粥 煎饺	香蕉	米饭 清蒸大虾 香干芹菜	开心果	米饭 红烧牛肉 猪肚萝卜汤	火龙果
周四	蔬菜瘦肉粥 三鲜包	葡萄	米饭 红烧排骨 冬瓜虾球	银耳粥	米饭 西兰花炒木耳 猪蹄香菇炖豆腐	牛奶
周五	莲子糯米粥 鸡蛋	小蛋糕	米饭 虾仁西葫芦 清炒油麦菜	猕猴桃	米饭 番茄炒鸡蛋 韭菜虾仁	牛奶
周六	南瓜粥 鸡蛋	香蕉	米饭 肉末蒸蛋 椒盐排骨	酸奶	米饭 白烧豆腐 凉拌芹菜	苹果
周日	三鲜小馄饨	栗子	雪菜肉丝面	香蕉	米饭 蒜蓉西兰花 排骨汤	牛奶

孕4月重点防治——牙龈炎

妊娠牙龈炎

怀孕2~4个月时，有的孕妈妈会出现牙龈出血、牙龈肿痛等症状。这是因为孕妈妈可能患上了妊娠牙龈炎。

妊娠牙龈炎一般没有强烈的疼痛感，主要症状是牙龈出血，全口牙龈肿胀，尤其是牙齿间的乳头肿胀明显，牙龈颜色暗红、发亮、松软、严重者会出现溃疡和假膜，并伴有轻微的疼痛。如果孕妈妈在怀孕前已经患有牙龈炎，则会出现症状加剧的情况。

妊娠牙龈炎一般在怀孕2~4个月时出现，随着时间的推移，很可能逐渐加重，但分娩后，这种牙龈炎的各种症状会逐渐自行消失，一般不用特别治疗。

虽然不会带来特别大的痛苦，但孕妈妈仍不能对妊娠牙龈炎掉以轻心，因为妊娠牙龈炎引起的长期牙床红肿、出血、口臭，不但影响孕妈妈的食欲，还会对孕妈妈的精神状态产生消极影响。而孕妈妈精神状态、饮食情况的好坏，则会直接影响到胎儿的发育。因此，一旦患上了妊娠牙龈炎，孕妈妈还是应足够重视，并积极采取措施。

注意事项

1. 怀孕期间，孕妈妈要时刻注意口腔卫生，坚持做到每次饭后漱口、睡前刷牙，避免食物残渣在口内发酵，使口腔受到酸的腐蚀。

2. 孕妈妈在刷牙时，应尽量使用软毛牙刷，刷牙时要注意顺牙缝刷，也不要过分用力，以免碰伤牙龈，加剧牙龈炎的程度。



食疗方

缓解牙龈疼痛



凉拌果丁

材料 苹果半个，荸荠5个，梨半个，哈密瓜半个。

调料 白糖、白醋各适量。

做法

- 1 苹果、梨、哈密瓜去皮，洗净，均切丁。
- 2 荸荠洗净去皮切丁，放沸水中焯一下，放凉开水中过凉，捞出，沥干。
- 3 将加工后的苹果丁、梨丁、荸荠丁、哈密瓜丁盛盘，加入调料，拌匀即可。

预防牙龈出血



松仁豆腐

材料 南豆腐250克，松子仁25克。

调料 葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 南豆腐洗净，切块；松子仁挑去杂质，炒熟。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，放入葱花和花椒粉炒出香味。
- 3 倒入豆腐块和熟松子仁翻炒均匀，用盐和鸡精调味即可。



进入到孕5月，早孕反应逐渐消失，孕妈妈的体形变圆，子宫也明显增大。孕妈妈有时候会感觉到腹部下坠、心慌、气短或者出现便秘，但是已经可以感觉到宝宝的胎动了。身体也开始适应了孕期的各种变化。

Part 6

孕 5 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：碳水化合物、镁

怀孕的第5个月，宝宝的头围逐渐增大，皮肤开始变得半透明。到18周的时候，把听诊器放到腹部，孕妈妈就可以听到胎心，这时候可以进行音乐胎教了。这个时期营养素的补充也要及时跟上。

碳水化合物——孕妈妈的能量之源

什么是碳水化合物

碳水化合物即糖类物质，是人体能量的主要来源。它能为身体提供热能，维持机体正常生理活动、生长发育和体力活动，尤其是能维持心脏和神经系统的正常活动，同时，它也是构成细胞和组织的重要成分，参与某些营养素的正常代谢过程，节约体内蛋白质的消耗，并且具有保肝解毒的作用。

缺乏的坏处

孕妈妈缺乏碳水化合物就会出现全身无力、血糖含量降低、头晕、心悸、脑功能障碍等症状。严重者会导致低血糖昏迷。

孕妈妈体内的血糖含量降低就会影响胎宝宝的正常代谢，妨碍其生长发育。

碳水化合物从何而来

碳水化合物的质量由其释放葡萄糖的速度来决定。缓慢释放型的碳水化合物，能够保持血糖平衡，为身体提供长久的能量支持。这类碳水化合物主要来源于玉米、大麦、水稻、小麦、燕麦、高粱等谷类食物，还有西瓜、香蕉、甜瓜、葡萄、甘蔗等新鲜水果以及红薯、土豆、芋头、山药等薯类。新鲜蔬菜也含有一定量碳水化合物。

推荐摄入量

孕期的碳水化合物需求量应占总热量的50%~60%。以体重60千克的孕妈妈为例，每日需碳水化合物约300克。处于孕早期的孕妈妈妊娠反应比较严重时，每日至少也应摄入150克碳水化合物。到孕中晚期，如果体重每周增长350克，说明碳水化合物摄入量合理，如果体重增长过快，说明应减少摄入量，并以蛋白质代替。



好孕美食

补充能量、养胃



小米玉米粥

材料 小米75克，玉米碎75克。

做法

- 1 将小米洗净，加入玉米碎拌匀，一同放入锅中，加1000毫升清水，浸泡30分钟备用。
- 2 将米锅移到火上，大火煮沸后，改小火煮1个小时左右，待到粥软烂黏稠时即可出锅享用了。

促进消化、预防便秘



燕麦肉末粥

材料 燕麦片150克，猪瘦肉50克，鸡蛋一个。

调料 熟猪油、盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1 将猪瘦肉剁成泥，调入料酒、盐、蛋液、水淀粉，用力搅成肉糊。
- 2 将燕麦片用250克水浸透再加500克水用文火煮成粥状，徐徐调入肉糊煮熟，再加猪油、胡椒粉、味精即可。

镁——与宝宝生长发育密切相关

什么是镁

镁是人体生命活动中必需的微量元素，它是细胞内重要的阳离子，可以激活多个酶系统，促进和维持人体内一系列的生物化学反应，参与人体骨骼及细胞形成、蛋白质的合成、肌肉的收缩等一系列生命过程，并和胎儿的发育有密切的关系。怀孕3个月内摄入的镁的量对胎儿的身高、体重和头围大小都有很大的影响。

缺乏的坏处

如果这个时期孕妈妈缺镁，胎儿死亡和先天畸形的概率都会增高。到了怀孕后期，如果孕妈妈体内缺镁，则有可能导致腹部阵痛。

镁从何而来

紫菜中含镁最多，每100克紫菜中含有约460毫克镁，居各种食物之冠。含镁丰富的食物还有小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦、土豆、辣椒、蘑菇、核桃仁、花生、芝麻、海产品等。

推荐摄入量

孕妈妈每天对镁的需求量是450毫克，可耐受的最高摄入量是每天700毫克。

贴心小叮咛

镁与体内的钙、磷含量是有关联的。钙、磷、镁的最佳摄入量比例为5:3:1，其中任何一种元素摄入过多或过少，其他营养素都会受到影响。

好孕美食

促进胎宝宝生长



松仁玉米

材料 玉米粒200克，熟松子仁30克，黄瓜50克。

调料 植物油、盐、白糖、水淀粉、鸡精各适量。

做法

- 1 玉米粒洗净；黄瓜洗净，切成玉米粒大小的丁。

2 炒锅倒植物油烧热，放入玉米粒和黄瓜丁翻炒，放盐、白糖、鸡精炒匀，放松子仁，炒匀后用水淀粉勾芡即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

怀孕第5个月时，孕妈妈已可以感受到胎儿的胎动，胎儿已长出头发，身体各部分的器官逐渐成长。胎儿长约25厘米，体重约250克，胎儿的身长已是一个正常足月儿的二分之一了。



此时胎儿头部的大小约占全身长的1/3，头部及身体上呈现出一层细细的胎毛，白色的脂肪逐渐覆盖皮肤。手指、脚趾已长出指甲，并呈现出隆起；鼻子轮廓坚挺，耳朵的入口张开，脖子变长；牙床开始形成；头发、眉毛齐备；由于皮下脂肪开始沉积，皮肤变成半透明，但皮下血管仍清晰可见，毛细血管内的血液都可看见，皮下脂肪很少；骨骼和肌肉也越来越结实；根据外生殖器已能分辨男女。

此时的胎儿已经具有了吞咽及排尿功能，已会吞咽羊水，经过肾过滤后把它变成尿液重新又排入羊水中，过滤出的渣滓积存在肠道内形成胎粪，待出生后才排出体外。胎儿还会不停地用口舔尝、吸吮拇指，如果用听诊器可听到胎心音。

本月提醒

5个月的胎儿身体已经逐渐匀称，胎动频繁，时睡时醒。胎儿的两条胳膊弯曲在胸前，两只膝盖提到腹部。但是这时胎儿如果出生的话，往往仅能存活几小时，因为此时胎儿的呼吸系统发育尚不完善。

孕妈妈的变化

孕妈妈已孕样十足

随着胎儿的不断长大，子宫体积也迅速增大，孕妈妈的腹部已经明显隆起，子宫底已经在耻骨联合与肚脐之间。通过自己的抚摸，孕妈妈可以感觉到子宫底的大致位置，并能感觉到此处有一团硬东西。此时可测得子宫底高度在耻骨联合上缘15~18厘米处。

在这一阶段，有些孕妈妈常会有胃内积食的不消化感，这是由于增大的子宫挤压内脏的缘故。因为增大的子宫势必要将心脏往边上压挤，所以，有时感到饭后胃里的东西不易消化，并且会有心慌、气短或便秘等感觉或现象。

还有些孕妈妈总认为自己患了伤风，因为常常口干舌燥，甚至出现耳鸣，但实际上并不是，这些都是妊娠引起的变化。

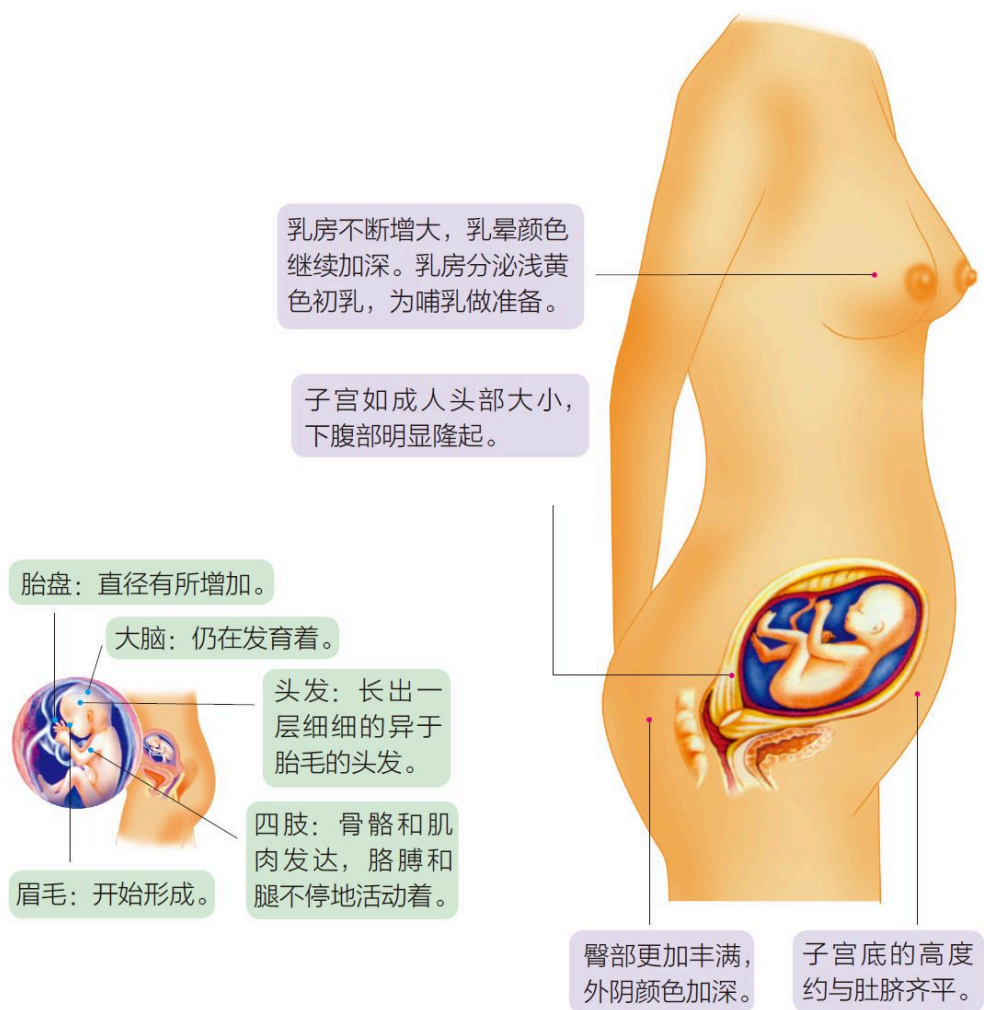
妊娠中期，胎盘分泌大量的雌激素，刺激乳腺腺管发育，分泌大量孕激素，刺激乳腺腺泡发育，加上垂体生乳素等的作用，使乳房继续增大，孕妈妈的乳房比以前膨胀得更为显著。同时，乳头着色加深和体积增大，易勃起，乳晕着色加重等。孕妈妈的臀部也因脂肪的增多而显得浑圆，从外形上开始显现出较从前丰满的样子。

鼻塞、鼻黏膜充血和出血

在这个月，有的孕妈妈会有鼻塞、鼻黏膜充血和出血，这与孕期的内分泌变化有关，孕妈妈不要滥用滴鼻液和抗过敏药物，可以适量吃些冷血凉血的食物来予以缓解。即使不治疗，这种症状也会逐渐减轻。如果情况越来越糟，就要请教医生了。孕妈妈不要为此过于担心，权当是对自己的一次小小考验。

孕妈妈健康指南

从第5个孕月开始，当孕妈妈精神集中的时候，尤其是夜晚躺在床上时，会感到下腹部像有一只小虫子在一下一下地蠕动，就如同手放在鱼篮外面，但仍能感到里面的鱼在跳动一样，这是胎宝宝在子宫的羊水中蠕动、挺身体、活动手和脚而碰撞子宫壁引起的生命象征——胎动。此时孕妈妈要学会数胎动，可以边数边与胎儿进行交流。



孕5月末期，胎宝宝的身长约25厘米，体重约250克，约为1个大鸭梨的重量。

本月食材推荐：柠檬、乌鸡



柠檬——开胃的“益母果”

柠檬香气浓郁，味道极酸，含有丰富的柠檬酸，被誉为“柠檬酸皇后”。有妊娠反应的孕妈妈最喜欢吃，所以又称为“益母果”或“益母子”。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	1.1克	硒	0.5微克
脂肪	1.2克	维生素B ₁	0.05毫克
碳水化合物	4.9克	维生素B ₂	0.02毫克

膳食纤维	1.3毫克	维生素B ₆	0.08毫克
钙	101毫克	维生素C	22毫克
铁	0.8毫克	维生素E	1.14毫克
磷	22毫克	生物素	37微克
钾	209毫克	维生素P	560毫克
钠	1.1毫克	叶酸	31微克
铜	0.14毫克	泛酸	0.2毫克
镁	37毫克	烟酸	0.6毫克
锌	0.65毫克		

对孕妈妈的帮助

开胃生津，安胎止呕。 柠檬有香味，吃起来很酸，能够促进胃蛋白分解酶的分泌，增加肠胃蠕动，帮助消化，对于缓解孕期呕吐、食欲缺乏、口干舌燥、胎动不安等症状有良好的功效。

提高机体免疫力。 柠檬富含维生素C，是人体的天然抗生素，具有抗菌消炎、增强人体免疫力等多种功效，可以帮助孕妈妈预防感冒，提高抵抗力，还能使胎宝宝皮肤细腻白嫩。

降压止血。 常吃柠檬可预防高血压和心肌梗死。柠檬酸可以收缩、增固毛细血管，降低其通透性，具有凝血止血的作用。

美容祛斑。 柠檬中含有丰富的维生素，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美白祛斑的作用。

应该这样吃

柠檬鲜食未免太酸，可以榨成汁后调入糖、冰块、水，制成柠檬水，或用来配菜，能解除肉类、水产的腥膻之气，并能使肉质更加细嫩。

注意事项

食用柠檬后一定要及时漱口。

胃溃疡、胃酸分泌过多的孕妈妈不宜食用。

痰多气弱的孕妈妈不宜食用。

柠檬水酸性较强，不宜空腹食用，否则容易伤胃。

主打菜品

开胃



海带柠檬汁

材料 海带200克，柠檬100克。

做法

- 1 海带用水洗净，放入冷水中浸泡4小时，切成丝。
- 2 柠檬去皮，果肉切块。
- 3 将海带丝和柠檬块放入榨汁机中，加入80毫升凉开水搅打成汁。
- 4 倒入杯中即可直接饮用。

乌鸡——补气血的“药鸡”

乌鸡自古享有“药鸡”之称，它的营养价值远远高于普通鸡，吃起来口感也非常细腻，具有极高的药用食疗价值，被称为“名贵食疗珍

禽”。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	22.3克	锌	1.6毫克
脂肪	2.3克	硒	7.73微克
碳水化合物	0.3克	维生素A	微量
胆固醇	106毫克	维生素B ₁	0.02毫克
钙	17毫克	维生素B ₂	0.2毫克
铁	2.3毫克	维生素B ₆	0.33毫克
磷	210毫克	维生素B ₁₂	2.12微克
钾	323毫克	维生素B ₆	0.08毫克
钠	64毫克	维生素E	1.77毫克
铜	0.26毫克	生物素	16微克
镁	51毫克	烟酸	7.1毫克

对孕妈妈的帮助

补虚强身。 乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，有相当高的滋补药用价值，特别是富含具有极高滋补药用价值的黑色素，有滋阴补肾、养血添精、退热补虚、益肝的作用，能调节人体免疫功能和抗衰老，是不可多得的滋补佳品。

预防缺铁性贫血。 专家指出，动物性铁和锌类矿物质比植物性中的吸收率高2倍。所以孕妈妈吃一些乌鸡可以有效防治缺铁性贫血。

预防妊娠高血压。 乌鸡是低脂肪、低糖的食品，可以降低血液中的胆固醇和中性脂肪，有效预防妊娠高血压综合征。

产后调理疗效好。 乌鸡对产后亏虚、乳汁不足及气血亏虚引起的月经不调、子宫虚寒、行经腹痛、崩漏带下、身体瘦弱等症均有很好的疗效。

应该这样吃

每餐食用约100克即可。可采用炖、烧、煮汤等多种烹调方法。乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳。炖煮时不要用高压锅，使用砂锅小火慢炖最好。

注意事项

乌鸡不宜与葱、蒜、芥末等燥热的食物同食，否则会上火。

主打菜品

补虚强身



淮山药炖乌鸡汤

材料 乌鸡1只，干淮山药40克，枸杞20克。

调料 姜、绍兴酒、盐各适量。

做法

- 1 将淮山药、枸杞泡水20分钟备用，将乌鸡氽烫后去除血水备用。
- 2 将所有材料放入炖盅内，加入绍兴酒及热水，放入蒸笼或锅中以大火蒸20分钟，再转中火炖2小时即可起锅，起锅前加入盐调味即可。

孕5月膳食设计

孕5月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00～8:00	红豆大米粥（红豆20克，大米30克），花卷1个，煮鸡蛋1个，拌虾皮青椒（虾皮20克，青椒100克）
加餐	10:00	草莓80克，酸奶150毫升
中餐	12:00～12:30	二米饭（大米、小米各20克），番茄炖牛肉土豆丁（番茄、土豆各100克，牛肉50克），蒜蓉油麦菜（油麦菜200克）
加餐	15:00	酸奶150毫升
晚餐	18:00～18:30	小米粥（小米30克），馒头1个，猪肝炒菠菜（猪肝50克，菠菜150克），肉片香菇烧菜心（肉片50克，鲜香菇30克，菜心100克）
加餐	21:00	芒果100克

孕5月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	250～300
玉米、燕麦等杂粮	25～30
豆类及其制品	50～100
牛奶或酸奶	250～300
蔬菜和水果	500～600
蛋类	30～70
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	60～100
植物油	20

孕5月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	牛奶 小蛋糕	橘子	米饭 清蒸鲈鱼 木耳炒肉	香蕉	米饭 百合炒肉 香菇炒菜花	花生
周二	绿豆粥 鸡蛋饼	面包	米饭 清炒蚕豆 葱烧海参	藕粉	米饭 山药虾仁 鸡蛋羹	牛奶
周三	芝麻粥 豆包	饼干	茄子肉丁面 蒜蓉空心菜	萨其马	米饭 胡萝卜炒肉丝	牛奶
周四	牛奶 番茄肉松三明治	橙汁	米饭 土豆焖鸡翅 鱼头汤	银耳莲子粥	米饭 红烧带鱼 花生米炒芹菜	牛奶
周五	红薯粥 三鲜包	牛奶麦片	米饭 清蒸排骨 清炒小油菜	苹果	米饭 啤酒鸭 青椒炒鸡蛋	银耳羹
周六	馄饨 鸡蛋	面包	米饭 西芹百合 熘猪肝	红枣	米饭 红烧豆腐 凉拌芹菜	苹果
周日	小米粥 煎鸡蛋	花生	饺子	香蕉	米饭 白菜肉片 清炒莴笋	牛奶

孕5月重点防治——妊娠瘙痒

什么是妊娠瘙痒

怀孕5个月的时候，有的孕妈妈会经常感到皮肤发痒，像有小蚂蚁在皮肤上爬行，有烧灼不适的感觉。有时候皮肤上还会出现红斑或者凸起的包块，到了夜间，剧烈的皮肤发痒常常令孕妈妈难以入睡。这就是妊娠瘙痒症。

妊娠瘙痒症在医学上又叫作“肝内胆汁淤积症”，是一种以瘙痒和黄疸为特征的怀孕并发症。在怀孕的过程中，由于孕妈妈的内分泌发生改变，胆汁不能正常排出体外，而是淤积在身体某些部位。如果胆汁淤积在神经末梢的血管中，对孕妈妈的神经末梢形成刺激，就会引起皮肤瘙痒。妊娠瘙痒症的另一个显著特征就是皮肤发黄，这同样是由于孕妈妈体内胆汁的浓度增高引起的。由于胆汁中的胆红素具有很强的染色作用，如果孕妈妈体内某个部位的胆汁淤积过多，对应部位的皮肤就容易被染成黄色。除了全身皮肤，孕妈妈的巩膜也容易被淤积的胆汁染成黄色。有些情况比较严重的孕妈妈，可能会觉得右上腹部有肿胀等不适。如果抽血检查，很可能会查出肝功能异常。分娩后或中止怀孕后，皮肤瘙痒和皮肤发黄等症状将会逐渐消失。

诱发原因及影响

妊娠瘙痒症重复发生的可能性很大，并且有一定的家族遗传倾向。如果是第一次怀孕患了妊娠瘙痒症，再次怀孕的时候发病的概率也很高。如果孕妈妈的母亲怀孕的时候发生过持续的皮肤瘙痒，孕妈

妈发病的可能性就非常大。患胆石症、尿路感染、妊娠剧吐等疾病的孕妈妈和怀有多胎的孕妈妈发生妊娠瘙痒的可能性都比较高。

妊娠瘙痒症对孕妈妈和胎宝宝都有一定的危害。对孕妈妈的影响是容易使孕妈妈出现产后出血，影响孕妈妈的产后恢复；对胎宝宝的影响则是可能导致其在孕晚期猝死，或者出现早产、低体重等异常。所以，一旦发现自己出现持续的皮肤发痒，孕妈妈应该及时到医院诊治，以免对自己和胎儿产生进一步的伤害。

食疗方

祛湿止痒



绿豆苦瓜豆浆

材料

绿豆、苦瓜各50克。

调料 冰糖10克。

做法

1 绿豆淘洗干净，用清水浸泡4~6小时；苦瓜洗净，去蒂，除子，切小丁。

2 将绿豆和苦瓜丁倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加冰糖搅拌至化开即可。

止痒



绿豆西芹豆浆

材料 绿豆50克，西芹50克。

调料

冰糖10克。

做法

- 1 绿豆淘洗干净，用清水浸泡4~6小时；西芹择洗干净，切小段。
- 2 将上述食材倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加冰糖搅拌至化开即可。



怀孕6个月的时候，孕妈妈的子宫进一步增大，腰部增粗已经十分明显。体形已经开始出现了孕妈妈特有的体态，身体由于对增大的子宫不习惯而容易倾倒，此时坐下或者站着的时候要特别小心。这一时期，孕妈妈要注意保持充足的睡眠，每天至少10个小时，还要注意乳头的保健。

Part 7

孕 6 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：维生素B₂、维生素C

此时的胎宝宝，皮肤出现了皱纹，并且已经有了呼吸的动作。肌肉已经发育良好，还能够咳嗽、皱眉，甚至眯眼，对外界声音有了些许的反应。这一时期的孕妈妈要注意营养素的合理摄入。

维生素B₂——促进发育和细胞再生

什么是维生素B₂

维生素B₂ 又名核黄素，是一种水溶性维生素，能够支持身体的成长、组织的修复和细胞的再生。对食物的顺利消化、神经系统的健康、铁的吸收有重要的作用，还能够同维生素A共同作用，维持正常视觉机能。

缺乏的坏处

人体若缺乏维生素B₂，会影响体内生物氧化进程而发生代谢障碍，继而出现口角炎、眼睑炎、结膜炎、唇炎、舌炎、耳鼻黏膜干燥、皮肤干燥脱屑等，还可能引起或加重孕早期的妊娠呕吐，并有可能导致贫血症。

妊娠期缺乏维生素B₂，可能导致胎宝宝骨骼畸形，或导致早产。

维生素B₂ 从何而来

维生素B₂ 广泛存在于植物与动物性食物中，乳制品是最好的来源之一。肝、肾、心脏及蛋类食物中含量非常丰富，大豆和各种绿叶蔬菜中的维生素B₂ 含量也非常丰富。



猪肝

推荐摄入量

孕期每日摄入参考量为1.7毫克。一般正常的均衡饮食都能满足这个需求。

好孕美食

增进食欲



苦瓜炒蛋

材料 鸡蛋3个，苦瓜200克。

调料 植物油、香油、鸡精、盐、胡椒粉各适量。

做法

- 1 苦瓜洗净，去蒂除子，切片，焯水，捞出沥干，放盐腌渍，挤去水分。
- 2 鸡蛋打入碗中，加盐、鸡精、胡椒粉搅拌均匀。
- 3 锅内倒植物油烧至四成热，倒入蛋液，翻炒至鸡蛋呈块状，倒入苦瓜翻炒，淋上香油调味即可。

改善贫血、明目



芹菜炒猪肝

材料 猪肝300克，芹菜200克。

调料 植物油、料酒、姜汁、酱油、淀粉各5克，白醋适量，白糖8克，盐3克，胡椒粉1克。

做法

- 1 猪肝洗净，切片，倒入白醋抓拌，放置5分钟，去除异味，用酱油、料酒、淀粉、姜汁及白糖腌约15分钟。
- 2 芹菜取梗洗净，切段，用开水焯一下，捞出沥水。
- 3 锅置火上，放植物油烧热，下入猪肝片大火快炒。
- 4 再下入芹菜段炒熟，调入盐、胡椒粉快速炒匀，装盘即成。

维生素C——提高免疫力的营养素

什么是维生素C

维生素C又称抗坏血酸，是人体的必需营养素。它的主要功效是抗氧化、增强身体抵抗力、防治普通感冒；还能促进伤口愈合，加速产后恢复；降低血液中的胆固醇，减少脑血栓的发生概率；此外，维生素C有助于铁的吸收，对孕妈妈预防缺铁性贫血有益。对胎宝宝来说，维生素C不但能促进胎宝宝正常发育，提高胎宝宝的智力，还能让宝宝拥有细腻白嫩的肌肤呢。

缺乏的坏处

孕妈妈长期缺乏维生素C会导致坏血病、牙龈出血、牙齿松动、毛囊角化、骨质疏松等症状，还会影响胎宝宝的骨骼及牙齿发育，甚至引起胎膜早破、新生儿早产。

维生素C从何而来

维生素C的主要来源是新鲜蔬菜和水果。水果中的酸枣、柑橘、草莓、猕猴桃等含量最高；蔬菜中以青椒、菠菜、韭菜、豆芽，以及红、黄色辣椒中的含量较多。孕妈妈除了要多吃富含维生素的新鲜果蔬外，还要注意合理烹调，快炒和少加水，可以减少维生素C的流失。只要正常进食这些食物，一般不会缺乏维生素C。

推荐摄入量

孕早期每日推荐摄入量为100毫克，孕中期和孕晚期均为130毫克。每天2个猕猴桃、200克草莓、1个柚子、150克菜花或300毫升鲜榨橙汁中的任何一种都能够满足孕妈妈一天的维生素C需求量。



好孕美食

健脾开胃、益血生肌



菠菜拌藕片

材料 菠菜、鲜藕各200克。

调料 盐、麻油、味精适量。

做法

- 1 先将将菠菜拣翠嫩者，洗净，入沸水中稍焯。
- 2 鲜藕去皮切片，入开水氽至断生。
- 3 将菠菜和藕片放入盘中，加盐、麻油、味精拌匀即可。

益于大脑



香菇油菜

材料 油菜200克，香菇50克。

调料 白糖8克，酱油、水淀粉、植物油各5克，盐4克。

做法

- 1 油菜洗净，备用；香菇用温水泡发，洗净，去蒂，挤干水分切片备用。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，放入油菜，加一点盐，炒熟后盛出。
- 3 锅置火上，放植物油烧热，放入香菇，勤翻炒。加酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，用水淀粉勾芡，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

6个月的胎儿身体发育已经均衡，身长约30厘米，重约650克，此时的胎儿已经成形，只是仍旧是瘦瘦的感觉。胎儿已可以开闭眼睛和听到母体内的声音，体重在这个时期开始大幅度增加，在母体的子宫中占据了相当大的空间。

胎儿的眉毛和眼睑正在生长，而且清晰可见。此时的胎儿身体发育均衡，头发已十分明显。

胎儿虽然浮在羊水中，但是与羊水量相比较，胎儿显得很小，所以能在羊水中自由转动，也因此很容易造成胎位不正，不过到了怀孕的第7个月，胎儿多半会回到自然、正确的位置，所以不必担心。

这个时期的胎儿已经有浅浅的呼吸，但是很多器官没有发育完善，如果此时出生，也只能存活几小时。



本月提醒

有些孕妈妈有吸烟和饮酒的习惯，这些对胎宝宝有非常坏的影响。吸烟的孕妈妈所产下的婴儿不仅体型较小，且容易导致先天性畸形，死产、流产、早产的概率也会提高。此外，前置胎盘、胎盘早期剥离、提前破水等问题发生的概率也比较高。

酒的主要成分是酒精，而酒精是胎儿的大敌，甚至直接刺激胎儿的大脑皮质。大脑皮质是从怀孕初期到中期发育的，如果酒精在这个时期进入胎儿脑中，将会导致大脑皮质的发育顺序混乱，形成阻碍。

孕妈妈的变化

怀孕6个月的孕妈妈，子宫又长大了很多，从高度上看，怀孕6个半月左右时，宫底应该已经长到了脐部上1横指，用尺测量耻骨联合上子宫长度为24厘米左右。因此，此时的孕妈妈，腹部更加突出，体重也增加了不少，腰部会感到有些笨重。

怀孕6个月的孕妈妈行动起来开始不如以前灵活，甚至连站立和坐下都会感觉到吃力，而且由于子宫的压迫，排尿增多的现象仍然存在。

此时，孕妈妈的乳房发育也很快，乳房又胀大了许多，稍稍用力便能从乳头里挤出黄色的稀薄液体。随后不久，孕妈妈的乳房周围可能会出现一些褐色的小斑点，形成第二乳晕。这些都属于正常的生理现象，孕妈妈不必烦恼。

这个时候如果用听筒，经腹壁可以听到胎儿的心音，胎儿的心音在脐下正中或稍左稍右能听到，在胎儿背所在侧听得最清楚。胎心呈现双音，第1音和第2音相接近，就如钟表的“滴答”声，速度较快，每分钟120～160次。

此时，由于母体内分泌及代谢的影响，孕妈妈的身体，特别是皮肤上常发生各种变化。在这些变化中，有些可能使孕妈妈“变丑”，其实这些变化都是正常现象，需要孕妈妈用正常的心态面对。大约有90%的孕妈妈会发生不同程度的皮肤色素增加，最明显的部位是乳晕、外阴部和腹部白线区，其次是皮肤上原有的雀斑、色素痣和新鲜的瘢痕组织，可在妊娠期变黑。“蝴蝶斑”主要发生在面部，表现为黄褐色色素沉着，70%的孕妈妈都会有不同程度的蝴蝶斑。

孕妈妈健康指南

孕妈妈孕期身体的变化主要来自妊娠期体内内分泌的改变，主要是黄体酮和雌激素分泌增加以及子宫膨大压迫下腔静脉引起的。分娩后，内分泌恢复正常，子宫也逐步复原。因此上述改变一般都会恢复至正常，同时，孕妈妈在孕期应加强自我保健，讲究精神卫生，保持轻松、愉快、平静的情绪，睡眠充足，生活规律，适当地参加文体活动，这些都可以帮助产妇在产后迅速恢复“青春”。

本月食材推荐：牛奶、板栗



牛奶——补钙小帮手

牛奶含有丰富的蛋白质和矿物质，人体吸收率高达98%，而且胆固醇含量相对较少，是日常饮食中钙质的最佳来源。

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	3克	维生素A	11微克
脂肪	2.9克	维生素B ₁	0.04毫克
碳水化合物	4.1克	维生素B ₂	0.14毫克

胆固醇	151毫克	维生素B ₆	0.03毫克
钙	135毫克	维生素B ₁₂	0.3微克
铁	0.3毫克	维生素C	1毫克
磷	55毫克	生物素	117微克
钾	109毫克	维生素E	0.21毫克
钠	36.5毫克	维生素K	2微克
铜	0.07毫克	叶酸	5微克
镁	16毫克	泛酸	0.55毫克
锌	0.42毫克	烟酸	0.1毫克
硒	1.94微克		

对孕妈妈的帮助

预防缺钙。 每天喝牛奶是孕期最好的补钙方法，牛奶中的钙最容易被孕妈妈吸收，而且其中磷、钾、镁等多种矿物质和氨基酸的比例也十分合理，是孕妈妈的理想饮品。

增强孕妈妈的免疫能力。 牛奶含有多种免疫球蛋白，能够增加人体的免疫抗病能力，还有防癌作用。

镇静安神。 牛奶含有一种可抑制神经兴奋的成分，所以具有镇静安神的作用。孕妈妈心烦意乱的时候，不妨喝一杯牛奶安安神。

美白肌肤。 牛奶中含有较多的B族维生素，能促进皮肤的新陈代谢，所含的铁、铜和维生素A也有美容作用，可使皮肤光滑、柔软、白嫩；牛奶中的乳清有消除面部皱纹的作用，还能消除色素沉着，减少色斑；牛奶还能使头发乌黑，减少脱落，对提升孕妈妈的形象十分有益。

应该这样吃

孕妈妈每天要喝200~400毫升牛奶。一般情况下，热牛奶的水温应该控制在60℃左右，温度过高会破坏牛奶中的奶蛋白等营养素。

睡前喝一杯牛奶可帮助睡眠。

喝牛奶前最好先吃点东西，或者边吃东西边喝牛奶。

注意事项

牛奶忌与含植酸的食物（如菠菜）同食，以免影响人体对钙质的吸收。

牛奶不宜生饮，也不宜煮沸饮用，加热到60℃即可。

不是所有的人都适合饮用牛奶，有些人对牛奶会有不良反应，可以用酸奶或豆浆来代替。

主打菜品

补钙强身



牛奶麦片粥

材料 麦片80克，牛奶150毫升。

调料 白糖适量。

做法

- 1 将麦片加适量清水浸泡半小时。
- 2 锅置火上，倒入麦片汤，用小火煮20分钟左右，加入牛奶、白糖搅拌均匀即可。

板栗——补充叶酸的好食材

板栗的营养成分类似于玉米和水稻，是一种价廉物美、富有营养的滋补品，与枣、柿子并称为“木本粮食”。

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	4.1克	锌	0.55毫克
脂肪	0.7克	硒	1.13微克
碳水化合物	40.9克	维生素B ₁	0.14毫克
胆固醇	2.1克	维生素B ₂	0.17毫克
钙	17毫克	维生素B ₆	0.37毫克
铁	1.1毫克	维生素C	24毫克
磷	89毫克	维生素E	4.56毫克
钾	442毫克	胡萝卜素	190微克
钠	13.9毫克	叶酸	100微克
铜	0.4毫克	泛酸	1.3毫克
镁	50毫克	烟酸	0.8毫克

对孕妈妈的帮助

补充叶酸。 板栗中含有丰富的叶酸，能够满足孕早期的孕妈妈对叶酸的需求，帮助胎宝宝生成血细胞，并且能促进胎宝宝神经系统的

发育。

保胎安胎。 板栗中的维生素E和B族维生素有促进胎宝宝发育、预防流产、安胎保胎的功效。

养胃健脾。 板栗味甜性温，有养胃健脾的功效。孕妈妈常常胃口不佳，可以吃些板栗来改善肠胃功能。

增强免疫力。 板栗中含有丰富的蛋白质，还含有人体必需的多种氨基酸，有利于提高孕妈妈的免疫力，帮助胎宝宝健康发育。

强身健骨，消除疲劳。 板栗含有大量对孕妈妈身体有益的矿物质，孕妈妈常吃板栗可以健骨强身，还有利于骨盆的发育成熟，并且有消除疲劳的作用。

应该这样吃

每天吃6~7粒板栗即可，最好在两餐之间当作零食吃，不要一次进食过多。板栗生食有舒筋活血的功效，可以治腿脚麻木，还可以炒食、煮食、蒸食、做成粥或菜肴等，最适宜烧、焖。在炖鸡肉、鸭肉时加几粒板栗，味道更佳。

注意事项

板栗含糖量高，进食过多会影响血糖稳定，糖尿病人如食用，应相应减少主食。脾胃虚弱、消化不良、患有风湿病的人也不宜多食。

主打菜品

提高免疫



甘薯蒸板栗

材料 甘薯250克，板栗（鲜）100克。

调料 冰糖、植物油各适量。

做法

- 1 板栗依次用刀切小口，放在开水中稍煮，捞出，浸在凉水中稍泡，剥净表皮。
- 2 甘薯去皮，切成适当大小的块，和板栗一起放入热植物油中浸炸，炸至色泽深黄时，捞出放碗中。
- 3 冰糖碾碎，撒入甘薯、板栗碗中，上笼蒸透即可。

孕6月膳食设计

孕6月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00~8:00	牛奶200毫升，全麦面包100克，鸡蛋1个，小炒圆白菜
加餐	10:00	核桃1~2个，苹果1个
中餐	12:00~12:30	红枣炖鸡（红枣20克，鸡500克），西芹炒百合（西芹150克，鲜百合20克），家常豆腐（豆腐200克），米饭150克
加餐	15:00	橘子100克
晚餐	18:00~18:30	珊瑚白菜（白菜200克），酸辣黄瓜（黄瓜150克），鲫鱼丝瓜汤（鲫鱼500克，丝瓜50克），面条1碗
加餐	21:00	酸奶150毫升

孕6月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	250～300
玉米、燕麦等杂粮	25～30
豆类及其制品	50～100
牛奶或酸奶	250～300
蔬菜和水果	500～600
蛋类	30～70
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	60～100
植物油	20

孕6月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	大米粥 鸡蛋	苹果	米饭 猪肝炒油菜 家常豆腐	藕粉	米饭 炸酱排骨 炒菜花	牛奶
周二	紫米粥 鲜肉包	面包	米饭 红烧鲤鱼 瓜皮肉丝	鸡蛋羹	米饭 鱿鱼炒茼蒿 枸杞牛肉汤	酸奶
周三	牛奶 豆包	香蕉	香菇炖鸡面 雪菜笋片汤	酸奶	米饭 虾米炒芹菜 香脆三丝	火龙果
周四	皮蛋瘦肉粥 煎蛋	牛奶麦片	米饭 爆炒猪肝 土豆泥 蔬菜汤	苹果	米饭 红烧鸡翅 香油拌芹菜 丝瓜汤	奶酪
周五	小米鸡蛋粥 小笼包	橙汁	米饭 豆豉蒸鱼 清炒小油菜	香蕉	米饭 姜丝牛肉 清炒白菜心	牛奶
周六	虾片粥 鸡蛋	桃子	米饭 土豆炖牛肉 银鱼豆芽	酸奶	米饭 金针菇拌肚丝 冬瓜排骨汤	苹果
周日	小米粥 奶汁烩生菜	苹果	排骨面	香蕉	米饭 茶树菇煲鸡汤 番茄炒蛋	牛奶

孕6月重点防治——缺铁性贫血

什么是缺铁性贫血

缺铁性贫血是由于体内铁储备不足，不能满足正常生成红细胞的需要而发生的贫血。怀孕期间，由于血容量增加，孕妈妈对铁的需求量迅速增加，再加上供给胎儿生长发育和为宝宝出生后储备铁，孕妈妈每日对铁的需求量达到800毫克之多。如果在这时候孕妈妈不能补充足够的铁，就容易发生缺铁性贫血。在怀孕早期，缺铁性贫血的发生率约为10%；到了怀孕中期，发生率就可达到38%；到了孕晚期，缺铁性贫血的发生率会更高。

缺铁性贫血的危害

缺铁性贫血对孕妈妈和胎儿均有一定的危害。对孕妈妈的危害主要是使孕妈妈的抗病能力降低，诱发妊娠高血压综合征，使心肌供氧不足而导致心力衰竭，甚至威胁生命。对于胎儿来说，缺铁性贫血会导致胎盘灌注不良和供氧不足，使胎儿在宫内生长发育迟缓，甚至引起宫内死亡，或出现早产等情况。即使正常出生，也可能出现新生儿缺氧缺血性脑病等先天缺陷。

健康提醒

1. 有些孕妈妈认为孕期贫血是十分常见的，因此不加以重视。其实这样是不对的，因为缺铁性贫血是一个由轻到重逐步发展的过程。

如果孕妈妈在出现轻度贫血症状时不加治疗，依据胎儿优先的原则，就只能消耗自己体内储存的铁，使贫血的程度加重。

2. 若孕妈妈患有缺铁性贫血，在分娩过程中也容易造成胎儿缺氧，使胎儿患病的概率增加。

3. 妊娠期缺铁性贫血的关键在于预防。多吃含铁量丰富的肉、蛋类食物，每周吃一次动物内脏（肝、肾、心脏等），常吃猪血、鸡血、鸭血等动物血，都可以帮助孕妈妈补充容易被身体吸收的血红素铁，帮助孕妈妈预防缺铁性贫血。

4. 多吃新鲜蔬菜、水果等维生素C含量丰富的食物，有助于孕妈妈吸收食物中的铁，预防缺铁性贫血。

5. 茶和咖啡会降低人体对铁的吸收利用率，孕妈妈最好少喝或不喝。

食疗方

补血益血



香菜炒猪血

材料 猪血300克，香菜20克。

调料 泡椒10克，水淀粉15克，盐、胡椒粉各3克，味精、香油、植物油各适量。

做法

- 1 猪血洗净，切条，入沸水中焯水，捞出；泡椒切丝；香菜择洗干净，切成3厘米长的段。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，下入泡椒丝炒香，再倒入猪血，轻轻翻炒，调入盐、胡椒粉、味精炒匀。
- 3 淋入水淀粉，最后撒入香菜段炒匀，淋少许香油即可。

健脾养胃、补血安神



腊八粥

材料 大米50克，糯米、小米、红豆各30克，红枣、核桃仁、松子仁、栗子肉、花生米、葡萄干、杏仁各10克。

做法

1 糯米、大米、小米、红豆、花生米分别洗净，糯米、红豆和花生米浸泡4小时，大米浸泡30分钟。

2 锅置火上，倒入适量清水烧沸，将糯米、大米、小米、红豆倒入锅中，煮沸后转小火继续熬煮，八成熟时加入红枣、栗子肉、核桃仁、花生米、杏仁和松子仁，粥成撒葡萄干即可。



怀孕7个月时是比较稳定的时期。从体形上看，孕妈妈已完全是一个孕妇的体态。身体有些失衡，而且会感到腰酸腿疼，会因为腹部的沉重而经常感觉到身体疲惫，甚至会有便秘、痔疮、腿脚水肿等情况。本月，孕妈妈要注意做一些力所能及的运动。

Part 8

孕7月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：膳食纤维、维生素D

到了孕7月，胎宝宝正式开始练习呼吸动作，四肢活动良好，能够吞咽。这一时期要注意多补充一些有利于宝宝大脑发育的营养素。

膳食纤维——清理妈妈肠胃的好帮手

什么是膳食纤维

膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，按照其溶解度可以分为可溶性纤维和不溶性纤维两种。膳食纤维能够刺激消化液分泌，加速肠道蠕动，帮助肠道内的代谢物排出，缩短食物在肠道内通过的时间。膳食纤维在体内可以吸水膨胀，使粪便变得松软，容易排出，减轻和预防孕期便秘；还能降低胆固醇水平，减少胆石症的发生；还可以防治糖尿病。



缺乏的坏处

膳食纤维摄入量不足，会使孕妈妈发生消化不良、便秘、内分泌失调等病症，还容易引起孕妈妈超重，进而出现高血脂、高血压、心脏病等疾病。

膳食纤维从何而来

可溶性膳食纤维在豆类、水果、紫菜、海带中含量较高。不溶性膳食纤维存在于谷类、豆类的外皮，植物的茎、叶和虾壳中等。不同的纤维有不同的功能，需要搭配摄入才合理。

肠胃不好的孕妈妈如果难以消化谷类和薯类的膳食纤维，可以用绿叶蔬菜和新鲜水果来代替。吃完富含膳食纤维的食物后最好喝杯白

开水，可以促进食物中可溶性膳食纤维的溶解和膨胀，这样能更好地发挥其作用。

推荐摄入量

孕妈妈对膳食纤维的需求量为每日20～30克。建议孕妈妈每天至少吃500克蔬菜及250克水果。

好孕美食

促消化、开胃、健脾



芹菜炒土豆片

材料 芹菜250克，土豆100克。

调料 葱花、花椒粉、盐、鸡精各适量，植物油4克。

做法

- 1 芹菜择洗干净，切段，入沸水中焯透；土豆去皮，洗净，切片。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油，待油温烧至七成热时，加葱花、花椒粉炒出香味。
- 3 倒入土豆片翻炒均匀，加适量清水烧熟，放入芹菜段翻炒均匀，用盐和鸡精调味即可。

益于大脑



白菜粉丝汤

材料 白菜100克，粉丝50克。

调料 盐4克，葱末5克，植物油、香油、鸡精各少许。

做法

1 将白菜择去老叶，洗净，切丝；粉丝剪成10厘米长的段，洗净泡软。

2 锅置火上，倒植物油烧热，煸炒葱末至出香味，加入白菜丝稍加翻炒。

3 倒入足量水和粉丝，大火煮开，加入盐、鸡精调味，熟后淋香油即可。

维生素D——健全骨骼和牙齿的维生素

什么是维生素D

维生素D是类固醇的衍生物，具有抗佝偻病的功效，能与钙和磷共同作用，健全牙齿和全身的骨骼，有效预防骨质疏松的发生，还能帮助人体吸收维生素A，维持血液中柠檬酸盐的正常水平，防止氨基酸因生长而损失。

缺乏的坏处

孕期缺乏维生素D会导致肠道对钙和磷的吸收量减少，造成骨骼脱钙，发生骨质疏松及自发性、多发性骨折，还会影响神经、肌肉、造血、免疫等组织器官的功能。

胎宝宝缺乏维生素D会影响牙齿萌出，严重的还会导致出生后患上先天性佝偻病。

维生素D从何而来

适当晒太阳，均衡饮食，就可以获得充足的维生素D。

含维生素D较多的食物有海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉，另外，脱脂牛奶、鱼肝油、乳酪、坚果、干蘑、胡萝卜、芒果、菠菜、番茄、白萝卜干中也含有一定量的维生素D。

推荐摄入量

孕期推荐摄入量为每日10微克。如果每天能晒2次太阳，每次10～15分钟，再选择以下食物中的任何一份，就不必担心会缺乏维生素D了：50克鳗鱼、60克鲑鱼片、35克鲱鱼片或2个鸡蛋加150克蘑菇。

好孕美食

促进骨骼生长



虾仁蒸饺

材料 小麦淀粉200克，面粉150克，虾泥、虾仁碎、肥肉丁、笋丝各50克。

调料 白糖、香油、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

- 1 小麦淀粉和面粉加沸水搅匀，加盖闷15分钟，放入白糖和香油揉匀，制成水晶面团。
- 2 肥肉丁洗净，烫至将熟，凉凉后与笋丝和虾泥搅匀，加盐、白糖、鸡精、香油、胡椒粉和虾仁丁搅匀，冷藏15分钟。

3 水晶面团搓条，揪成面剂子，按压成圆饼，包入馅料，捏成蒸饺生坯，大火蒸熟即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

怀孕7个月时，胎儿皮肤呈红色，满面皱纹酷似一位满脸沧桑的老人，脸部的轮廓也已经能够分辨清楚了，此时的胎儿有了明显的头发，长约5毫米，全身覆盖着细细的胎毛，眼睑的分界清楚地出现，眼睛能睁开和闭合了，同时有了睡眠周期。

胎儿从现在起，皮肤皱纹会逐渐减少，变得平滑起来，皮下脂肪已经开始出现，皮下脂肪仍然较少，宝宝依然很瘦。



包裹胎宝宝的胎膜内的羊水量与胎宝宝的身体体积相比，已经达到妊娠期的最高峰。因此，胎宝宝可在这里自如地“游泳”，胎位不能完全固定，还可能出现胎位不正。开始能分辨妈妈的声音，同时对外界的声音是否喜欢有所反应，内耳与大脑发生联系的神经通路已接通，因此对声音的分辨能力更为提高。感觉光线的视网膜虽然还没有完全发育好，但已经形成。胎儿有

时也会将自己的大拇指放到嘴里吸吮，吸乳的力量还不充分，气管和肺部还不发达。如果此时的胎儿发生早产，那么出生的胎儿尽管有浅浅的呼吸和哭泣，但是存活的可能性还是比较小的。

此时的胎儿，脑组织开始出现皱缩样，大脑皮层已很发达，虽然还是生活在黑暗的子宫内，但已经能通过妈妈的生活，感知昼夜的变化。

孕妈妈的变化

孕妈妈身体的沉重感日益加重

怀孕7个月的孕妈妈从体态上已能看出肚子有了明显的沉重感，身体的动作也因此显得笨拙、迟缓。

由于孕妈妈的腹部向前挺得非常厉害，所以身体的重心移到腹部下方，孕妈妈完全呈现出一副孕妇的体态，只要身体稍微失去平衡，就会感到腰酸背痛，而且这种疼痛有时会放射到下肢，引起一侧或双侧腿部疼痛。

胎儿的日渐增大使孕妈妈的心脏负担逐渐加重，血压开始升高，心脏跳动次数由原来的65~70次/每分钟增加至80次/每分钟以上，因此血液流量增加。然而，增加的部分主要是血浆，这样红细胞在血液就显得相对减少，所以孕妈妈很容易出现相对性的贫血。由于身体新陈代谢时要消耗的氧气量加大，孕妈妈的呼吸变得急促起来，在活动时很容易气喘吁吁。

子宫底的高度也上升到肚脐之上，宫高达到21~24厘米。而且，长大的子宫还容易压迫下半身，由此开始，静脉曲张、痔疮及便秘这些麻烦可能会不断地烦扰孕妈妈。

可能遭遇下肢水肿

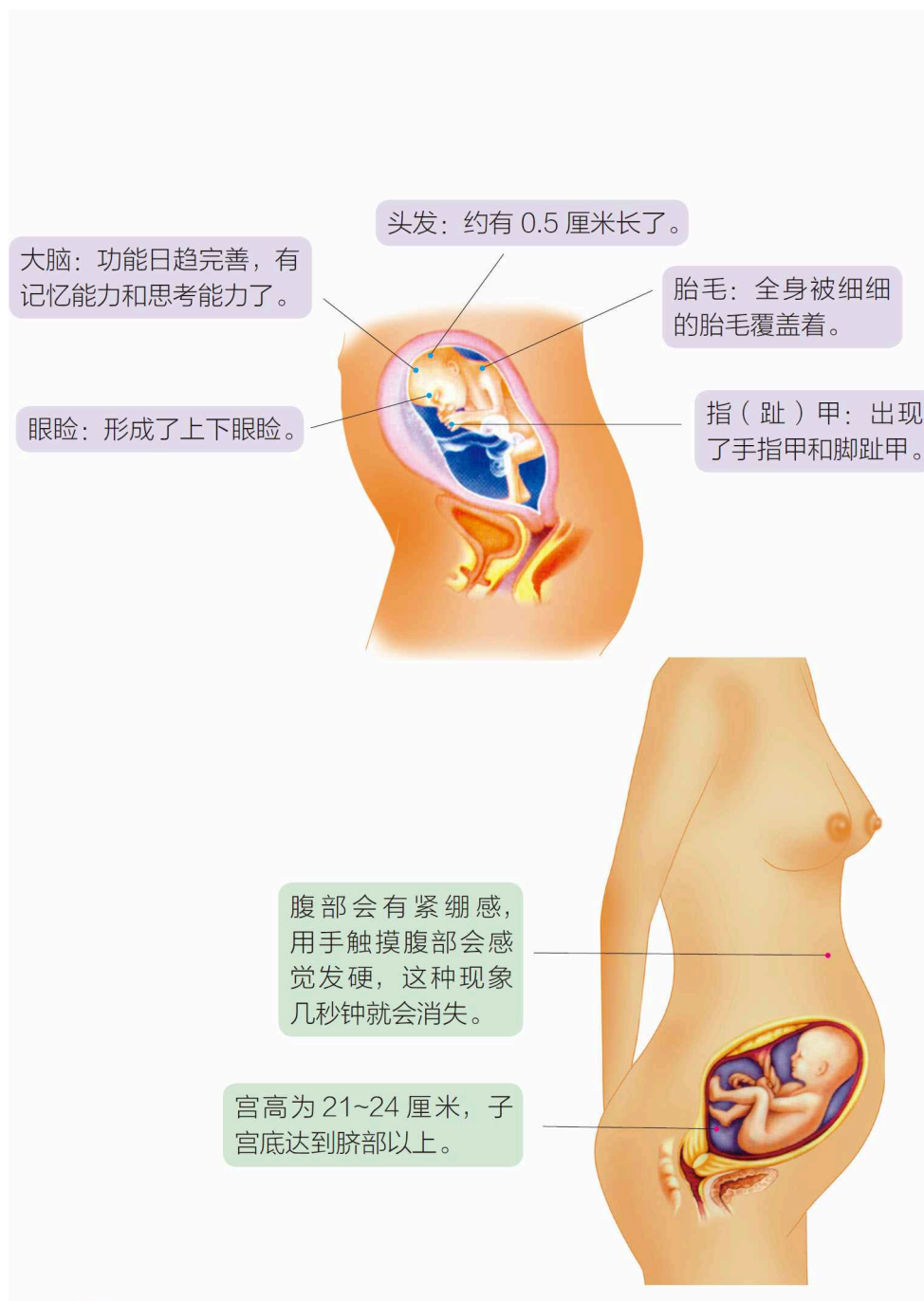
这周，孕妈妈腹部变得更大，子宫也增大了许多，如足球般大小，宫底高度恰好在脐上1~2指，可能会压迫到下腔静脉的回流，所以，孕妈妈容易出现静脉曲张，从而引发下肢水肿。预防的最好办法是避免长时间站立或行走，休息时要把脚垫高，以利于下肢静脉血回流。

妊娠纹加重

这个时期，有些孕妈妈可在腹部和乳房上发现更为明显的妊娠纹，暗红的颜色也逐渐加重，好像皮肤要被撑裂了似的，脸上的妊娠斑也更加明显。孕妈妈不要为此而担心，宝宝出生后就会有所好转。

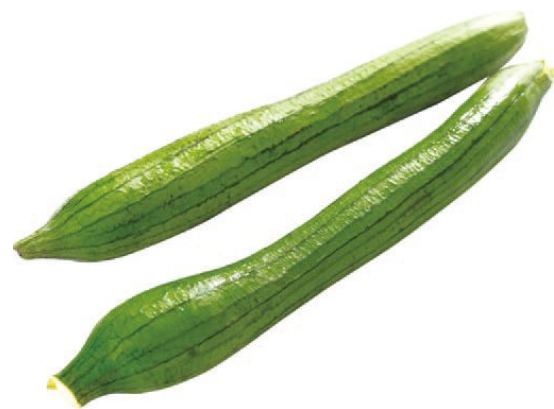
各种不适齐上阵

在这个月，孕妈妈的体重会增加约5千克。孕妈妈的腹部迅速增大，很容易感觉疲劳。一些孕妈妈还可能会引发痔疮、静脉曲张等各种不适，这使得孕妈妈感觉更加难受，不过孕妈妈也不要过于担心，这些症状在产后会很快消失。



孕7月末期，胎宝宝的身长约35厘米，体重1000~1200克，约为1个柚子的重量。

本月食材推荐：丝瓜、豆浆



丝瓜——提高抵抗力的佳品

丝瓜的营养价值在同类食物中相对较高，全身都是宝，孕妈妈怀孕期间和产后都可以常吃。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
------	-------------	------	-------------

蛋白质	1.0克	锌	0.21毫克
脂肪	0.2克	硒	0.86微克
碳水化合物	3.6克	维生素B ₁	0.02毫克
膳食纤维	0.6克	维生素B ₂	0.04毫克
钙	14毫克	维生素B ₆	0.07毫克
铁	0.4毫克	维生素C	5毫克
磷	26毫克	维生素E	0.22毫克
钾	115毫克	胡萝卜素	90微克
钠	2.6毫克	叶酸	92微克
铜	0.06毫克	泛酸	0.2毫克
镁	11毫克	烟酸	0.4毫克

对孕妈妈的帮助

凉血通乳，利肠防痔。 丝瓜性凉，具有凉血解毒、清热利肠、化痰通乳的功效，同时也是防治便秘及痔疮的理想食品。

促进胎宝宝大脑发育。 丝瓜中维生素B₁ 含量很高，还富含磷脂，有利于胎宝宝大脑的发育，对孕妈妈的健康和胎宝宝的成长都有

益处。

提高孕妈妈的抵抗力。 丝瓜含有抗病毒、抗过敏的活性成分，对提高孕妈妈的抵抗力有显著作用。

护肤美白。 丝瓜富含B族维生素和维生素C，能保护皮肤，消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是孕妈妈不可多得的美容佳品。同时，这些营养成分还有助于促进胎宝宝机体细胞的正常发育。

应该这样吃

丝瓜可以炒、烧、做汤或取汁食用，吃时最好去皮。丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。切完的丝瓜泡在水里可以防止氧化变黑。

烹制丝瓜时应注意保持清淡，油要少用，烹调时不宜加口味较重的调料，以突出丝瓜本身的香嫩、爽口和清甜。而且要大火快炒，以免营养素流失。

天气炎热的时候用丝瓜煮汤，味道更加鲜美，既能补充营养，又能清热解暑。

丝瓜适宜搭配鸡肉同食，可以清热利肠，保健肠胃。

注意事项

丝瓜性寒滑，不宜过多食用，否则容易致腹泻，也不宜生吃。

主打菜品

美容皮肤



丝瓜蛋花汤

材料 丝瓜200克，鸡蛋1个。

调料 盐、料酒、植物油各3克，香油、鸡精各少许，鸡汤100克。

做法

1 丝瓜刮去外皮，切成6厘米长的段，再改切成小条；鸡蛋磕入碗内，用筷子搅打均匀。

2 锅置火上，倒植物油烧至六成热，倒入丝瓜煸炒至变色，加鸡汤、盐、鸡精和适量水烧沸，淋入蛋液，加料酒，待开后淋香油即可。

豆浆——促进胎宝宝骨骼生长的“植物奶”

豆浆富含多种维生素，能防治孕期高血压、高血脂、缺铁性贫血，是孕妈妈的理想饮品。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	2.5克	锌	0.16毫克
脂肪	1克	硒	0.14微克
碳水化合物	0.4克	维生素A	15微克
膳食纤维	0.1克	维生素B ₁	0.03毫克
钙	19毫克	维生素B ₆	0.06毫克
铁	0.4毫克	维生素E	1.16毫克
磷	32毫克	维生素K	4微克
钾	43毫克	叶酸	28微克
钠	1.2毫克	泛酸	0.28毫克
铜	0.07毫克	烟酸	0.1毫克

镁	3毫克		
---	-----	--	--

对孕妈妈的帮助

促进胎宝宝骨骼和牙齿的形成。 孕5月以后的胎宝宝，骨骼和牙齿迅速钙化，对钙质的需求会急剧增加，常喝豆浆恰好能满足胎宝宝的营养需求。

防止多种疾病的发生。 豆浆含有大量纤维素，能有效地阻止糖的过量吸收，因而能防止糖尿病；豆浆中所含的豆固醇和钾、镁，能帮助孕妈妈控制体内钠的量，降低胆固醇，进而有效防治妊娠高血压和冠心病。

排毒养颜。 豆浆中的大豆膳食纤维可以促进双歧杆菌的繁殖，有助于维护肠道健康，排毒养颜；而且豆浆还含有一种牛奶中所没有的植物雌激素——大豆异黄酮，该物质可调节女性内分泌系统的功能，延缓皮肤衰老，润肤美白，能达到美容养颜的目的。

应该这样吃

每次饮用250毫升为宜，最好在饭前喝，排毒效果更佳。

不要喝没有煮熟的豆浆，豆浆必须用大火煮开，煮沸后改小火继续加热5分钟左右，泡沫完全消失，方能让生豆浆里的有害物质彻底挥发掉。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食物，有利于使豆浆中的营养物质被充分吸收。

注意事项

不要在加热豆浆的时候打入鸡蛋，因为豆浆煮沸的温度不足以消灭鸡蛋中的致病菌。

不宜用保温瓶装豆浆，否则瓶内细菌会大量繁殖，4小时内就能使豆浆酸败变质。

在服用铁剂或吃补铁食物补血的人不宜喝豆浆，否则铁的吸收率会大大降低，导致起不到补血作用。

主打菜品

排毒养颜



黄豆豆浆

材料 黄豆70克。

做法

- 1 将黄豆浸泡6~16小时，备用。
- 2 将泡好的黄豆装入豆浆机网罩中，往杯体内加入1200毫升清水，启动豆浆机，十几分钟后就可做出熟豆浆。

孕7月膳食设计

孕7月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00～8:00	花生米粥（花生10克，大米20克），肉包子1个，煮鸡蛋1个，凉拌菠菜
加餐	10:00	苹果1个，红枣3颗
中餐	12:00～12:30	木耳炒卷心菜（干木耳50克，卷心菜150克），砂仁炖鲤鱼（砂仁5克，鲤鱼250克），韭菜炒鸡丝（韭菜200克，鸡丝50克），米饭150克
加餐	15:00	酸奶150毫升，腰果6粒
晚餐	18:00～18:30	红烧牛肉（牛肉250克），糖醋藕片（藕片250克），海米炆芹菜（海米20克，芹菜200克），人参粥（人参5克，大米30克），馒头1个
加餐	21:00	牛奶200毫升，桃子1个

孕7月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	350~450
玉米、燕麦等杂粮	25~30
豆类及其制品	50~100
牛奶或酸奶	300~500
蔬菜和水果	500~600
蛋类	30~70
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	60~100
植物油	20

孕7月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	大米粥 三鲜包	香蕉	米饭 猪肝炒番茄 海米炒洋葱 奶油蘑菇汤	核桃糕	米饭 糖醋黄鱼 虾皮炒冬瓜 番茄蛋汤	牛奶
周二	鸡蛋羹 素包子	牛奶	米饭 鱼香肝片 清蒸鱼头 蔬菜汤	苹果	米饭 洋葱排骨 蚝油生菜 砂仁鲫鱼汤	酸奶
周三	牛奶 椰汁红豆糕	葡萄	米饭 南瓜蒸肉 蘑菇炖豆腐 白菜奶汁汤	面包	番茄鸡蛋面	牛奶
周四	牡蛎粥 豆腐馅饼	牛奶	米饭 红烧豆腐 番茄炖牛腩 紫菜蛋花汤	菠萝	米饭 香菇炖鸡 凉拌黄瓜 蒜蓉西兰花	酸奶
周五	皮蛋瘦肉粥 小笼包	红枣	米饭 萝卜炖羊肉 蘑菇笋片 凉拌番茄	酸奶	米饭 羊肉山药汤 素拌茄泥 冬瓜丸子汤	牛奶
周六	豆浆 肉包	苹果	米饭 炒猪心 海米冬瓜汤	杏仁	米饭 白斩鸡 菜心肉汤	牛奶
周日	三鲜馄饨 牛奶	香蕉	牛腩面	苹果	水饺	牛奶

孕7月重点防治——妊娠糖尿病

什么是妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指怀孕期间，由于体内不能产生足够的胰岛素，使孕妈妈的血糖升高引起的临时性糖尿病。妊娠糖尿病是妊娠后合并的糖代谢异常病症，它的典型症状就是多食、多饮、多尿、体重不增或者与孕周期应该增加的体重严重不符，特别容易疲乏，总是感到劳累。

患妊娠糖尿病的孕妈妈特别容易感到疲乏无力，妊娠糖尿病大多发生在怀孕后第24~28周，如果在孕晚期孕妈妈出现引产、剖宫产，容易导致细菌感染，使糖尿病症状进一步加重。有家族糖尿病史、肥胖、有不明原因的死胎或新生儿死亡史、前胎有巨婴症、羊水过多、年龄超过30岁的孕妈妈是妊娠糖尿病的易发人群，需要特别注意。

怀孕使孕妈妈的身体由内而外发生一系列变化，进入到身体的一个特殊代谢时期。为了保证胎儿的生长发育，胎盘会生产出大量对胎儿健康成长非常重要的激素，但这些激素却有抵抗胰岛素的作用，血液中的葡萄糖就会增高，形成妊娠糖尿病。

预防及注意事项

孕妈妈如果本身就是糖尿病患者，孕前一定要进行全面的检查，并详细咨询医生，确定怀孕不会产生危险再怀孕。因为如果在怀孕期间血糖得不到控制，除了胎儿容易在孕晚期死亡之外，新生儿出生后

还容易出现肺成熟推迟和患呼吸窘迫综合征，对胎儿的健康不利。患糖尿病的孕妈妈所生的宝宝，出生的时候死亡率也比较高。

在怀孕期间，孕妈妈要定期做血糖和尿酮体检查，一旦发现血糖控制不理想就要及早住院治疗。如果经过治疗情况仍不理想，最好选择终止妊娠。

如果被诊断患上了糖尿病，孕妈妈也不必过于焦虑和担心，只要配合医生的治疗，绝大多数糖尿病孕妈妈都能给自己和宝宝一个健康、安全的未来。孕妈妈首先要在饮食上控制，要调整热量的摄入，每天吃250~300克主食，可以多吃些富含蛋白质的食物，多吃蔬菜和富含维生素的食物，尽量少吃甜食，可以适当吃些含糖量低的水果。

食疗方

有效防治糖尿病



银耳蔬菜羹

材料 水发银耳50克，菜花120克，胡萝卜80克。

调料 盐4克，蔬菜高汤适量。

做法

- 1 菜花洗净，掰小朵；水发银耳洗净，撕成小朵；胡萝卜洗净，切小丁。
- 2 锅中倒入适量蔬菜高汤煮沸，放入菜花、银耳、胡萝卜丁，煮至材料熟软时，将其连汤一起倒入搅拌机中搅成糊，倒入锅中，加适量蔬菜高汤煮至汤沸，加盐调味即可。

调节血糖



鲜虾莴笋汤

材料 莴笋250克，鲜虾150克。

调料 盐4克，鸡精2克，植物油、葱花、姜丝各适量。

做法

- 1 鲜虾洗净，剪去须，剪开虾背，挑去虾线，洗净；莴笋去皮和老叶，洗净，切菱形块。
- 2 锅置火上，倒植物油烧至七成热，爆香葱花、姜丝，放入鲜虾和莴笋块翻炒均匀。
- 3 加适量清水煮至虾肉和莴笋熟透，用盐和鸡精调味即可。



孕8月是孕晚期非常重要的一个月，胎宝宝需要储存大量的营养物质，为出生后独立生活和生理需求做准备。这时候，孕妈妈也要补充好能量，为分娩时和产后哺乳做好营养储备。因此，孕晚期一定要进补得当，保存充足的精力来应对分娩。

Part 9

孕 8 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：脂肪、硒

孕妈妈孕8月时，胎宝宝生长发育的速度极快，皮肤呈深红色，皮下脂肪增厚，脸部仍布有皱纹，肌肉较为发达，大脑皮质已经形成，神经系统也发育完全。这段时期，孕妈妈和胎宝宝都需要大量的营养，因此，营养储备就显得十分重要了。

脂肪——为身体储存必要的能量

什么是脂肪

脂肪是促进人体生长发育和维持身体机能的重要物质。怀孕过程中，孕妈妈必须增加足够的脂肪，才有力气维持自身的新陈代谢及日常活动，并为胎宝宝的生长及自身分娩和产褥期的身体消耗做必要的能量储备。

脂肪主要由甘油和脂肪酸组成，脂肪酸还可分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。胎宝宝大脑和身体其他部位的生长发育都需要脂肪酸，尤其是胎宝宝的大脑，50%~60%由各种必需的脂肪酸构成。在孕妈妈怀孕6个月以后，胎宝宝的大脑迅速增重，因此补充足量的脂肪酸就显得尤为重要。

缺乏的坏处

孕妈妈如果缺乏脂肪，会影响胎宝宝大脑和神经系统的发育和成熟，阻碍宝宝智力的发展水平及视觉发育，同时，心血管的发育也会

出现问题，也会影响孕妈妈对各种维生素的吸收，造成维生素缺乏症，导致免疫功能下降。

脂肪从何而来



虾

动物性食物以畜肉类含脂肪最为丰富，但多为饱和脂肪酸。尤其是肥肉和骨髓，脂肪含量高达90%。蛋黄也富含动物性脂肪。海鱼和海虾中含有较高的多不饱和脂肪酸，对胎宝宝的大脑发育尤为有益，孕妈妈也可以有意识地补充一些。含植物性脂肪较多的有花生油、豆油、菜籽油、坚果类食物等。植物油中的不饱和脂肪酸比动物油中的多。摄入脂肪时最好是动、植物性脂肪搭配摄入。烹调用油最好使用植物油。

推荐摄入量

孕中后期由脂肪提供的能量占总膳食供给能量的20%~25%。以一个体重为60千克的孕中期妈妈来说，每日的脂肪摄入量以60克为宜（包括烧菜用的植物油和其他食物中所含的脂肪）。

好孕美食

提供优质脂肪



猪肉汤包

材料 面粉500克，酵母4克，猪肉350克，高汤皮冻150克。

调料 酱油15克，葱末10克，姜末15克，盐8克，清油20克，香油25克，白糖5克，料酒15克，味精5克，胡椒面2克，花椒水适量。

做法

1 面粉放入盆中，加入酵母和温水揉成软硬适当的面团，放30℃的环境下发酵2小时成嫩酵面，静置待用。

2 猪肉剁成末，加入酱油、盐、料酒、白糖、花椒水、姜末、味精、胡椒面搅拌均匀，分数次加入150克清水，搅拌上劲后放入清油、香油、葱末调拌均匀，静置30分钟，然后将高汤皮冻切成碎末放入，调拌均匀即成馅料。

3 将饧好的面团揪成15克的剂子，擀制成圆形皮，包入15克馅料捏制成18~24个褶的圆形包子，收口成鲫鱼嘴形状，放在笼屉中，上旺火蒸制6~10分钟即熟。

硒——预防妊娠高血压

什么是硒

硒是一种微量矿物质，能维持心脏的正常功能。据调查，硒可以降低孕妈妈的血压，消除水肿，清除血管中的有害物质，改善血管症状，预防和治疗妊娠高血压综合征。因此，孕期补硒是有重要意义的。孕妈妈的血硒含量会随着怀孕月份的增加而逐渐降低，分娩时降至最低点，有流产、早产等妊娠病史的女性血硒含量要明显低于无此病史者。

缺乏的坏处

孕妈妈如果缺硒会引发克山病，诱发肝坏死和心血管疾病，还容易发生早产，严重缺乏时会出现畸形儿，甚至无脑儿。

孕妈妈缺硒，新生儿容易发生呼吸窘迫综合征、支气管炎和肺发育异常，孕妈妈也容易发生中毒症，进而伤害到胎宝宝。

硒从何而来

含硒丰富的食物有动物肝脏、海产品（如鲜贝、海带、鱿鱼、龙虾、海蜇皮、牡蛎、紫菜、墨鱼等）、猪肉、羊肉、蔬菜（如番茄、南瓜、大蒜、洋葱、大白菜、菠菜、芦笋、西蓝花等）、大米、牛奶及其制品以及各种菌类。

推荐摄入量

孕妈妈每天只需补充大约50微克的硒即可。

好孕美食

补充优质蛋白



水晶虾仁

材料

虾仁300克，鲜牛奶、鸡蛋清各50克。

调料 淀粉、料酒各5克，盐3克。

做法

- 1 虾仁洗净，挑去虾线，加上盐、淀粉、料酒腌渍15分钟。
- 2 牛奶、鸡蛋清、淀粉、盐和腌虾仁同放碗中，充分搅拌均匀。
- 3 锅置火上，放油烧热，倒入拌匀的牛奶、虾仁，用小火翻炒。
- 4 炒至鸡蛋刚熟，凝结成块，起锅装盘即可。

胎宝宝的发育&孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

8个月的胎宝宝日渐长大，骨骼更为强健，已可听到母体外的声音，胎宝宝身体和四肢继续长大，直到比例相当，皮肤淡红，并变得光滑起来，皮下脂肪日渐增多，但由于皮肤的褶皱仍然很多，所以看起来依然酷似一位沧桑的老人。这时胎宝宝长约40厘米，重约1.5千克。



这时，迅速长大的胎宝宝的体身体紧贴着妈妈的子宫，能够自由自在地回转，一旦遇到强烈的声音刺激和震动，胎宝宝就会大惊失色，张开双臂像要抓住什么似的，做出非常惊愕的样子。

胎宝宝在头部在继续增大，大脑发育也非常迅速。大脑和神经系统已经发达到一定的程度。

胎宝宝若在此时提早来到人世，可放在氧气浓度较高的暖箱里喂养。由于吸吮能力非常差，所以要从宝宝的鼻中插上一根通到胃里的饲养管，将营养丰富的母乳或配方奶直接送到宝宝的胃里。这样做也可避免提早报到的宝宝把乳汁吸进肺里。尽管如此，8个月的早产宝宝并非所有都能活下来，因为他们的呼吸器官——肺部，尚需一定的时间才能充分发挥功能，所以大约有1/3的宝宝未能存活下来。

本月提醒

大部分的胎儿此时头部朝下，如果此时头部仍旧朝上，那么就属于胎位不正，孕妈妈可俯卧、抬高腰部使胎儿自然回转，或由医师、助产士协助做外回转术。

孕妈妈的变化

出现妊娠纹

孕期进入第8个月，孕妈妈的腹围有规律地逐步增大，腹部会更加突出，这给孕妈妈的生活带来了很多的不便。孕妈妈挺着肚子，重心后移，渐渐成为习惯，而身体稍微前倾都会感到异常困难。

身体越来越笨重，经常会给孕妈妈带来诸多不舒服，比如稍微多走点路，就会感到腰痛和足跟痛；经常出现便秘和烧心感，已上升到上腹的子宫顶压膈肌和胃，孕妈妈因胃受到压迫而饭量减少，总会觉得胸口上不来气，甚至需要肩来协助呼吸；夜里偶尔还会因增大的子宫挤住了腹部的大血管而突然感觉神志不清。

孕妈妈此时的子宫体积继续迅速增大，使孕妈妈无论是站立还是走路，都不得不挺胸昂头。子宫底的高度已达到肚脐和剑突之间，尺测宫高可达25~28厘米，由于子宫体的迅速胀大，使腹部的表皮也跟着膨胀，因而孕妈妈腹壁的皮肤时常处于紧绷的状态，当皮肤张力超过弹力纤维的弹性限度时，弹力纤维便会发生断裂，使皮肤上出现裂纹，这就是妊娠纹。

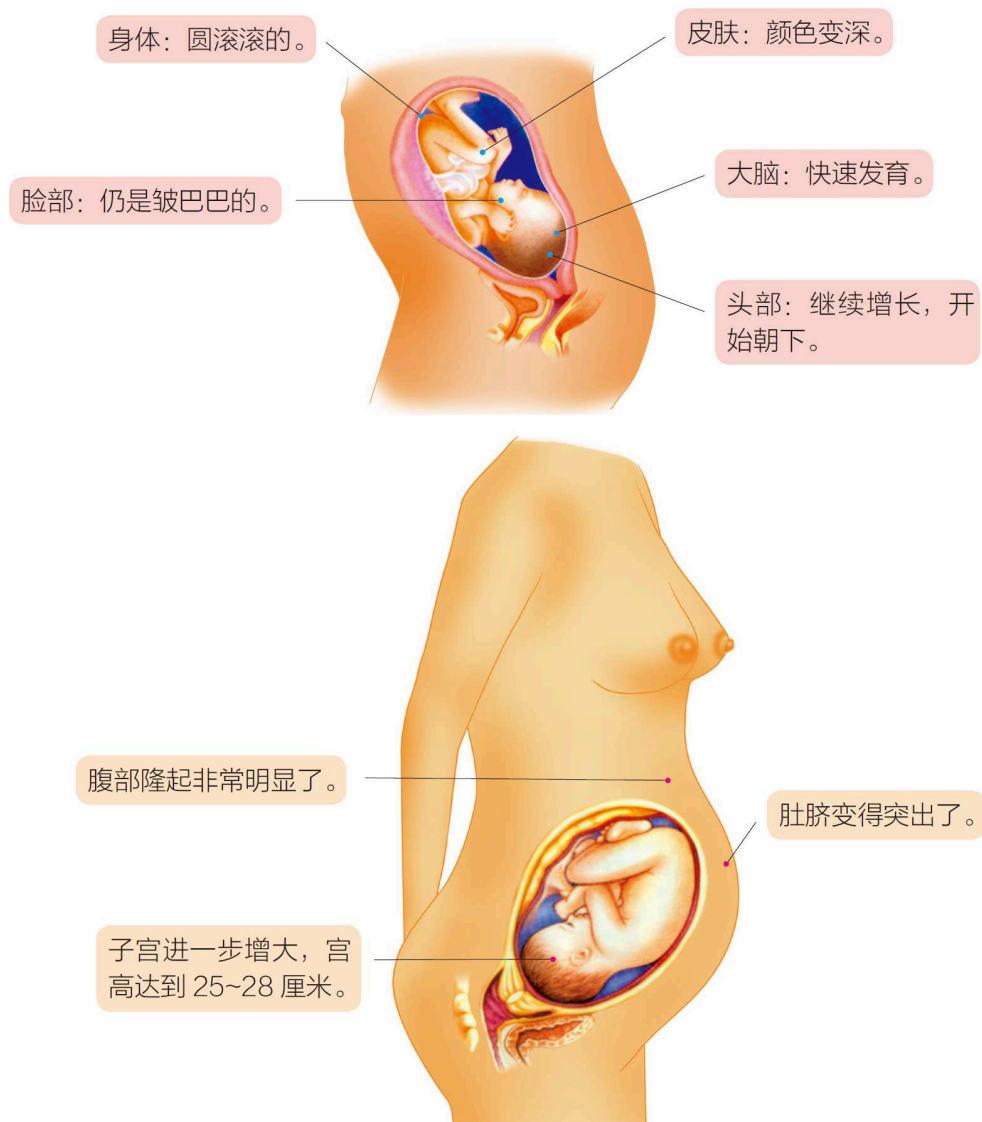
乳房高高隆起，在乳房区域，也会出现这种裂纹。对于初产妇来说，这时产生的妊娠纹通常是紫红色或者青紫色的，因而有些孕妈妈会以为自己得了某种疾病，其实这都是正常现象，而且在分娩后，妊娠纹会逐渐变淡，变成乳白色。并且，由于激素的作用，乳头周围、下腹、外阴部的颜色日渐加深，有的孕妈妈的耳朵、额头或嘴周围也会生出斑点。

出现不规则宫缩

从现在开始，孕妈妈正式进入孕晚期。孕妈妈时常会觉得肚子一阵阵发硬、发紧，这是不规则宫缩，不必紧张。孕妈妈不要走太远的路，站立的时间也不要过长，但还是要进行适当活动。

孕妈妈健康指南

一般情况下，腹围和宫底的高度是成正比例变化的，在一定程度上可反映胎儿的发育情况，因此，孕妈妈应当关注自己腹围的变化。孕妈妈可以每周固定时间，用皮尺绕脐一周测量腹围，并及时做好记录。据有关资料统计，正常情况下，孕妈妈在怀孕6~40周平均每周腹围增长0.8厘米，24周以前增长较快，每周平均增长1.6厘米，34周以后减慢为每周0.25厘米。



孕8月末，胎宝宝的身长达41~44厘米，体重达1600~1800克，约为6个橙子的重量。

本月食材推荐：牛肉、虾



牛肉——强身健骨不可缺

牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以孕妈妈可以通过吃牛肉来补充蛋白质，不必担心肥胖的问题。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	17.8克	硒	3.95微克
脂肪	2克	维生素A	3微克
碳水化合物	0.2克	维生素B ₁	0.02毫克
钙	6毫克	维生素B ₂	0.24毫克

铁	2.2毫克	维生素B ₆	0.38毫克
磷	150毫克	维生素B ₁₂	0.8微克
钾	210毫克	维生素E	0.6毫克
钠	48.6毫克	生物素	10.1微克
铜	0.1毫克	叶酸	6微克
镁	13毫克	泛酸	0.66毫克
锌	1.77毫克	烟酸	4.1毫克

对孕妈妈的帮助

增强体质。牛肉所含的蛋白质和氨基酸，比猪肉更接近人体的需要，能提高孕妈妈的抗病能力，对产后的身体恢复也很有好处。牛肉中还含有维生素B₆和锌，能够提高孕妈妈的免疫力。丰富的铁含量可以形成血红素和铁酵素，促进细胞能量的产生，从而产生体力。

生肌补血。牛肉中富含的肌氨酸比其他食物都高，并且含有丰富的锌、铁、维生素、肉毒碱等物质，对肌肉的生长有很好的作用，还能预防妊娠期缺铁性贫血。锌有利于神经系统的发育，对妈妈和宝宝都有益处。

预防骨质疏松。牛肉富含的维生素D和钙，能够巩固骨骼及牙齿，预防佝偻病和骨质疏松。孕妈妈对维生素D的需求量是普通人的2

倍，所以牛肉非常符合孕妈妈的需要。

应该这样吃

牛肉不宜多吃，每餐食用50～100克为宜。

烹调牛肉时多采取切块炖、煮、焖、煨、卤、酱等长时间加热的方法。牛肉应该横切，不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，而且嚼不烂。牛肉不容易熟烂，烹制时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，可以使其易烂入味。

炖牛肉时不要加冷水，要加热水，这样可以使牛肉表面的蛋白质迅速凝固，防止氨基酸损失掉，并且保持肉味鲜美。

注意事项

牛肉为发物，患疮疥、湿疹、瘙痒的人慎食。

主打菜品

益气补血



肉末黄豆芽

材料 黄豆芽250克，牛肉100克。

调料 蒜末、葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 黄豆芽择洗干净；牛肉洗净，切成肉末。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，放葱花、花椒粉炒出香味，放入牛肉末滑熟，加黄豆芽炒至断生，用蒜末、盐和鸡精调味即可。

虾——预防早产离不了

虾肉质肥嫩鲜美，而且蛋白质含量达到20%。钙、铁、硒的含量也非常丰富，是孕期补充营养的佳品。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	18.6克	锌	2.38毫克
脂肪	0.8克	硒	33.72微克
碳水化合物	2.8克	维生素A	15微克
胆固醇	193毫克	维生素B ₁	0.01毫克
钙	62毫克	维生素B ₂	0.07毫克
铁	1.5毫克	维生素B ₆	0.12毫克
磷	228毫克	维生素B ₁₂	1.9微克
钾	215毫克	维生素E	0.62毫克
钠	165.2毫克	叶酸	23微克
铜	0.44毫克	泛酸	3.8毫克
镁	46毫克	烟酸	1.7毫克

对孕妈妈的帮助

补充蛋白质及微量元素，促进胎宝宝的健康发育。 蛋白质是生命的物质基础，虾肉含有非常丰富的蛋白质，而且还含有钙、铁、锌等矿物质，能够帮助孕妈妈补充营养，保证胎宝宝健康发育。

安胎通乳。 虾肉富含维生素E，能促进性激素分泌，防止流产，还能促进乳腺分泌催乳素，从而使产妇乳汁充盈，自古以来就是通乳佳品。此外，虾肉富含碘元素，孕妈妈对碘的需求量很大，如果缺碘会出现流产、早产和先天性畸形，所以孕妈妈常吃虾肉，有利于安胎。

促进胎宝宝大脑发育。 虾肉含有丰富的锌，而锌可以促进胎宝宝脑组织发育。海虾中含 ω -3不饱和脂肪酸，对胎宝宝的大脑发育尤其有益。

应该这样吃

每次食用30~50克为宜。

鲜虾最适宜煮、蒸、烧、煎、炸等烹调方法。盐水白灼比较能够保持虾的营养及原始风味。

烹调鲜虾之前，先用泡桂皮的沸水把虾冲烫一下，其味道会更加鲜美。煮虾的时候加少许醋，可以让煮熟的虾壳颜色鲜红亮丽，壳和肉也更加容易分离，吃着比较方便。

注意事项

患有皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒等皮肤病的患者以及阴虚火旺者最好不要食用。

虾黄的味道虽然鲜美，但胆固醇含量相对较高，患有心血管疾病的患者不宜食用。

颜色发红、外壳暗淡、虾体柔软、头体相离的虾不新鲜，尽量不要吃。

主打菜品

提供优质蛋白



葱姜大虾

材料 大虾250克。

调料 葱、姜、植物油、盐、酱油、料酒、白糖、桂皮各适量。

做法

- 1 将大虾剪去须、脚，冲洗干净，放入浸有桂皮的沸水中氽烫，沥干水分备用；葱洗净，切成葱花；姜洗净，切末。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入大虾煸炒至虾变色，加入盐、酱油、料酒、白糖炒至入味。
- 3 将葱花、姜末放入锅中，翻炒至虾熟即可。

孕8月膳食设计

孕8月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00～8:00	鸡丝粥（鸡丝20克，大米30克），煎鸡蛋1个，肉包子1个，醋熘白菜
加餐	10:00	梨1个，核桃1个，枣3个
中餐	12:00～12:30	抓炒鱼片（鱼片250克），炝腰片（腰片250克），芹菜炒肉丝（芹菜200克，肉丝50克），番茄鸡蛋汤（番茄150克，鸡蛋1个），米饭100克
加餐	15:00	酸奶150毫升，腰果6枚
晚餐	18:00～18:30	清炖牛肉（牛肉250克），宫保鸡丁（鸡丁200克），清炒土豆丝（土豆丝200克），荞麦面条1碗
加餐	21:00	牛奶200毫升，饼干50克

孕8月每日食物用量建议

名称	用量（克）
米、面等主食	370～420
玉米、燕麦等杂粮	25～30
豆类及其制品	50～100
牛奶或酸奶	300～500
蔬菜	500
蛋类（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋）	50
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	150
烹调油	20
水果	100～200
动物肝脏	50

孕8月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	番茄鸡蛋面	香蕉 核桃	米饭 四喜丸子 栗子扒白菜 老鸭汤	酸奶	米饭 韭菜炒虾仁 拌黄瓜 海带汤	牛奶
周二	鸡丝粥 素包子	苹果 红枣	米饭 菠菜炒猪肝 蒜蓉空心菜 紫菜汤	酸奶	牛肉面	香蕉
周三	煮鸡蛋 红薯粥 凉拌黄瓜	橘子	米饭 凉拌海白菜 芦笋炒百合 山药羊肉汤	香蕉	米饭 红烧带鱼 糖醋藕片 海米炆芹菜	牛奶
周四	火腿粥 奶油馒头	水果沙拉	米饭 炖牛腩 鸡蛋炒莴笋 紫菜汤	酸奶	米饭 腰果炒虾仁 白萝卜炖羊肉 清炒油菜	牛奶
周五	煮鸡蛋 小米粥 小笼包	柚子	米饭 蒜蓉空心菜 小白菜氽丸子 鱼头豆腐汤	酸奶	米饭 炒芹菜 番茄炒蛋 丝瓜汤	橙汁
周六	紫菜包饭 鸡蛋 海带汤	桃子	米饭 宫保鸡丁 清炒圆白菜 鲫鱼汤	开心果	米饭 酱牛肉 凉拌番茄 芹菜鱿鱼	牛奶
周日	菠菜粥 豆腐干	苹果	米饭 肉末鸡蛋羹 红烧茄子 鲫鱼汤	酸奶 水果沙拉	大排面	牛奶

孕8月重点防治——孕期失眠症

为什么会失眠

怀孕期间，孕妈妈要应对各种不适。在恶心、呕吐、头晕，以及腰、背、胸、腹等疼痛之后，孕晚期又出现了因缺钙而导致的腿抽筋、尿频，也因为心理压力过大等原因，孕妈妈还常常会出现失眠的现象。

对于孕妈妈来说，失眠不仅影响心情，而且对整个身体系统都可能造成伤害。因为睡眠不足可能导致孕妈妈体内的胰岛素水平过高，增加孕妈妈患妊娠糖尿病的机会，也容易使孕妈妈血压升高，造成产程迟滞，给孕妈妈的分娩带来意料不到的障碍。

失眠的应对措施

要避免失眠，就要先找出原因，然后采取相应的应对措施。

1. 找原因。首先要做的就是找出失眠的原因，并注意改正。如果是精神压力过大、情绪不佳所引起的失眠，孕妈妈可以及时向家人求助，在亲人的关爱下调整心情，释放压力，并注意在睡前少喝咖啡、茶，少吃油炸食物等影响情绪的食物。

2. 疲惫失眠的应对之策。如果是疲劳引起的失眠，可以在睡前吃一些苹果、香蕉、橘子、橙子、梨等具有镇静作用的水果，抑制大脑皮层的兴奋性，使自己尽快进入睡眠状态。

3. 腿抽筋引起的睡眠中断。如果是腿抽筋引起的睡眠中断，就必须调整睡姿，尽可能以左侧卧位入睡，也要注意下肢的保暖，尽量减少抽筋发作的次数。选择适合自己的卧具，保持良好的室内环境。

4. 睡前到户外散步。上床前洗个热水澡、用热水泡脚等措施都有利于顺利入眠，孕妈妈可以酌情采用，为自己的睡眠质量加分。

应对失眠8点注意

1. 对于容易失眠的孕妈妈来说，保持良好的心态很重要。孕妈妈尽量不要给自己太多的心理压力，放松心情，有助于安睡。

2. 睡觉前不要喝咖啡、茶，不要吃油炸食物，因为这些都容易影响情绪。也不要吃太冷、太甜的食物，以免使自己情绪激动，难以成眠。

3. 临睡前也不要喝太多的水或汤，这样做有利于防止尿频，保证睡眠的连续性。

4. 孕妈妈在临睡前最好不要做剧烈的运动，以免造成兴奋过度，无法安睡。如果想放松神经，可以选择泡温水澡或请家人帮自己做肢体按摩。

5. 尽量每晚都按同一时间睡眠，早晨在同一时间起床，养成有规律的睡眠习惯，有助于调节孕妈妈的睡眠状态，提高睡眠质量。

6. 尿频容易造成孕妈妈睡眠中断，起床后又难以再次入睡。这时候可以调节一下灯光，半夜起床时不要开大灯，只是开一盏小灯，这也可以使孕妈妈容易再次入睡。

7. 每天清晨起床后散步半个小时，白天多到户外晒晒太阳，有助于孕妈妈调整生物钟，改善睡眠质量。

8. 如果实在睡不着，不妨起床读读书，听听音乐，看看电视，做一些不会使自己过度兴奋的事，等自己的身体感觉到疲倦后，自然就可以睡着了。

食疗方

清心安神、除烦助眠



小米绿豆粥

材料 小米50克，绿豆、大米各30克。

做法

1 大米、小米分别淘洗干净，大米用水浸泡30分钟；绿豆洗净，提前一晚浸泡，放入蒸锅中蒸熟。

2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入大米、小米，大火煮沸后改用小火煮30分钟，加入蒸好的绿豆，稍煮片刻即可。



从孕9月开始，孕妈妈将迎来最烦恼的时期。这段时期孕妈妈会感觉到越来越疲惫，甚至有些紧张不安。继续长大的子宫也使身体变得越来越沉重，使孕妈妈感觉到气喘、心跳加快，食欲也开始减退，尿频更加明显了，脚和小腿甚至出现水肿。因此，本月孕妈妈要注意的东西也不少。

Part 10

孕9月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：水、维生素B₁₂

孕9月是孕妈妈最有成就感的一个月，因为胎宝宝开始变漂亮了。胎宝宝皮下脂肪沉积，身体各部位比较丰满，全身圆滚滚的，非常可爱，皮肤呈现粉红色，面部皱纹消失，柔软的指（趾）甲已经达到了手指和脚趾的顶端。这期间孕妈妈依然要注意营养的合理补充。

水——川流不息的生命之源

什么是水

水是人体细胞和血液的重要成分，占成人体重的60%~70%，占婴儿体重的70%~80%，被誉为生命的源泉。

怀孕期间，孕妈妈的血液总量会增加40%左右，水在血液中川流不息，把氧气和营养物质源源不断地输送给胎宝宝，并把这些营养物质运送到孕妈妈的各个组织器官。作为体内重要的溶剂，水能帮助孕妈妈冲淡并排出血液里细菌所产生的毒素，还能稀释尿液，减少膀胱感染的概率；同时，多喝水还能温润肠胃，刺激肠蠕动，有利定时排便，防止孕妈妈出现便秘和痔疮。

缺乏的坏处

孕妈妈缺水可能导致体内代谢失调，甚至代谢紊乱，最终导致诸多疾病的产生。孕晚期脱水还可能引起宫缩，导致早产。

水从何而来

白开水是很好的饮用水，经济、实惠，还含有矿物质。饮用天然的矿泉水也很好。

一些蔬菜和水果也富含水分，如冬瓜、丝瓜、黄瓜、番茄、白萝卜、西瓜、梨等，它们具有清热利尿的作用。多吃这些蔬果或饮用鲜榨蔬果汁，也是孕妈妈非常好的补水途径。

推荐摄入量

孕早期每天摄入的水量以1000~1500毫升为宜。

每天喝水6~8杯，加上食物中含的内生水共计约2000毫升，便能满足孕妈妈的需求量。

好孕美食

滋润补水



甘蔗梨汁

材料 甘蔗200克，白梨150克。

调料 蜂蜜适量。

做法

- 1 甘蔗洗净，去皮，切小丁；白梨洗净，去蒂除核，切小丁。
- 2 甘蔗丁和白梨丁分别放入榨汁机中榨汁。
- 3 榨好的甘蔗汁和白梨汁一同倒入杯中，加入适量蜂蜜调匀即可。

增进食欲



番茄苹果汁

材料 番茄150克，苹果100克。

调料 冰糖适量。

做法

- 1 番茄去蒂、洗净，切小块；苹果洗净，去皮和核，切小块。
- 2 将上述食材和适量饮用水一起放入榨汁机中搅打，打好后加入冰糖调匀即可。

维生素B₁₂——必不可少的造血原料

什么是维生素B₁₂

维生素B₁₂ 是人体三大造血原料之一，也是唯一含有金属元素钴的维生素，所以又称为钴胺素。它具有促进红细胞形成、预防贫血、维护神经系统健康、消除疲劳、缓解烦躁不安、消除不良情绪、增进食欲等作用。

缺乏的坏处

孕妈妈体内缺乏维生素B₁₂，会出现虚弱、减重、皮肤粗糙、四肢感到刺痛、神态呆滞、精神失常，对胎宝宝的生长也会产生影响。

维生素B₁₂ 从何而来

一般只有动物类食物中含有维生素B₁₂，如畜肉类、动物内脏、鱼、禽、蛋、贝壳类、鸡蛋等，乳制品中也含有少量维生素B₁₂。我国传统的发酵豆制品如豆腐乳、豆豉、黄酱、酱油等，由于微生物的生长，也含有少量维生素B₁₂。

推荐摄入量

孕妈妈每日摄入维生素B₁₂ 的量以2.6微克为宜，2杯牛奶（约500毫升）就可以满足孕期一天所需的维生素B₁₂。

好孕美食

预防贫血



熘肉片

材料 猪肉片300克，鸡蛋1个，冬笋片30克，水发木耳15克，青豆10克，面粉适量。

调料 干淀粉、水淀粉、葱末、蒜末、料酒、酱油、盐、醋、鸡精、植物油、香油各适量。

做法

1 猪肉片，加鸡蛋液、干淀粉、面粉、清水抓匀；青豆洗净，沥水；木耳洗净撕小片；将料酒、盐、醋、鸡精、水淀粉、酱油调成味汁。

2 油锅烧热，将肉片逐片下锅稍炸，然后改小火将肉片水分炸干，再转大火炸至松脆，捞出沥油。

3 锅内留少许油，放入葱末、蒜末爆香，放入笋片、木耳、青豆稍炒，放入肉片炒匀，倒入调味汁，淋上香油即可。

胎宝宝的发育 & 孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈孕9月时，胎儿发育已基本完成，在母体腹中的位置也下移至下腹部。这时胎儿身长45~48厘米，重2.2~2.5千克。胎儿的皮下脂肪增多，使得皮肤有了光泽和颜色，并且比以前光滑多了，原本长满全身的胎毛逐渐消退，脸上和肚子上的细毛已经逐渐消失，胎儿开始变漂亮了。



同时，胎儿的指甲也长到了手指尖，内脏近乎安全形成，肺和胃肠的功能已经很发达，呼吸系统和消化系统的发育已经接近成熟。胎儿能喝进羊水，能分泌少量的消化液，也能将尿排泄到羊水中。

此时，若是男婴，其睾丸已下降到阴囊中；若是女婴，其大阴唇隆起，且左右两侧紧紧贴在一起，生殖器官基本形成。

这个时期的胎儿已经不太老实了，动作经常非常剧烈，手和脚能将妈妈的腹壁顶起来，有时会把妈妈吓了一跳。由于胎动开始减少了，此时的孕妈妈要每周做一次产前检查。胎儿现在开始变胖，皮下脂肪形成后将会在宝宝出生后帮助调节体温。如果宝宝此时早产，虽然个头并不大，但只要精心的呵护，在暖箱中仍可以健康地成长。

本月提醒

9个月的胎儿已较为成熟，对外来的刺激已经能够做出反应，大脑的脑干功能也相当发达。所以此时孕妈妈不要让胎儿受到不良的刺激，以免对胎儿造成不良的影响。孕妈妈要尽可能配合大自然的规律，帮助胎儿建立良好的生物钟。

孕妈妈的变化

行动笨拙的孕妈妈

怀孕9个月时是整个怀孕过程中最为烦恼的阶段。因为子宫继续长大并往上，子宫越发膨胀让宫高达到28~30厘米，已经距离心脏很近。因此，心脏被挤得不能像以往那样自由自在地跳动，胃被挤得消化液分泌减少，而且，越来越沉重的子宫压在膀胱上。这一切，使得孕妈妈常常感到喘不过气来，并且心跳加快，食欲开始减退，尿频更加明显了，有的孕妇甚至出现比较严重的水肿。

此时孕妈妈的子宫底已经达到了最高点，子宫充满了整个腹腔，子宫往往能神奇地发生旋转，通常，这种旋转的方向都是向右的。子宫阵发性收缩也在这个月开始出现。

由于孕妇的腹部还在向前挺进，加之身体变得更为沉重，所以孕妈妈行动比较笨拙，容易发生意外。此时的准爸爸要对孕妈妈进行多方位的照料，每日陪妻子活动、散步，但是要注意不要让孕妈妈太过疲劳。

此时，孕妇需要准备好分娩时自己要用的东西以及婴儿用品，并且要了解分娩镇痛知识。

这个月，孕妇每周都要进行一次检查，每次都需要做胎心监护。这个月要做骨盆测量，估计胎儿体重，并且要由专家鉴定，决定分娩方式。

水肿更厉害了

由于下肢静脉回流受阻，本周孕妈妈可能会发现手、脚、脸肿得比以前更明显了，脚踝部更是肿得很高，特别是在温暖的季节或每天的傍晚，肿胀程度会有所加重。此时不要限制水分的摄入量，因为孕妈妈自身和胎宝宝都需要大量的水分。反之，摄入的水分越多，越能帮助孕妈妈排出体内的水分。有水肿加重情况的孕妈妈要注意多休息，控制盐分的摄入。

孕妈妈健康指南

一般来说，怀孕9个月的孕妈妈最容易出现早产的情况，而子宫收缩是早产的最明显迹象。怀孕时子宫通常是松弛的，在怀孕中期，一天当中子宫可能会有3~5次的收缩，此时孕妇会感觉肚子硬硬的，但如果收缩的次数过于频繁，甚至可能到达每小时3次以上，就要十分注意。此外，孕妇如果有下腹或下背酸痛、明显的下坠感、外阴部压迫、出血、破水等，就要考虑到早产的可能，应该立即就医。

孕妈妈要预防早产，最重要的是要注意休息，不要让自己处于过度疲劳的状态，有很多的早产都是因为孕妇劳累所致。现代人工作忙碌，压力大，甚至经常加班熬夜，所以孕妇要随时注意自己的身体状况，有任何不适要尽快就医。



孕9月末期，胎宝宝的身长45~48厘米，体重2200~2500克，约为1个小西瓜的重量。

本月食材推荐：海参、猪蹄



海参——防治孕期高血压

海参因其具有类似人参的补益作用而得名。其肉质软嫩，营养丰富，含有人体需要的18种氨基酸。孕妈妈平时吃一些海参，对胎宝宝的生长非常有益。

营养成分表

注：下表以干海参为例。

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	50.2克	锌	2.24毫克
脂肪	4.8克	硒	150微克

碳水化合物	4.5克	维生素A	39微克
胆固醇	62毫克	维生素B ₁	0.04毫克
钙	未测出	维生素B ₂	0.07毫克
铁	9.0毫克	维生素B ₆	0.11毫克
磷	94毫克	维生素B ₁₂	0.13微克
钾	356毫克	叶酸	14微克
钠	4967.8毫克	泛酸	0.69毫克
铜	0.27毫克	烟酸	2.5毫克
镁	1047毫克		

对孕妈妈的帮助

促进胎宝宝脑神经细胞发育。 海参含有丰富的DHA，DHA是一种多元不饱和脂肪酸，是维持正常免疫必需的营养物质，可提高免疫力，更是胎宝宝脑神经细胞发育所必需的营养物质。海参中的碘也有助于胎宝宝的智力发育。

防治孕期高血压。 海参中含有大量的微量元素碘，具有促进新陈代谢、血液流畅的作用，因此对孕期高血压患者极为有益。

滋阴补血。 含有丰富的铁及海参胶原蛋白，具有显著的生血、养血、补血作用，特别适合孕妈妈。

消除疲劳，提高人体免疫能力。 海参富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质，还含有18种氨基酸，能够增强组织的代谢功能，增强机体细胞活力，可以帮助孕妈妈消除疲劳，提高机体免疫力，还能起到延缓衰老的作用。

应该这样吃

每天食用海参最好不超过1只。

海参发好后适合于炒、焖、蒸、煮、红烧、葱烧、烩等多种烹调方法。

注意事项

春季是容易上火的季节，尤其是在干燥的北方地区，所以不宜吃太多海参。

肾功能差的孕妈妈不可多吃海参。

海参不宜与葡萄、柿子、山楂、石榴等含鞣酸的水果同食，否则会影响消化吸收。

主打菜品

促进胎宝宝生长发育



木耳海参虾仁汤

材料 水发木耳25克，水发海参、鲜虾仁各150克。

调料 香菜碎、葱花、姜丝、胡椒粉、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

1 水发木耳洗干净，撕成小朵；水发海参去内脏，洗净，切丝；鲜虾仁洗净。

2 汤锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，放入葱花、姜丝和胡椒粉炒翻，倒入木耳、海参丝和鲜虾仁翻炒均匀，加适量清水大火烧沸，转小火煮10分钟，用盐调味，用水淀粉勾芡，撒上香菜碎即可。

猪蹄——美容强肾的法宝

猪蹄富含胶原蛋白，对保养皮肤非常有益，是孕产妇的美容佳品，也是孕期不错的补品。

营养成分表

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	22.6克	硒	5.85微克
脂肪	18.8克	维生素B ₁	0.05毫克
钙	32毫克	维生素B ₂	0.1毫克
铁	2.4毫克	维生素B ₆	0.01毫克
磷	32毫克	维生素B ₁₂	0.4微克
钾	54毫克	维生素E	0.1毫克
钠	101毫克	叶酸	1微克
铜	0.09毫克	泛酸	0.7毫克
镁	5毫克	烟酸	1.5毫克
锌	0.78毫克		

对孕妈妈的帮助

改善腰膝无力及抽筋麻木的症状。 猪蹄填肾精而健腰脚，可以缓解四肢疲乏和腿部抽筋、麻木等症状。猪蹄可改善失眠及神经衰弱的症状，有利于减轻中枢神经过度兴奋，对焦虑状态及神经衰弱、失眠等也有改善作用。

防治多种疾病。 猪蹄含丰富的胶原蛋白和脂肪，可促进毛皮生长，还对消化道出血等疾病有食疗功效。

催乳及美容。 猪蹄对哺乳期妈妈能够起到丰胸催乳的作用。而且猪蹄中含有大量的胶原蛋白质，它能使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早衰老。

应该这样吃

每次食用100克左右为宜。猪蹄一般用于炖汤、烧、焖、卤。要选择脂肪洁白、肉色红润、无异味的新鲜猪蹄，尽量选择前蹄。猪蹄带皮煮的汤汁最好不要浪费，可以煮面条或做其他食物，味道鲜美且富含有益皮肤的胶质。若用作通乳食疗应少放盐，不放鸡精。

注意事项

晚餐吃得太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。由于猪蹄脂肪含量高，胃肠消化功能较弱的孕妈妈每次不可食用过多。

患有肝脏疾病、动脉硬化及高血压病的患者应少吃或不吃猪蹄。

主打菜品

促进乳汁分泌



黄豆猪蹄汤

材料 猪蹄400克，黄豆200克。

调料 姜片、盐各适量。

做法

- 1 黄豆用清水浸泡30分钟；猪蹄入沸水中烫一下，捞出。
- 2 锅中加水煮沸，放入黄豆、猪蹄、姜片煮2小时，至猪蹄、黄豆熟烂，加入盐即可食用。

孕9月膳食设计

孕9月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00～8:00	豆浆250毫升，煮鸡蛋1个，面条1碗，香菇油菜（鲜香菇20克，油菜200克）
加餐	10:00	香蕉1～2根，核桃1个，枣3颗
中餐	12:00～ 12:30	香菜牛肉末（香菜30克，牛肉末150克），海带排骨汤（干海带15克，排骨150克），菠菜炒猪肝（菠菜150克，猪肝50克），米饭100克
加餐	15:00	酸奶150毫升，饼干50克
晚餐	18:00～ 18:30	肉炒百合（猪肉50克，干百合20克），红烧排骨（排骨250克），口蘑鸡片（口蘑250克，鸡片50克），大枣枸杞粥1碗
加餐	21:00	牛奶200毫升，饼干50克

孕9月每日食物用量建议

名称	用量（克）
----	-------

米、面等主食	370~420
玉米、燕麦等杂粮	25~30
豆类及其制品	50~100
牛奶或酸奶	300~500
蔬菜	500
蛋类（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋）	50
畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	150
烹调油	40
水果	100~200
动物肝脏	50

孕9月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	豆浆 燕麦面包	橙子	米饭 清蒸鲈鱼 香肝片 鱼头豆腐汤	酸奶 水果沙拉	米饭 番茄培根汤 鱼香肉丝	牛奶
周二	煮鸡蛋 馄饨	香蕉	米饭 肉末豆腐 红烧鸡翅 黄瓜汤	酸奶 水果沙拉	米饭 干煸豆角 肉末海带 羊肉冬瓜汤	牛奶
周三	麦片粥 煎蛋	木耳汤	米饭 红烧牛肉 虾米炒冬瓜	酸奶 水果沙拉	米饭 猪肝炒油菜 鸡蛋炒莴笋 参贝汤	牛奶
周四	红枣粥 蒸饺	水果沙拉	米饭 蘑菇鸡片 木须肉 丝瓜汤	苹果	米饭 红烧带鱼 韭菜炒鸡蛋 一品豆腐汤	鸡蛋羹
周五	皮蛋瘦肉粥 花卷	葡萄	米饭 清蒸鲤鱼 土豆炖牛肉 海米炆芹菜	牛奶	饺子	苹果
周六	红薯粥 鸡蛋	苹果	米饭 豆干炒腊肉 清炒牛肉丝 香菇娃娃菜	酸奶 桃子	米饭 猪肉焖扁豆 白菜豆腐汤	牛奶
周日	豆浆 三鲜包子	香蕉	米饭 蘑菇炒青菜 蒸鳕鱼 山药汤	藕粉	饺子	牛奶

孕9月重点防治——水肿

为什么会水肿

很多孕妈妈在怀孕期间会出现水肿，怀孕七八个月后，水肿的症状会更加明显。这是由于随着宝宝的发育，孕妈妈的子宫不断增大，压迫下腔静脉，使血液循环回流不畅，血管内的液体成分渗出血管，积聚在组织间隙中而形成的。孕妈妈水肿主要出现在下肢，通常是晨轻夜重，即早晨起床时不太明显，经过白天久站，晚上睡觉前水肿症状比较严重。有些孕妈妈腰部及阴唇部位的水肿状态比较明显，有的则会出现全身水肿。

一般来说，孕期水肿是生理性的正常现象，生产后会自动消失，也不会对胎儿造成不良影响。

但是，如果孕妈妈发现自己的下肢水肿经过6个小时以上的休息仍不能消退，并有逐渐向上发展的趋势，那就属于病理性水肿，需要引起重视，应及时到医院检查和治疗。如果同时有心脏病、肾病、肝病、高血压、营养不良等疾病发生，就更需要及时诊治，以免对孕妈妈和胎儿产生危害，发生比较严重的后果。

消除水肿的方法

1. 静养，这是消除水肿的最好方法。只有充分休息，心脏、肝脏、肾脏等脏器的负担才会减轻，水肿也会随之减轻或消失。因此，已经出现孕期水肿的孕妈妈要尽量多休息，以减轻内脏器官的负担，缓解水肿。

2. 不要衣着过紧，穿着过紧的衣服会使孕妈妈的血液循环不畅，从而引发身体水肿。因此，在怀孕期间，孕妈妈最好穿宽松的孕妇装，尽量避免穿紧身的衣物。

3. 少吃盐。怀孕后，孕妈妈的身体调节盐分、水分的机能下降，如果摄入过量的钠，就会给孕妈妈的肾脏增加负担，从而引起水肿。因此，在日常生活中，孕妈妈要尽量少吃盐，保证每天摄入的盐的总量在6克以下。泡菜、咸鸭蛋、咸菜、咸鱼等食物中含有大量的盐，最好不要吃。

4. 每天保证摄入一定量的肉、鱼、虾、蛋、奶、豆制品等富含蛋白质的食物，尽量多吃些新鲜蔬菜和水果，有利于帮助孕妈妈增强新陈代谢，预防或减轻水肿。

5. 睡前（或午休时）把双腿抬高15~20分钟，可以起到加速血液回流、减轻静脉压力的作用。不仅能缓解孕期水肿，还可以帮助孕妈妈预防下肢静脉曲张的发生。

食疗方

消水肿



猪肝绿豆粥

材料 大米100克，鲜猪肝100克，绿豆50克。

做法

- 1 大米、绿豆淘洗干净；猪肝洗净，切碎。
- 2 将大米、绿豆一起放入锅中，加适量清水煮粥。等粥快熟时，加入鲜猪肝，煮至猪肝熟透即可。

缓解水肿



丝瓜苹果汁

材料 丝瓜100克，苹果30克。

调料 柠檬汁适量。

做法

- 1 丝瓜洗净，切小块；苹果洗净，去皮、核，切小丁。
- 2 将丝瓜、苹果放入榨汁机中，加入适量饮用水搅打，打好后加入柠檬汁调匀即可。



孕10月是孕妈妈最为激动的一段时间，因为就要与宝宝见面了。这个时期，孕妈妈要多观察胎动，建议每天早、中、晚各数1个小时胎动，将胎动次数相加再乘以4，就会得到胎儿12小时的胎动次数，如果总数在30以上就是正常的。

Part 11

孕 10 月
同步营养方案

本月关键营养素推荐：维生素E

生命的喜悦在此时就要展开，孕妈妈孕10月时，胎宝宝外观看起来是一副足月婴儿的样子，身长50厘米左右，坐高36厘米，体重3千克左右，皮肤红润，皮下脂肪发育良好，体形外观丰满，头颅骨质硬。这段时期，孕妈妈除了等待，就是注意加强自身营养，为最后冲刺做准备。

维生素E——对孕妈妈润肤有帮助

什么是维生素E

维生素E还有一个名称——生育酚，它能维持生殖器官的正常机能，促进卵泡的成熟。增加黄体酮的作用，对于治疗不孕症及先兆流产都有很大的功效。它还是重要的血管扩张剂和抗凝血剂，可以改善血液循环，修复组织，促进正常的凝血，并防止贫血。近年来，维生素E被广泛地用于抗衰老，它有助于延缓某些促进细胞代谢的蛋白质的衰败，从而保护脑组织和免疫系统保持年轻活力，并让人焕发青春的容姿。维生素E对眼睛也有着很好的保护作用，还可全面提高人体免疫力，是应用颇为广泛的一种维生素。

缺乏的坏处

孕妈妈缺乏维生素E会出现毛发脱落、皮肤老化粗糙、精神不佳等症状，生殖系统也会受到损害，还可能导致孕妈妈和胎宝宝贫血，还是造成流产及早产的重要原因之一，也可能使胎宝宝出生后发生黄疸。



植物油

维生素E从何而来

维生素E的来源主要有植物油（如麦胚油、葵花子油、玉米油、香油）、种子类、坚果类（包括花生、杏仁、榛子和核桃）、豆类、蛋类、牛奶及其制品、牛肝、猪排骨、新鲜豌豆、番茄、苹果等。

推荐摄入量

孕期推荐摄入量为每日14毫克，孕妈妈用富含维生素E的植物油炒菜食用，即可获得足够的维生素E。

好孕美食

提高免疫力、补充钙质



皮蛋虾仁粥

材料 大米100克，虾仁50克，皮蛋1个。

调料 葱末10克，盐4克。

做法

1 大米淘洗干净，用水浸泡30分钟；虾仁洗净，挑去虾线，切丁；皮蛋剥壳，切丁。

2 锅置火上，倒入适量清水烧沸，倒入大米，大火煮沸后转小火熬煮至八成熟，加入虾仁丁和皮蛋丁，继续煮至粥成，最后加葱末和盐调味即可。

缓和精神、镇静催眠



芒果蜂蜜牛奶饮

材料 芒果200克，脱脂牛奶300毫升。

调料 蜂蜜适量。

做法

- 1 芒果去皮、核，将果肉切成小块。
- 2 将芒果、牛奶放入榨汁机里搅打，打好后加入蜂蜜调匀即可。

胎宝宝的发育 & 孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

进入第10个月，胎宝宝体重增加非常迅速，每天大约长30克，满月的胎宝宝的身长会达到50厘米左右，体重增加到3千克左右，体形圆圆胖胖的，已经近乎一个成熟的宝宝了。

这时的胎儿的头盖骨变硬，指甲也长到超出手指尖，头发有2~4厘米长，细毛近乎看不到了，皮下脂肪发育良好，已无褶皱，呈现淡红色，手和脚的肌肉也很发达。

心脏、肝脏、肺脏、胃、肾等器官已经发育成熟。

胎儿的头现在已经完全入盆，胎儿的头部在骨盆内摇摆，身体的位置稍稍下移，周围有骨盆的骨架保护。

同时宝宝也在为分娩做准备了，他的头转向下方，头部进入骨盆，位置下移至下腹部，并且转身，准备出生。

如果此时分娩，宝宝已经可以在母亲体外独立生活了，而且哭声响亮，四肢活动有力，但吸吮力弱，会有尿和胎便排泄出。

40周是宝宝降生的时候。通常宝宝会在本周出生，但是也可能会提前或错后两周，这都是正常的。如果宝宝在预产期推后两周依然没有要出生的迹象，需要到医院咨询医生。

本月提醒

怀孕晚期和临产前的检查主要是了解胎位是否正，了解骨盆的大小及估计胎儿大小以决定分娩的方式等。

随着妊娠月份的增加，孕妇不但要负担自己身体代谢增加、迅速变化的各种需要，还要担负保证腹中胎儿正常生长发育的需要，而此时由于胎儿的迅速生长，孕妇身体的负担是平时的数倍，极易超出身体的耐受能力，出现一些问题。

孕妈妈的变化

身体沉重的孕妈妈

怀孕第10个月，孕妈妈身体会感到越来越沉重，这段时间内还会感觉很紧张，心情烦躁，焦急等，这些都很正常，需要孕妈妈调整好心态，积极面对。

刚进入孕10月时，孕妈妈腹部继续往前挺，身体会越来越沉重，为了保持身体的重心，不得不使上半身向后仰，因此要注意小心活动，避免长期站立，洗澡的时候避免滑倒。

因为从孕7月开始，孕妈妈就一直以这种姿态来维持身体的平衡，所以到了最后阶段，孕妈妈更是会常常感到腰痛、脊背痛，有时甚至肋间也痛。沉重的身体加重了腰部的负担，腿出现抽筋和疼痛。

即将临产时，胎儿会顺着妈妈的骨盆开始往下降，所以，孕妈妈的心脏和胃逐渐解放，此时会感觉到呼吸顺畅多了，食欲也增加了。但是，下降的子宫却开始压迫膀胱和直肠，因而此时的孕妇会感到尿

意不断，而且还经常便秘。此时，孕妈妈会常感到肚子发胀，子宫出现收缩的情况。这种情况如果每日反复出现数次就是临产的前兆了。孕妈妈在子宫收缩时，将手放在肚子上，会感到肚子发硬。

仍感觉不适，对分娩有焦虑

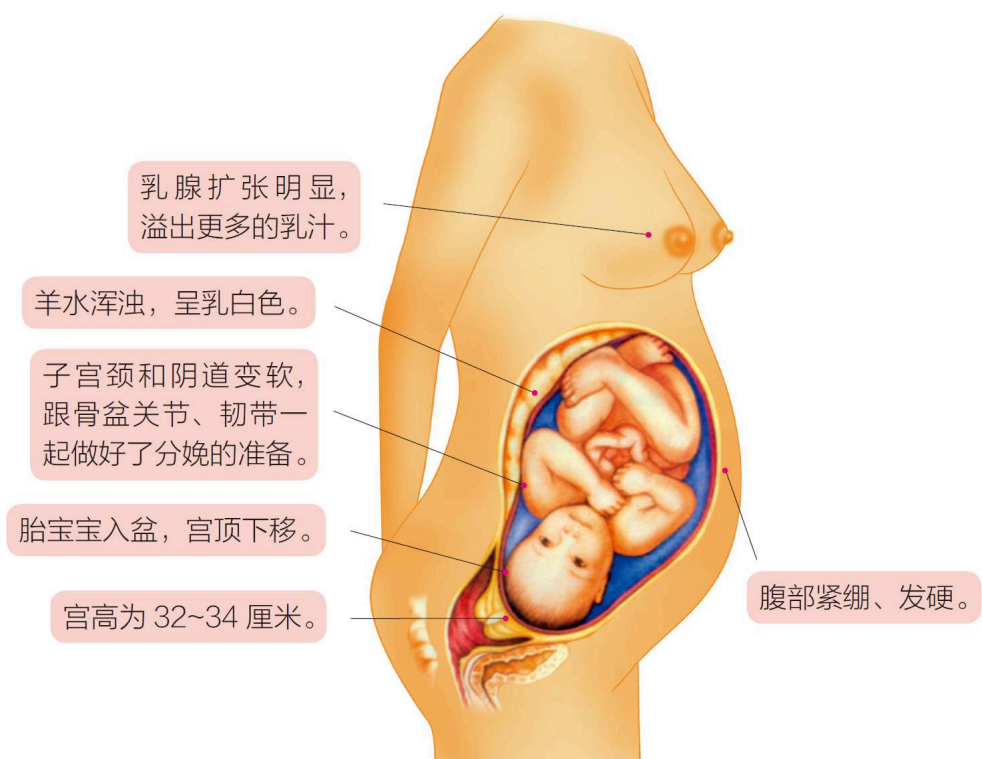
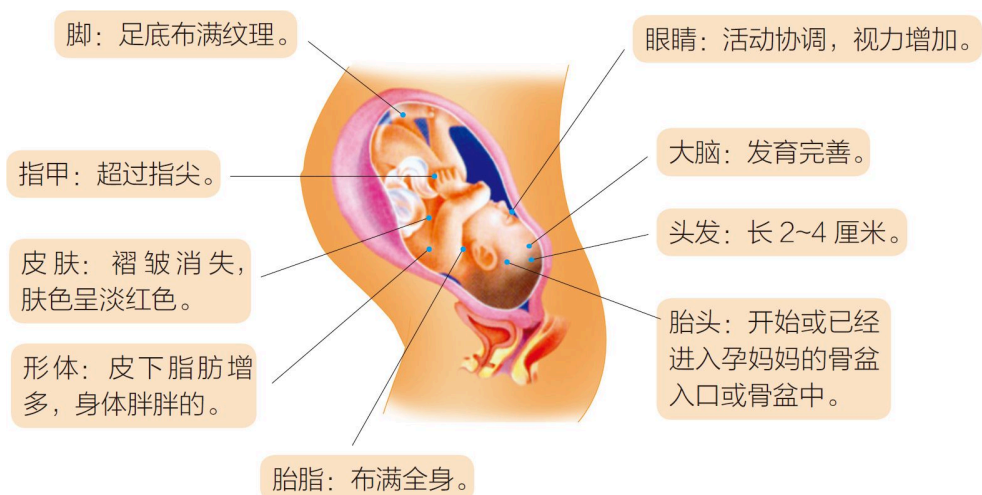
尽管大部分孕妈妈的体重在这周不再增加了，但身体依然笨重，平时要注意小心活动，避免长期站立等。

孕妈妈现在既盼望快点与小宝宝见面，又害怕分娩的疼痛，担心自己是不是真的能够挨过分娩的阵痛。为此，可能会出现紧张、烦躁、焦虑等负面情绪，这都是正常现象，相信有准备的你应该很快就可以调整过来。

孕妈妈要适当活动，充分休息，还要密切关注自己身体的变化，一出现临产征兆，就要尽快入院待产。

本月提醒

孕妈妈在这个时候最大的变化莫过于心理的变化了。当孕妈妈出现忧郁心理的时候，家人以及孕妈妈本人要有足够的认识，主动排遣孕妇的忧郁情绪，打消不必要的担心，把所担忧的问题尽早解决，消除对生产的恐惧和紧张。



孕10月末期，胎宝宝的身长约50厘米，体重约3千克，约为2个哈密瓜的重量。

本月食材推荐：鲫鱼、小米



鲫鱼——滋阴补虚的佳品

鲫鱼蛋白质含量丰富，脂肪含量少，肉质细嫩，鲜而不腻，是孕妈妈孕期和产后的理想滋补品。

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	17.4克	锌	2.75毫克
脂肪	1.3克	硒	14.31微克
碳水化合物	2.5克	维生素A	32微克
胆固醇	130毫克	维生素B1	0.04毫克

钙	64毫克	维生素B2	0.07毫克
铁	1.2毫克	维生素B6	0.11毫克
磷	193毫克	维生素B12	5.5微克
钾	290毫克	维生素E	0.68毫克
钠	70.8毫克	叶酸	14微克
铜	0.08毫克	泛酸	0.69毫克
镁	41毫克	烟酸	2.5毫克

对孕妈妈的帮助

富含蛋白质，滋补强身。 鲫鱼所含的蛋白质质优、齐全，容易消化和吸收，经常食用，可以增强体质，提高抵抗疾病的能力。

提高食欲，滋阴补虚。 鲫鱼的锌含量较高，孕妈妈常吃可以避免因缺锌引起的食欲减退。而且鲫鱼和中开胃，滋阴补虚，能提高孕妈妈的食欲，对脾胃虚弱、气血不足的孕妈妈非常有益。

鲫鱼汤通乳催奶。 自古以来，鲫鱼就是产妇的催乳补品，炖食鲫鱼汤，既能补虚，又能让新妈妈的乳汁充盈。而且鲫鱼汤富含多种氨基酸，对胎宝宝的生长发育也十分有益。

应该这样吃

鲫鱼肉质鲜美，一般适合整条烹调。可以采用蒸、煮、烧、焖、氽、炖、炸、煎等方法，做成粥、菜、汤或小吃等，其中清蒸和煮汤的烹调方式营养效果最佳。

在熬鲫鱼汤时，可以先用油将鲫鱼煎一下，再加入凉水用小火慢炖，这样鱼肉中的鲜味物质就会逐渐溶解到汤里，待整个汤呈现出乳白色，味道更加鲜美。煎鱼时，先在鱼身上抹一些干淀粉，这样既可以使鱼保持完整，又可以防止鱼肉被煎糊。

孕妈妈出现水肿的时候，可以将鲫鱼和冬瓜一起炖汤，每天一次，可以消水肿。

在清炖或红烧鲫鱼时，下锅前最好去掉鲫鱼的咽喉齿，这样做出来的鲫鱼就不会有泥味，味道会更加鲜美。

注意事项

鲫鱼子胆固醇含量较高，高脂血症患者不宜过多食用。

吃鲫鱼前后忌喝茶。

主打菜品

防治水肿



鲫鱼冬瓜汤

材料 鲫鱼1条，冬瓜300克。

调料 盐、胡椒粉各3克，植物油、葱段、姜片、清汤、料酒各适量，香菜末少许。

做法

- 1 将鲫鱼刮鳞，除鳃，去内脏，洗净沥干；冬瓜去皮、瓤，切成大片。
- 2 锅置火上，放植物油烧至六成热，放入鲫鱼煎至两面金黄出锅。
- 3 锅内留底油烧至六成热，放姜片、葱段煸香，放入鲫鱼、料酒，倒入适量清汤大火烧开，开锅后改小火焖煮3分钟，加冬瓜片煮熟后，加盐、胡椒粉调味，最后撒香菜末即可。

小米——滋阴养血的“保健米”

小米营养丰富，而且非常容易被人体消化吸收，被营养专家称为“保健米”，小米煮粥有“代参汤”之美称，是孕妈妈调养身体的滋补佳品。

营养成分	每100克可食部分含量	营养成分	每100克可食部分含量
蛋白质	9.2克	硒	4.74微克
脂肪	3.2克	维生素B ₁	0.67毫克
碳水化合物	75.1克	维生素B ₂	0.12毫克
膳食纤维	1.6克	维生素B ₆	0.18毫克
钙	9毫克	维生素B ₁₂	73微克
铁	5.6毫克	维生素E	3.63毫克
磷	240毫克	生物素	143微克
钾	239毫克	胡萝卜素	190微克
钠	9毫克	叶酸	29微克
铜	0.54毫克	泛酸	1.7毫克

镁	107毫克	烟酸	1.6毫克
锌	2.08毫克		

对孕妈妈的帮助

健脾止呕。 小米具有健脾和中、益肾气、清虚热、利小便、止烦渴的功效，是治疗孕妈妈脾胃虚弱、食欲缺乏、呕吐、反胃等症的食疗佳品。

安胎益肾。 小米有养肾安胎的作用，其富含的B族维生素可以预防神经炎，促进胎宝宝的发育，防治习惯性流产。

滋阴养血。 小米具有滋阴养血的功效，可以使虚寒的体质得到调养，帮助孕产妇恢复体力。

促进乳汁分泌。 小米中的B族维生素能促进乳汁分泌，孕妈妈多吃小米可以为产后泌乳做好准备。

应该这样吃

每餐食用60克为宜。小米可以做成饭、粥等主食，还可以磨粉后做成各类糕饼。

小米中氨基酸的组成并不理想，所以最好和大豆或肉类食物混合食用，以提高小米中蛋白质的利用率，补充小米的不足。

注意事项

产后不宜以小米为唯一主食，应注意搭配，以免缺乏营养。

小米粥不宜太稀，淘米时不要用手反复搓洗，也不要长时间浸泡或用热水淘洗。

主打菜品

清热解毒、利尿消肿



小米红豆粥

材料 小米100克，红豆50克。

调料 冰糖适量。

做法

1 提前泡洗红豆、小米。

2 将泡洗好的红豆、小米，下高压锅加适量清水。转至煮粥键，煮至自动减压熟透。

3 开盖加适量冰糖调匀即可出锅。

孕10月膳食设计

孕10月每日膳食参考表

餐次	用餐时间	食谱举例
早餐	7:00～8:00	豆浆250毫升，煮鸡蛋1个，清炒南瓜（南瓜250克），红枣大米粥1碗（红枣15克，大米250克）
加餐	10:00	香蕉1根，酸奶150毫升
中餐	12:00～ 12:30	蒜香茄子（茄子250克），盐水虾（虾300克），鱿鱼炒茼蒿（鱿鱼100克，茼蒿200克），青椒炒肉丝（青椒200克，肉丝50克），米饭100克
加餐	15:00	酸奶150毫升，葡萄干10粒
晚餐	18:00～ 18:30	芝麻拌菠菜（芝麻20克，菠菜200克），虾仁豆腐（虾仁50克，豆腐150克），素什锦（黄花菜25克，笋丝、韭黄各15克），香菇鸡粥（干香菇5克，鸡丝20克，大米30克）1碗
加餐	21:00	牛奶200毫升，饼干50克

孕10月每日食物用量建议

名称	用量（克）	名称	用量（克）
米、面等主食	370～420	蛋类（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋）	50
玉米、燕麦等杂粮	25～30	畜肉、禽肉、鱼肉等动物类食物	150
豆类及其制品	50～100	烹调油	20
牛奶或酸奶	300～500	水果	100～200
蔬菜	500	动物肝脏	50

孕10月每周营养餐单

日期	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一	煮鸡蛋 紫苋菜粥 生菜卷饼	饼干 红枣	米饭 莴笋肉片 凉拌苦瓜 羊肉冬瓜汤	香蕉 酸奶	米饭 烧茄子 黄鱼豆腐 海带汤	牛奶
周二	烧卖 拌芝麻菠菜 蛋汤	花生	米饭 红烧鸡翅 白菜豆腐汤	苹果	米饭 山药羊排汤 虾米炒芹菜 凉拌黄瓜	牛奶
周三	三明治 牛奶	香蕉	什锦蘑菇面	苹果 酸奶	米饭 猪肝炒油菜 虾皮烧冬瓜 牛肉汤	酸奶
周四	煮鸡蛋 瘦肉粥 三鲜包	开心果	米饭 糖醋黄鱼 鲜笋炒豌豆	酸奶 水果沙拉	米饭 什锦烧豆腐 白萝卜炖羊肉	鸡蛋羹
周五	番茄鸡蛋面	菠萝	米饭 蒜黄炒鸡蛋 小白菜氽丸子 丝瓜汤	酸奶 火龙果	米饭 香干芹菜 熘肝尖	红枣赤豆汤
周六	虾皮粥 鸡蛋	西瓜	米饭 锅塌豆腐 番茄炒蛋 冬瓜粉丝汤	酸奶 香蕉	米饭 水煮虾 三鲜蘑菇 豆腐汤	牛奶
周日	蒸饺 紫菜萝卜汤	苹果 核桃	米饭 清蒸鲤鱼 蒜蓉油菜 清炒黄瓜	酸奶 黑芝麻糊	米饭 木耳茭白 甜椒牛肉 绿豆百合汤	牛奶

孕10月重点防治——产前抑郁

什么是产前抑郁

孕妈妈在怀孕期间，由于体内激素水平的变化和各種孕期不适，心里很容易出现波动，情绪也更容易低落。有些调节能力差的女性如果在此时没有得到适当的照顾，就会因为心理压力过大而出现产前抑郁。

产前抑郁症对孕妈妈和胎兒都会产生很恶劣的影响。如果孕妈妈在怀孕4~10周期间情绪过度不安，会使胎兒的口唇发生畸变，使胎兒出现腭裂性兔唇。如果孕妈妈在怀孕期间精神过度紧张，就会使自己的大脑皮层与内脏之间的平衡关系失调，引起循环系统功能紊乱，导致胎盘早期剥离，甚至导致死胎。孕妈妈如果在怀孕期间情绪长期受到压抑，胎兒出生后很容易出现身体功能失调。

患有产前抑郁症的孕妈妈通常会把忧虑和抑郁的情绪延续至产后，因而也较容易患上产后抑郁症。有些抑郁症程度比较重的孕妈妈，还会出现自残、自杀等行为，严重威胁到自身和胎兒的生命安全。

产前抑郁症的自我测试

如果不确定自己是否患上了产前抑郁症，可以通过以下的测试来辨别。

若你有以下的4种及以上的症状，则你可能已患有产前抑郁症。如果其中的一或两种情况近期特别困扰你，则必须引起高度重视。

1. 感觉没精神，对什么都不感兴趣，觉得什么事都没有意义。
2. 睡眠质量差，有时睡得过多，有时睡得过少。
3. 持续情绪低落，没有原因地想哭。
4. 不停地吃东西或对食物毫无食欲。
5. 非常容易疲劳或有持续的疲劳感。
6. 情绪起伏很大，喜怒无常，常为一点小事发脾气。
7. 不应该的内疚感，感觉自己没用，看不到未来。
8. 感觉每天有些伤心和沮丧，或者感觉心里空落落的，没有安全感。
9. 没有原因地焦虑。

如果患上了产前抑郁症，建议孕妈妈选择权威专家，请专家帮助进行心理疏导，以便及早恢复健康。



巧克力可以为分娩中的产妇补充体力。

赶走产前抑郁

1. 多了解一些生育的基本知识，可以帮助孕妈妈减轻对分娩的恐惧和产生的紧张情绪，预防产前抑郁症的发生。
2. 适当参加一些户外运动，如散步、做孕妇体操等，多和同龄的孕妈妈交流，这些都有助于孕妈妈放松心情，调节情绪。

3. 减轻情绪波动困扰的最有效方法是保证充足的睡眠，孕妈妈精神饱满，自然就不容易对分娩时的痛苦产生恐惧和焦虑。

4. 向一些已经做了妈妈的人请教她们怀孕、育儿的经验，也可以帮助孕妈妈了解生产知识，缓解焦虑、抑郁等不良情绪。

5. 少吃刺激性强的食物，多吃有营养的食物，也可以帮助孕妈妈调节情绪，对抗抑郁。

食疗方

缓解抑郁



银耳莲子枸杞雪梨汤

材料

银耳5克，莲子30克，枸杞10克，雪梨200克。

调料 冰糖10克。

做法

1 银耳泡发，去根蒂，撕成小朵；莲子洗净；枸杞洗净；雪梨洗净，去核，连皮切块。

2 将银耳、莲子、冰糖放进砂锅，加足量水，大火烧开，转小火慢慢熬至发黏，放入雪梨、枸杞，继续熬至银耳胶化即可。

增加快乐感



香蕉苹果牛奶饮

材料 香蕉100克，苹果150克，牛奶150毫升。

调料 蜂蜜适量。

做法

- 1 香蕉去皮，切小块；苹果洗净，去皮和子，切小块。
- 2 将上述材料和牛奶一起放入榨汁机中，加入适量饮用水搅打均匀，打好后加入蜂蜜调匀即可。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

营养健康月子餐

黄豆猪蹄汤 催乳、美容



材料 猪蹄300克，黄豆100克。

调料 姜片、料酒、盐、陈皮各适量。

做法

1 猪蹄洗净切小块，放入锅中，注入适量清水，以大火烧开，略煮片刻以去除血水，捞出沥干；黄豆洗净，泡一夜。

2 锅内注入适量清水，放入猪蹄块、黄豆、姜片、陈皮、料酒，大火煮开，再改小火煲至熟烂，加盐调味即可。

明星月嫂推荐理由

黄豆猪蹄汤富含丰富的胶原蛋白和大豆异黄酮，此汤可补脾益胃、养血通乳、滋阴润燥、美容养颜。

裙带菜炖豆腐 促进乳汁分泌、减轻分娩引起的疲劳



材料 发裙带菜、北豆腐各100克。

调料 葱花、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 水发裙带菜洗净，入沸水中焯透，捞出，凉凉，沥干水分，切段；北豆腐洗净，切块。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱花炒出香味。
- 3 放入豆腐块和裙带菜翻炒均匀，加适量清水炖熟，用盐和味精调味即可。

明星月嫂推荐理由

裙带菜能激活新陈代谢，促进乳汁分泌，减轻分娩引起的疲劳。

红豆鲫鱼汤 促进乳汁分泌



材料 鲤鱼500克，红豆50克。

调料 姜片、盐各适量，陈皮10克，草果1个。

做法

- 1 先将鲤鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗净；红豆洗净，浸泡30分钟。
- 2 将鲤鱼放入锅中，加入适量水，烧开后，加入红豆及陈皮、草果、姜片，继续熬煮至豆熟，加入盐调味即可。

明星月嫂推荐理由

鲤鱼有通水和乳的作用。红豆有通乳、清热、利水、消肿等功效。此汤有滋补、健胃、利水、通乳的作用。

海带豆腐汤 增加乳汁中的碘和铁含量



材料 北豆腐200克，海带50克。

调料 盐、葱花、姜末、植物油各适量。

做法

1 海带用温水泡发，洗净，切丝；豆腐横切成大块，煮沸，捞出凉凉，切成小方丁。

2 锅内倒植物油烧热，放姜末、葱花煸香，放豆腐丁、海带丝，加入1000毫升清水，大火烧沸，加入适量盐改用小火炖15分钟，待到海带、豆腐入味即可。

明星月嫂推荐理由

海带中含有丰富的铁和碘，新妈妈多吃可以增加乳汁中铁和碘的含量。

香菇鸡汤 提高免疫力



材料

鸡250克，鲜香菇50克，胡萝卜20克。

调料 米酒、姜片、盐、香油、味精各适量。

做法

1 将鸡洗净，切成块，在沸水中氽烫一下除去血水，捞出沥干；鲜香菇洗净，沥干水分，去蒂，从中间切开；胡萝卜洗净，切块。

2 锅置火上，放入鸡肉块、香菇、胡萝卜块、姜片，加入1200毫升水，再加入米酒、盐、香油、味精大火煮开，改用中火炖煮30分钟，撇去浮沫即可。

明星月嫂推荐理由

香菇和鸡肉都有提高免疫力的作用，搭配食用，有利于提高新妈妈的免疫力。

鸽肉萝卜汤 产后顺气，促进伤口恢复



材料 净鸽250克，白萝卜100克。

调料 葱花、香菜末、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 净鸽剁块，洗净，焯透，捞出；白萝卜洗净，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花炒香，放入鸽肉翻炒均匀。
- 3 加适量清水炖至鸽肉八成熟，倒入白萝卜块煮熟，用盐和鸡精调味，撒上香菜末即可。

明星月嫂推荐理由

鸽肉是高蛋白的食物，白萝卜有顺气的作用，两者搭配，可以起到顺气、促进新妈妈伤口恢复的作用。

鲫鱼豆腐汤 提高子宫收缩的能力



材料 鲫鱼1条（约200克），豆腐块300克。

调料 姜片、葱段、葱花、盐、植物油、白酒、料酒、味精、植物油各适量。

做法

1 鲫鱼洗净，抹点白酒、盐腌渍10分钟；豆腐块汆烫5分钟，捞出。

2 锅内倒植物油烧热，放姜片爆香，放鲫鱼煎至呈黄色，倒清水、葱段、料酒，大火煮开后改小火煮20分钟，加盐、豆腐煮5分钟，放葱花、味精即可。

明星月嫂推荐理由

豆腐含钙丰富，具有益气、补虚等多方面的功能，鲫鱼和豆腐搭配能提高产妇子宫的收缩能力。

双耳牡蛎汤 补钙、铁、锌



材料

水发木耳、牡蛎各100克，水发银耳50克。

调料 葱姜汁、盐、鸡精、料酒、醋、胡椒粉、高汤各适量。

做法

- 1 将木耳、银耳撕成小块；牡蛎入沸水锅中焯一下捞出。
- 2 另在锅内加高汤烧热，放入木耳、银耳、料酒、葱姜汁、鸡精煮约15分钟，下入焯好的牡蛎，加入盐、醋煮熟，加入鸡精、胡椒粉调匀即可。

明星月嫂推荐理由

木耳、银耳和牡蛎都含有丰富钙、铁、锌，三者搭配在一起食用，对新妈妈产后补钙、铁、锌的功效显著。

黄花菜排骨汤 改善产后腹痛、睡眠不安



材料 猪排250克，黄花菜20克，红枣20克，火腿40克。

调料 姜片、葱段、草果、黄酒、盐、鸡精各适量。

做法

1 黄花菜泡发，洗净，去老根；猪排洗净，剁成段，洗净，煮出血沫；红枣洗净；火腿切片。

2 将排骨段、红枣、火腿片、姜片、草果、葱段放砂锅里，倒适量清水、黄酒大火烧开，改小火煮约1小时，加黄花菜，再煮约30分钟，加适量盐、鸡精调味即可。

明星月嫂推荐理由

黄花菜和红枣都有安神的作用，搭配食用可以改善新妈妈的睡眠。此外，黄花菜还具有改善产后腹痛的作用。

糖醋藕片 祛瘀生新、清热生乳、增强产后食欲



材料 莲藕400克，青椒丝、红椒丝各80克。

调料 清汤、白糖、水淀粉、盐、花椒、香油、植物油各适量。

做法

- 1 莲藕去皮，洗净，切薄片，用凉水冲泡一下，捞出，沥干。

2 锅内放植物油烧热，炸香花椒，捞出不要，放藕片略炒烹入白醋，加白糖、盐、清汤烧至汤汁浓稠，放青椒丝、红椒丝翻炒，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

明星月嫂推荐理由

莲藕含有大量的淀粉、维生素和矿物质，是祛瘀生新的最佳蔬菜。此外，莲藕中含有的鞣质及自身散发的淡淡香味，可以增强产后食欲。

蒜蓉空心菜 促进乳汁分泌、有利产后减肥



材料

空心菜350克，大蒜20克。

调料 花椒、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 空心菜择洗干净，切成段；大蒜去皮，洗净，剁成末。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，放入花椒炸香，捞出不用。
- 3 放入蒜末和空心菜煸炒，至变色后，加盐和味精调味即可。

明星月嫂推荐理由

空心菜含有丰富的膳食纤维，有利于新妈妈产后减肥。空心菜含有大量水分，有利于人体内水电解质的平衡，促进乳汁分泌。

西蓝花炒牛肉 补血增力、修复受损组织



材料 西蓝花200克，牛肉150克，胡萝卜片70克。

调料 料酒、酱油、盐、淀粉、白糖、蒜蓉、姜末、植物油、鸡精各适量。

做法

1 牛肉洗净，切片，加盐、料酒、酱油、淀粉腌渍15分钟，滑散至变色后捞出，沥油；西蓝花洗净，掰成小朵，沥干。

2 锅内倒植物油烧热，下蒜蓉、姜末炒香，加胡萝卜片、西蓝花、少许水翻炒，放牛肉、料酒略炒，再加盐、白糖、料酒、鸡精炒匀即可。

明星月嫂推荐理由

牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨等作用，是新妈妈补血的佳肴。

鸡蛋木耳炒肉 预防产后贫血



材料 猪肉丝150克，鸡蛋3个，水发木耳50克。

调料 葱末、姜末、盐、料酒、味精、植物油各适量。

做法

- 1 鸡蛋打散，放盐搅匀；猪肉丝加料酒、盐、蛋清抓匀腌渍；木耳洗净撕成小块。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入鸡蛋炒熟后取出。
- 3 炒锅再倒植物油烧热，下葱末、姜末爆香，放入肉丝煸炒至断生，加入料酒、盐、味精略炒，再放入鸡蛋、木耳翻炒均匀即可。

明星月嫂推荐理由

木耳和猪肉都是含铁丰富的食物，能预防产后贫血。

油爆猪肝 补铁补血、促进恶露排出



材料 猪肝250克，菠菜150克。

调料 葱花、姜末、酱油、料酒、淀粉、白糖、盐、植物油各适量。

做法

1 猪肝浸泡30分钟，去除血水，洗净，切薄片，加葱花、姜末、酱油、料酒、淀粉拌匀腌渍10分钟；菠菜洗净，略焯，捞出，沥水，切段。

2 锅内放植物油烧热，放猪肝片大火炒至变色；放入菠菜段稍炒，加盐、白糖炒匀即可。

明星月嫂推荐理由

菠菜和猪肝都是含铁丰富的食物，能促进新妈妈恶露的排出。

西芹百合 缓解产后便秘



材料 西芹150克，鲜百合25克。

调料 植物油、水淀粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 鲜百合一瓣一瓣剥下，洗净；西芹洗净，切片。
- 2 将百合、西芹焯水，倒入漏勺沥去水分。
- 3 炒锅置火上，倒入植物油烧至七成热，放入百合、西芹片略炒，加入盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。

明星月嫂推荐理由

西芹富含丰富的膳食纤维，新妈妈多吃西芹，有利于缓解产后便秘。

炒洋葱 预防女性炎症



材料 洋葱300克。

调料 面粉、姜丝、葱花、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 洋葱去老皮，洗净，切片，将洋葱均匀地蘸上面粉。
- 2 锅置火上，放植物油烧至八成热，爆香姜丝、葱花。

3 放入洋葱片翻炒熟，加盐和味精调味即可。

明星月嫂推荐理由

洋葱中含有的大蒜素具有较强的杀菌作用，对于预防新妈妈产后炎症有一定的辅助作用。

蒜香番茄炒土豆片 有益于改善产后水肿



材料 土豆300克，番茄100克，大蒜20克。

调料 香菜段、盐、植物油各适量。

做法

1 土豆去皮，切成薄片，浸泡5分钟；番茄洗净后去蒂，切块；大蒜去皮，切片。

2 锅内放植物油烧热，放入一半蒜片煸香，放土豆片翻炒至变成透明，放入番茄块、盐翻炒均匀，关火后放入香菜段和另一半蒜片炒匀即可。

明星月嫂推荐理由

土豆含有丰富膳食纤维，有利于健脾开胃。此外，土豆还含有丰富的维生素及钙、钾等元素，易于消化吸收，可以缓解新妈妈产后水肿。

素炒白萝卜丝 通气助康复、预防乳腺癌



材料 白萝卜300克，熟白芝麻5克。

调料 葱丝、白糖、盐、植物油各适量。

做法

- 1 白萝卜洗净切丝，加盐腌20分钟，冲去咸味。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，放白萝卜丝炒几下，改小火炒约5分钟。
- 3 加入葱丝、白糖及适量水炒至汁干，撒上白芝麻即可。

明星月嫂推荐理由

白萝卜具有降气的功效，剖宫产手术后，进食一定量的白萝卜，对伤口恢复和排气有好处。此外，白萝卜含有多种酶，能分解致癌的亚硝酸胺，有抗癌防癌的作用。

蒜蓉菠菜 补铁、预防便秘



材料 菠菜300克，大蒜20克。

调料 盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净；大蒜去皮，洗净，剁成末。

2 把菠菜放入加有盐的沸水中焯烫，捞出，沥干。

3 锅置火上，放植物油烧热，下蒜末煸香，再放入菠菜，加盐、鸡精炒至入味即可。

明星月嫂推荐理由

菠菜含铁丰富，多吃可预防产后缺铁性贫血。还含有大量的膳食纤维，有利于缓解产后便秘。

八宝南瓜 排除毒素



材料 南瓜300克，胡萝卜丁、芹菜丁、豌豆、玉米粒、豆腐干丁各30克。

调料 葱末、姜末、酱油、盐、淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 南瓜从1/4处切开，挖出内瓢。
- 2 锅中倒植物油烧热，煸香葱末、姜末、胡萝卜丁、芹菜丁，加盐、酱油和水，倒入玉米、豌豆、豆腐丁炒匀；将以上各种食材倒入南瓜杯中，蒸15分钟即可。

明星月嫂推荐理由

南瓜内的果胶有很好的吸附性，能黏附和消除体内细菌毒素，帮助新妈妈清除体内的毒素。

家常炒山药 暖胃、养胃补虚



材料 山药250克，水发木耳50克，胡萝卜100克。

调料 白糖、醋、葱丝、姜丝、香菜段、盐、香油、植物油各适量。

做法

1 山药去皮洗净，切菱形片，放入凉水锅中煮至微变透明时捞起，控干；胡萝卜洗净，切片；木耳撕成小块。

2 锅内放植物油烧热，爆香葱花、姜丝，放胡萝卜片、木耳煸炒，下山药片，调盐、醋、白糖炒匀，撒入香菜段，淋香油，装盘即可。

明星月嫂推荐理由

山药有黏液，生吃对新妈妈的胃部特别好，熟吃松软可口。

花生拌菠菜 养血通乳、增强记忆力



材料 菠菜250克，煮熟的花生仁50克。

调料 姜末、蒜末、盐、醋、香油、味精各适量。

做法

- 1 菠菜洗净，焯熟捞出，过凉，切段。

2 将菠菜段、花生仁、姜末、蒜末、盐、醋、香油、味精拌匀即可。

明星月嫂推荐理由

花生中的维生素E、锌及人体必需的氨基酸，有促进大脑发育、增强记忆力的作用。此外，花生富含的蛋白质和脂肪油对乳汁不足的新妈妈有养血通乳的作用。

栗子粥 促进子宫复原



材料 栗子100克，大米50克。

做法

- 1 栗子洗净，放入开水中煮熟，捞出后浸在凉水里，去壳取出栗子肉；大米洗净后用温水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入清水煮沸，放入大米，大火煮沸后转小火煮30分钟，加入栗子继续煮10分钟即可。

明星月嫂推荐理由

栗子具有活血止血的效用，能促进新妈妈恶露排出及子宫复原。

桂圆红枣粥 补气养血、安神解郁



材料 糯米100克，桂圆肉20克，红枣15克。

调料 红糖适量。

做法

- 1 糯米淘洗干净，用水浸泡4小时；桂圆肉去杂质，洗净；红枣洗净，去核。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，加糯米、桂圆肉、红枣大火煮沸，再用小火熬煮成粥，加入红糖搅匀即可。

明星月嫂推荐理由

食疗中常用加入红枣补养身体、滋养气血。红枣还有养血安神的作用，对产后抑郁、心神不宁等有很好的缓解功效。

樱桃汁 健脾和胃、嫩肤祛斑



材料 樱桃200克。

做法

樱桃洗净，去梗，对切开，去核，放入榨汁机中，加入适量饮用水搅打即可。

明星月嫂推荐理由

樱桃具有健脾和胃，嫩白肌肤、消斑的功效。此外，樱桃还含有丰富的铁，具有促进血红蛋白再生的作用，补血效果佳。

葡萄营养果汁 改善产后体虚、提高食欲



材料 葡萄250克，酸奶300毫升。

调料 蜂蜜适量。

做法

- 1 将葡萄洗净，切成两半后去子。

2 将葡萄和酸奶一起放入榨汁机中搅打均匀，果汁倒出后加入蜂蜜调匀即可。

明星月嫂推荐理由

葡萄中糖和铁含量较高，是体虚、贫血的新妈妈的滋补佳品。葡萄中含有果酸，使其具有开胃、增进食欲的作用。

西芹猕猴桃汁 镇静心神、缓解产后抑郁



材料 西芹50克，猕猴桃150克。

调料 蜂蜜适量。

做法

- 1 西芹洗净，去叶，切小段；猕猴桃去皮，切丁。
- 2 将上述食材放入榨汁机中，加入适量饮用水搅打，打好后调入蜂蜜即可。

明星月嫂推荐理由

猕猴桃富含的血清促进素具有稳定情绪、镇静安神的作用。猕猴桃含有的天然肌醇有助于活跃脑部活动、调节激素和神经、改善新妈妈情绪和缓解产后抑郁。

注：图中红色铺底是热菜，紫色铺底是粥，绿色铺底是果汁，蓝色铺底是凉菜，黄色铺底是汤。