

孕产期生活 宜忌全书



妇幼安康
文库



刘佳

♥ 编著 ♥



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



孕产期生活 宜忌全书

刘佳

编著



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

图书在版编目(CIP)数据

孕产期生活宜忌全书 / 刘佳编著. -- 北京 : 中国

人口出版社, 2016.1

(妇幼安康文库)

ISBN 978-7-5101-3758-7

I. ①孕… II. ①刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第235703号

孕产期生活宜忌全书

刘 佳 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷(北京)有限公司
开本	635毫米×1000毫米 1/12
印张	20
字数	250千
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3758-7
定价	34.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



得偿所愿

本月小档案

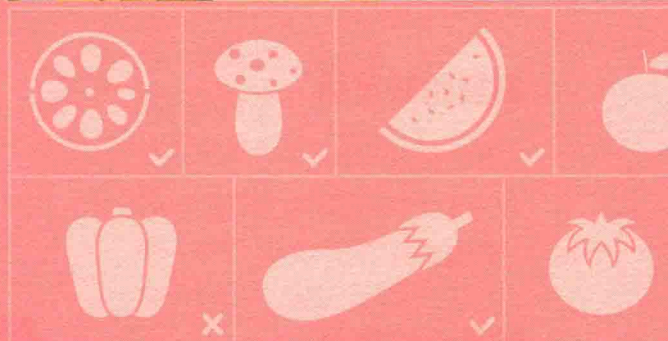
- 2 孕妈妈身体状况
- 3 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 4 宜注重食物营养
- 4 宜吃易消化的食物
- 4 宜多补充优质蛋白
- 5 宜注意增加热量和脂肪的补充
- 5 宜多吃全麦食品
- 5 宜常吃鱼
- 6 宜喝牛奶，有助于补钙
- 7 宜吃核桃，有利于胎宝宝大脑发育



目录



- 7 忌吃未熟透的食物
- 8 忌吃易导致流产的食物
- 9 忌吃辛辣食物
- 9 忌吃污染性食品
- 9 忌吃方便食品
- 10 忌喝碳酸饮料
- 10 忌吃腌制食品
- 10 忌吃松花蛋
- 10 忌饮浓茶

日常行为宜忌

- 11 宜注意保暖

- 12 宜穿着轻柔舒适的衣物
- 12 宜注意出行安全
- 12 忌穿高跟鞋
- 12 忌剧烈运动
- 13 忌睡前洗头
- 13 忌用吹风机
- 14 忌洗澡的水温度过高
- 14 怀孕后忌戴隐形眼镜
- 14 忌涂指甲油
- 14 忌接触电磁炉

启智胎教宜忌

- 15 宜知胎教的真谛
- 16 宜为胎宝宝制订一份详细的胎教计划
- 16 忌接触暴力、噪声环境

日常保健宜忌

- 17 宜知早孕反应有哪些
- 18 宜知计算预产期的方法
- 18 宜提防宫外孕
- 18 宜关注白带变化
- 19 宜重视下腹疼痛
- 19 宜保证充足、规律的睡眠
- 20 宜自我调解情绪
- 21 宜积极预防感冒
- 22 忌乱用药
- 22 忌用纯甘油护肤
- 22 忌忽视遗传病对孕育的影响



妊娠反应来袭

本月小档案

- 24 孕妈妈身体状况
- 25 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 26 宜科学看待孕后口味的变化
- 26 宜妙用饮食缓解孕吐
- 27 宜继续补充蛋白质
- 28 宜从食物中多补充不饱和脂肪酸
- 28 宜慎重补硒

- 29 宜常食瓜子
- 29 宜吃西红柿
- 30 宜合理饮水
- 31 忌盲目使用维生素B₆止孕吐
- 31 忌吃过咸的食物
- 31 忌多吃桂圆
- 32 忌过量食用柿子
- 32 忌吃霉变食物

日常行为宜忌

- 33 宜练习对抗早孕反应操
- 34 宜保持适当运动
- 34 宜培养多种爱好
- 35 宜做好日常保健工作
- 36 宜远离宠物
- 36 上下楼梯宜慢行
- 36 宜洗淋浴
- 36 宜采用合理措施改善健忘
- 37 宜正确看待孕早期流产
- 37 忌孕早期内进行性生活
- 37 忌常舔嘴唇
- 38 忌佩戴首饰
- 38 忌盲目化妆
- 39 忌频繁使用手机
- 39 忌盲目使用清凉油
- 39 忌接触有毒化学物质

启智胎教宜忌

- 40 宜知何种音乐适合胎教

- 40 宜积极想象宝宝的美好形象
- 41 宜实施“脑呼吸”胎教法
- 41 宜合理安排胎教时间
- 41 语言胎教——爸爸的声音很重要
- 42 忌将耳麦贴在腹部
- 42 忌胎教任务过重

日常保健宜忌

- 43 宜重视睡眠环境
- 43 宜提防孕期敏感综合征
- 44 宜适当自我按摩
- 44 宜合理应对“胃灼热”
- 45 宜重视尿频症状
- 45 宜做好口腔保健工作
- 46 宜知进行初诊的细节
- 46 宜保养皮肤
- 47 宜知孕期可接种哪些疫苗
- 48 忌盲目保胎





胎儿已具备雏形

本月小档案

- 50 孕妈妈身体状况
- 51 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 52 宜补充维生素C含量丰富的水果
- 52 宜吃黑芝麻，有益健康
- 53 宜吃栗子，对胎宝宝骨骼发育有利
- 53 宜常食鸡蛋
- 53 宜吃苹果，有助顺产
- 54 宜吃豆制品，可预防骨质疏松
- 54 忌盲目进补
- 55 孕妈妈忌全吃素食
- 55 忌饮食过于精细
- 55 忌盲目补充维生素A
- 56 忌多吃巧克力
- 56 忌多吃糖
- 57 忌吃薯片
- 57 忌多吃冰西瓜
- 57 忌盲目使用益母草
- 57 忌多吃菠菜

日常行为宜忌

- 58 宜保证居所环境要安全
- 58 宜适当做些家务

- 59 宜选择正确的坐姿
- 60 宜选择合适的孕妇装
- 60 宜选择合适的文胸
- 61 宜知洗衣服的注意事项
- 61 卧室内忌摆放有害花卉
- 62 忌到人多拥挤的场所活动
- 62 忌长时间面对电脑
- 63 忌使用微波炉
- 63 忌使用电热毯

启智胎教宜忌

- 64 宜与胎宝宝进行语言交流
- 64 宜多接触琴棋书画
- 64 忌盲目参加胎教班
- 64 忌听刺激的音乐

日常保健宜忌

- 65 宜做第二次正式产检，建立围产档案
- 65 宜采用合理方法应对头晕症状
- 66 宜正确看待孕期嗜睡
- 67 宜区分病理性腹痛和生理性腹痛
- 67 宜远离铅污染
- 68 宜学会降胎火
- 68 宜警惕胎宝宝宫内发育迟缓
- 69 准爸爸宜为孕妈妈做胃部推拿
- 69 准爸爸宜为孕妈妈按摩背部
- 69 忌忽视流行性腮腺炎的危害

70 孕妈妈慎做脚底按摩

70 忌过量服用钙剂和维生素D剂



胃口大开

本月小档案

72 孕妈妈身体状况

73 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

74 饮食宜多注意

74 宜多吃一些具抗氧化性的食物

75 宜酌情增加食量

75 宜进餐定时定量

75 宜细嚼慢咽

76 宜补充DHA和ARA

76 宜适量补锌

76 宜吃芹菜

77 宜科学用油，有利母婴健康

77 宜上午吃水果

78 宜“挑水”喝

78 宜适当补充锰

78 忌多吃酱油

79 忌吃成品熟食

79 忌多吃高脂肪、高热量食品

79 忌服用蜂王浆口服液

日常行为宜忌

80 宜了解孕中期性生活的相关注意事项

80 宜进行短途旅行

81 宜注意运动安全

81 准爸爸宜常陪孕妈妈散步

82 做家务时，宜做好防护工作

82 宜穿鞋跟高度适宜的鞋

83 宜创造良好的洗浴环境

83 宜掌握防撞知识

84 宜掌握测量宫高、腹围的方法

84 宜选择合适的护肤品

85 宜合理处理湿发

85 忌洗澡前后环境温差过大

启智胎教宜忌

86 宜向胎宝宝传授日常用语

86 宜实施抚摸胎教

87 宜给胎宝宝唱歌听

87 宜选用欧洲交响乐进行音乐胎教

88 忌将抚摸胎教变成“乱摸胎教”

88 忌拘泥于单一形式的胎教

日常保健宜忌

89 宜开始做第三次正式产检

89 宜练习孕期体操

90 宜做好乳房健康护理

90 宜了解羊水穿刺

- 92 忌盲目处理智齿
- 92 忌长期服用活性钙

- 92 忌盲目使用眼药水



宝宝胎动明显了

本月小档案

- 94 孕妈妈身体状况
- 95 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 96 宜增加钙的摄入量
- 96 宜吃瘦肉
- 96 宜科学食用猪腰
- 97 宜吃鳝鱼
- 98 宜合理食用黄瓜
- 98 宜吃甘薯
- 99 宜吃萝卜
- 99 宜吃野菜
- 100 宜吃茭白
- 100 忌多吃味精
- 100 忌多吃油条

日常行为宜忌

- 101 宜丰富孕期生活
- 102 宜选择舒适的床
- 103 宜采取正确睡姿
- 103 宜合理看待毛发与指甲的改变
- 103 宜掌握安全带的正确系法

- 104 宜拍个人写真做纪念
- 104 住高楼者忌少运动
- 105 忌走颠簸的路
- 105 忌让孕妈妈清洁地毯
- 106 忌增加腹压
- 106 忌做原本不擅长或不熟悉的运动

启智胎教宜忌

- 107 宜和胎宝宝一起欣赏音乐
- 107 宜用儿歌实施音乐胎教
- 108 宜结合触压、拍打实施抚摸胎教
- 118 宜做好胎宝宝的性格老师
- 109 宜实施图画胎教
- 109 宜和胎宝宝玩记忆游戏
- 110 宜向胎宝宝描绘未来
- 110 忌用单调生硬的语言进行胎教

日常保健宜忌

- 111 宜做第四次产检
- 111 宜了解正常胎动与异常胎动
- 112 孕妈妈宜做健走训练
- 113 宜做合适的健身操
- 113 宜掌握孕期缓解妊娠纹的方法

- 113 宜学会居家胎心自测法
- 114 宜知羊水失衡的解决方法
- 115 宜练习静心呼吸法稳定情绪

- 115 宜帮孕妈妈做面部按摩
- 116 宜重视体重的变化



孕妈妈行动越来越不便

本月小档案

- 118 孕妈妈身体状况
- 119 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 120 宜了解在外用餐的注意事项
- 121 宜补充B族维生素
- 121 宜补铜
- 121 宜喝石榴汁
- 122 宜适当吃些零食
- 122 宜吃燕窝
- 122 宜吃红枣
- 123 忌过量食用水果
- 123 忌多吃菜少吃饭
- 124 忌盲目补铁
- 124 忌只喝骨头汤补钙

日常行为宜忌

- 125 宜做瑜伽
- 125 宜“轻歌曼舞”
- 125 宜科学护理腿脚疲劳症状

- 126 宜晒太阳
- 127 宜在洗澡时使用天然洗浴用品
- 127 忌做扭转动作
- 127 忌把自己当“女王”
- 128 忌扎紧裤带
- 128 忌盲目使用芳香剂
- 128 忌盲目使用外用洗液
- 129 忌盲目使用珍珠粉
- 129 忌忽略防晒
- 130 忌经常打麻将
- 130 忌过于追求完美

启智胎教宜忌

- 131 宜和胎宝宝玩互动游戏
- 131 宜培养胎宝宝辨别语言的能力
- 132 宜教胎宝宝学习第二语言
- 132 宜实施“音乐联想胎教”
- 133 宜和胎宝宝一起玩节拍游戏
- 133 宜为胎宝宝唱歌
- 134 忌实施胎教时操之过急

日常保健宜忌

- 135 宜进行第五次产检
- 135 宜重视腰背酸痛症状的护理

- 135 宜提防妊娠期高血压综合征的侵袭
- 136 忌盲目使用黄连安胎
- 136 忌频繁做B超



静心面对“大腹便便”

本月小档案

- 138 孕妈妈身体状况
- 139 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 140 宜补充卵磷脂
- 140 宜继续补充脂肪
- 140 忌减肥不吃早餐
- 141 忌多吃水果影响正常进食
- 141 忌放松警惕吃寒凉食物
- 142 忌口渴才喝水
- 142 忌吃甘蔗
- 142 忌摄入过多的动物肝脏
- 143 忌常吃火锅
- 143 忌吃腐烂、发芽的土豆

- 145 宜上爬楼梯，下乘电梯
- 145 宜游泳
- 146 宜多接触大自然
- 146 忌一次性购物过多
- 147 忌到公共浴室洗澡
- 147 忌久坐沙发
- 147 忌接触花粉
- 147 忌洗脸过勤
- 148 忌站着烹饪过久

启智胎教宜忌

- 149 宜进行抚摸胎教
- 149 宜给胎宝宝讲故事
- 150 宜用乳名与胎宝宝对话
- 150 宜结合音乐为胎宝宝朗诵诗歌
- 151 宜教胎宝宝认识图形
- 152 忌胎教时三心二意

日常行为宜忌

- 144 宜用舒适的枕头
- 144 宜适时调整睡眠姿势
- 144 宜慎重选用餐具
- 145 宜预防出行中暑

日常保健宜忌

- 153 宜进行第六次产检
- 153 宜掌握缓解耻骨疼痛的方法
- 153 宜预防早产

- 154 宜掌握缓解静脉曲张的常用方法
- 155 宜掌握缓解孕期腹胀的方法
- 155 宜做一些心理耐力的训练
- 156 宜掌握改善面部水肿的方法
- 156 忌用5种外用药

- 157 忌自我防护心理过重
- 157 忌忽视耳鸣症状
- 158 忌过分关注“生男生女”
- 158 忌长时间站立



反应迟钝，容易劳累

本月小档案

- 160 孕妈妈身体状况
- 161 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 162 宜在孕晚期使用维生素制剂
- 162 宜增加蛋白质的摄入量
- 162 宜吃红小豆
- 162 宜吃鹌鹑蛋
- 163 宜适量吃海带
- 163 宜吃金针菇
- 164 宜吃海参和山药
- 164 宜吃玉米
- 164 宜吃富含 β -胡萝卜素的食物
- 164 宜适量食用柑橘类水果
- 165 忌盲目食用杏仁
- 165 忌多吃葡萄
- 166 忌盲目食用扁豆
- 166 忌多吃月饼
- 167 忌多吃易导致胀气的食物

- 167 忌吃隔夜的饭菜

日常行为宜忌

- 168 宜采取正确的站姿和走姿
- 168 宜减少活动量
- 168 宜了解有关分娩的相关技巧
- 169 宜美化卧室环境
- 169 宜事先选购婴儿床



- 170 宜安全做家务
- 170 宜停止性生活
- 170 宜提前为宝宝准备衣物
- 171 忌饭后运动
- 171 忌开灯睡觉

启智胎教宜忌

- 172 宜实施“美育胎教”
- 173 宜和胎宝宝玩“推一推”游戏
- 173 宜绣十字绣实施胎教
- 173 宜用莫扎特音乐实施音乐胎教
- 174 宜教胎宝宝学习汉语拼音
- 174 宜和胎宝宝玩折青蛙
- 175 宜共同给胎宝宝讲故事
- 175 忌将不良习惯“遗传”给胎宝宝

日常保健宜忌

- 176 宜进行第七、八次产检
- 176 高龄孕妈妈宜知配合产检的重要性
- 177 宜了解什么是胎盘前置
- 177 宜知如何辨认胎盘成熟度
- 177 宜使用腹带
- 178 宜纠正胎位不正
- 178 宜科学应对孕晚期尿失禁
- 179 宜预防胰腺炎
- 179 宜妥善处理皮肤瘙痒
- 180 宜做骨盆测量
- 180 宜合理应对坐骨神经痛
- 181 宜正确看待孕晚期胎动减少
- 181 宜进行骨盆产道肌肉训练
- 181 忌忽视胎盘早剥
- 182 忌频繁产检



放松心情，准备待产

本月小档案

- 184 孕妈妈身体状况
- 185 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 186 宜掌握时机为胎宝宝储存营养
- 186 宜喝酸奶
- 186 宜服用酵母片

- 186 忌晚餐过于丰盛
- 187 忌用铝锅烹饪食物
- 187 忌吃田鸡

日常行为宜忌

- 188 宜合理安排孕晚期运动
- 188 宜考虑休产假的相关事宜
- 188 宜提前做好分娩计划
- 189 宜提前做好入院准备
- 190 宜知晓如何辨别真假阵痛
- 191 宜掌握缓解假性阵痛的方法
- 191 宜多做产前呼吸练习
- 192 宜警惕静电的危害
- 192 宜积极预防打鼾
- 193 宜谨防跌倒
- 193 孕晚期忌乘坐飞机



静候分娩

本月小档案

- 202 孕妈妈身体状况
- 203 胎宝宝发育情况

饮食营养宜忌

- 204 宜补充维生素K
- 204 宜补充维生素B₁
- 204 宜吃5种鱼

启智胎教宜忌

- 194 宜和胎宝宝做启智游戏
- 195 宜教胎宝宝认识数字
- 195 宜和胎宝宝一起玩扑克牌游戏
- 195 宜带胎宝宝一起玩数独游戏
- 196 宜利用彩色卡片学习语言和文字
- 196 宜学简笔画
- 197 忌胎教内容过于深奥

日常保健宜忌

- 198 宜做第九、十次产检
- 198 宜做放松运动
- 199 宜警惕产前“早破水”
- 199 宜练习深呼吸体操
- 200 宜矫正乳头内陷
- 200 宜消除产前焦虑

- 205 宜吃菜花
- 205 宜吃利产粥膳
- 206 宜产前吃巧克力
- 207 宜吃蜂蜜
- 207 临产前，孕妈妈忌吃油性大的食物

日常行为宜忌

- 208 宜考虑产后在何处调养
- 208 宜给自己积极的心理暗示

- 209 忌过早入院待产
- 209 忌产前过于劳累
- 209 忌走路步伐过大

启智胎教宜忌

- 210 宜用风格多样的轻音乐实施音乐胎教
- 210 宜和胎宝宝玩堆积木游戏
- 210 忌盲目使用胎教仪器
- 211 忌停止胎教

日常保健宜忌

- 212 宜进行第十一至十四次产检
- 212 宜了解自然分娩
- 213 宜了解剖宫产的相关问题

- 213 宜知入院到分娩的详细流程
- 214 宜了解分娩先兆
- 215 宜了解各种有效的辅助分娩方式
- 215 宜知分娩时如何与医生配合
- 216 宜了解影响产程长短的因素
- 216 宜了解采用会阴侧切术的科学含义
- 217 宜在产前排净大小便
- 217 宜在分娩前剔除阴毛
- 217 宜科学看待灌肠
- 218 宜知如何应对分娩时的意外
- 218 忌临产前不做肛检
- 218 忌用性爱刺激法促进分娩
- 219 忌分娩时因放屁而尴尬
- 219 忌慌乱应对家中急产
- 220 忌忽视脐带脱垂
- 220 忌忽视羊水栓塞

附录 生二胎，你准备好了吗

- 221 最适合怀二胎的年龄
- 221 大龄妈妈生二胎需要注意什么
- 222 二胎妈妈需要做哪些准备工作
- 223 从孕前开始多锻炼身体
- 224 二胎准妈妈孕前必检项目



第一章

孕 1 月

得償所愿



本月 小档案



孕妈妈身体状况

0 0
第1周

如果夫妻双方在卵子排出的前后几天里同房就极有可能怀孕。之后，受精卵从输卵管分泌的液体中吸取营养和氧气，不断进行细胞分裂。与此同时，受精卵逐渐向宫腔方向移动，3~4天后到达宫腔时已发育成为一个具有多个细胞的实体，形状如桑葚，所以称为桑葚胚。

0 0
第2周

桑葚胚在子宫腔内继续细胞分裂形成胚泡，大约在受精后6~8天进入子宫内膜，这个过程叫做着床或种植。着床在11~12天内完成。少部分人可出现类似感冒的症状：身体疲乏无力、发热、畏寒等，有些女性会感到明显的小腹坠痛。但大部分孕妇依然没有自觉症状，子宫、乳房大小形态还看不出有什么变化，和没怀孕时差不多，子宫约有鸡蛋那么大。

0 0
第3周

多数女性依然没有明显的自觉症状，但有少数人会有明显的疲劳、发热、嗜睡等症状。在利用早孕试纸得出怀孕的结论后，一定要安排时间到医院做一次检查，以确定已经怀孕且为正常妊娠。

