



主编 / 孙剑秋 谢英彪



孕产妇 生活宜忌



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



主编 / 孙剑秋 谢英彪



孕产妇 生活宜忌



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇生活宜忌/谢英彪主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5345-4812-8

I. 孕... II. 谢... III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148603 号

孕产妇生活宜忌

主 编 孙剑秋 谢英彪

责任编辑 金宝佳

编辑助理 陈 静

责任校对 苏 科

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 850×1 168 1/32 印 张 15.5

字 数 380 000

版 次 2006 年 1 月第 1 版 印 次 2006 年 6 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4812-8/R·930

定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

作者名单

主	编	孙剑秋	谢英彪		
副	主	陈玉兰	刘欢团	张晓甦	
编	著	郝连坤	沈朝萍	黄志坚	赵光霞
		沈慧	严玉美	徐蕾	方红
		王俊	蔡红雅	吴雁	王从容
		徐贞勇	马丽君	马学祥	杨瑞珍
		邱菊	陈素勤	谢春	杨其仪
		蔡林	黄衍强	陈国秋	崇衡

前言

拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每一对夫妻的共同愿望,因此,必须掌握科学的优生优育原则,在实践中加以科学地运用。每一位孕产妇在妊娠和分娩前后总会遇上各种各样的烦心事,乃至心理上的不安与恐惧。十月怀胎是一个相对漫长的过程,280个日日夜夜中的每时每刻都可能遇到各种生活中的宜与忌,这就需要她们在日常生活中留心注意,调整好自己每一天的生活。

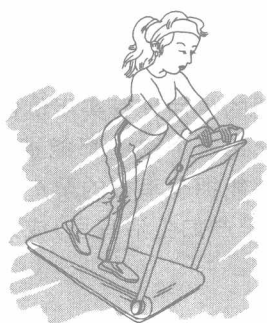
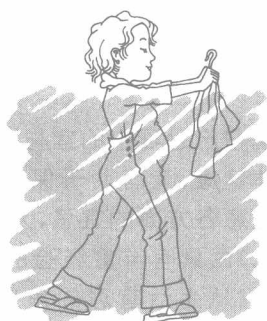
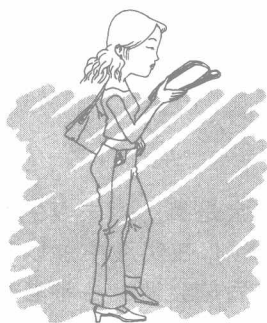
了解孕产过程中的宜与忌,对优生优育非常重要,既有助于保证母体健康,又有助于保证婴儿的平安。育龄夫妇在孕产过程中要注意各方面的宜忌,为生育宝宝创造最佳条件。《孕产妇生活宜忌》由具有丰富经验的妇产科专家和妇幼保健专家共同撰稿,全书从生活宜忌的角度出发,较为全面地阐述了孕前准备、孕期饮食、孕期衣着、孕期起居、孕期出行、孕期运动、孕期美容、孕期心理、孕期胎教、孕期安胎、孕期工作、孕期防病、孕期用药、孕妇临产、产后起居、产后防病、产后健美等方面的宜与忌,对孕产期的生活具有实用价值和指导意义。

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝,每一位年轻的准妈妈都能拥有幸福的孕产生活。

愿《孕产妇生活宜忌》成为您和家人的良师益友。

编著者

2006年1月8日



460 个孕产期生活宜忌的最佳建议

目 录



孕前准备宜与忌

○ 优生优育宜从孕前准备开始·····	2
● 新婚后忌立即怀孕·····	3
○ 受孕宜具备的条件·····	4
○ 最适宜的妊娠年龄·····	5
○ 最适宜的受孕时机·····	6
○ 最适宜的受孕季节·····	7
○ 孕前宜保健·····	10
○ 婚前宜体检·····	12
● 忌婚姻、生育的人·····	13
○ 宜进行遗传咨询的夫妇·····	15
● 忌忽视遗传病的风险·····	16
○ 宜重视的优生环节·····	17
○ 孕前宜注意生活习惯·····	18
○ 停止避孕宜注意的事·····	19
● 孕前忌吸烟·····	20
● 孕前忌饮酒·····	20
● 孕前忌养猫·····	22

● 长期服药者忌急于怀孕	22
● 孕前忌服用安眠药	23
○ 宜掌握受孕规律	23
○ 宜预测排卵期	24
○ 孕前宜检查口腔	25
○ 孕前宜调适生理机能	27
○ 孕前宜做营养准备	28
● 忌不良嗜好	29
○ 孕前宜做的锻炼准备	30
○ 贫血夫妇宜补铁	30
● 孕前丈夫忌缺乏微量元素	31
● 忌忽视受孕环境	32
○ 孕前宜做的经济准备	32
○ 孕前宜做的房屋准备	33
○ 孕前宜准备的鞋子	33
○ 孕前宜知晓的妊娠过程	34



孕期饮食宜与忌

○ 计划怀孕时男方宜注意食物的选择	38
○ 孕妇营养宜合理	39
○ 孕期补养宜科学	40
○ 孕期营养宜均衡	41
● 孕妇忌缺锌	42
● 孕妇忌缺铜	43
● 孕妇忌缺钙	43

● 孕妇忌缺铁	44
● 孕晚期忌缺维生素 K	45
● 孕妇忌过多补充维生素 A	45
● 孕妇忌过多服用维生素 D	46
○ 孕妇宜补充维生素 E	47
○ 孕妇宜补充维生素 B ₁₂	47
○ 孕妇宜补充叶酸	48
● 孕妇禁忌的食物	49
● 孕妇忌吃得过多过好	50
● 孕妇忌营养过剩	51
○ 孕妇宜保证一定的饮水量	52
○ 怀孕了宜多吃香蕉	53
○ 孕妇宜吃鱼	53
○ 孕妇宜喝牛奶	55
○ 孕妇吃酸宜讲究	55
○ 孕妇宜适量补碘	56
○ 孕早期膳食宜清淡	58
○ 孕中期膳食宜荤素兼备	59
○ 孕晚期膳食宜讲究质量	59
● 喜酸的孕妇忌食山楂	60
● 孕妇忌多食桂圆	61
● 孕妇慎食半生肉	61
● 孕妇忌偏食	62
● 孕妇忌饮咖啡和浓茶	62
● 孕妇忌多饮汽水	64
● 孕妇忌多吃冷饮	64
○ 孕妇宜多吃水果	65
● 孕妇忌过多食用油条	66

● 孕妇忌只吃精白米和精白面	67
● 孕妇忌过多食用咸味食物	68
● 孕妇忌过多食用刺激性食物	68
● 孕妇忌食用农药污染的食物	69
● 孕妇忌食用霉菌和霉菌毒素污染的食物	69
● 孕妇忌食用受有毒金属物污染的食物	70
● 孕妇忌食用放射性污染的食物	70
● 孕妇忌吃过敏性食物	71
● 孕妇忌过多食用滋补食物	71
● 孕妇忌食用罐头食品	72
● 孕妇忌食用过多的动物肝脏	73
● 孕妇忌过量食用高糖食物	73
● 孕妇慎吃火锅	74



孕期衣着宜与忌

○ 孕妇装宜清洁舒适	76
○ 购买孕妇装宜注意自身条件	76
○ 宜重视孕妇装的选购	77
○ 孕妇装宜巧打点	79
● 孕妇忌穿化纤内衣裤	80
○ 孕妇戴乳罩宜扬长避短	81
● 妊娠后期忌用松紧度太强的束腰带	81
○ 孕妇的裤子宜有伸缩性	82
○ 孕妇宜穿坡跟鞋	82
● 孕妇忌穿高跟鞋	83

- 孕妇系围巾宜讲究 84
○ 孕妇冬季穿衣宜防寒 85



孕期起居宜与忌

- 孕妇居室宜舒适 88
○ 孕妇外出宜小心 88
○ 孕妇宜保持身体的清洁 89
○ 孕妇宜保护牙齿 90
○ 孕妇宜重视走姿 90
○ 孕妇宜重视站姿 91
○ 孕妇宜重视坐姿 91
● 孕妇忌久坐久站 92
○ 孕妇宜重视蹲跪姿势 93
○ 孕妇宜重视上楼梯时的安全 93
○ 孕妇宜控制好睡眠时间 93
○ 孕妇宜重视睡眠姿势 94
● 孕妇忌睡席梦思床 95
○ 孕妇宜重视做家务事时的安全 96
○ 孕早期宜远离手机 96
● 孕妇忌多看电视 97
● 孕妇忌过多接触洗涤剂 99
● 孕妇忌压到腹部和腰部 99
○ 孕妇宜把握好休息时间 99
● 妊娠末期忌过早休息 100
○ 孕妇宜保养头发 101

● 孕妇忌接触农药	101
● 孕早期性生活禁忌	102
○ 孕中期宜安排好性生活	103
○ 孕晚期宜安排好性生活	103
● 孕妇耻骨联合分离时的性生活禁忌	104
● 孕妇合并嗜铬细胞瘤时的性生活禁忌	104
● 孕妇忌受热	104



孕期出行宜与忌

○ 孕期宜做的出行准备	108
○ 孕妇外出活动宜注意的事	108
○ 孕妇出游宜做充足准备	109
○ 孕妇旅游宜小心	111
● 大腹孕妇旅行忌疏忽	112
○ 乘车或开车旅游宜注意安全	113
● 孕妇忌闻汽油味	114
● 孕妇忌接近汽车尾气	114
○ 孕妇踏春宜注意安全	115
● 孕妇乘飞机外出的禁忌	116
○ 妊娠 40 周乘飞机宜与医师同行	117



孕期运动宜与忌

○ 孕妇宜做的保健操	120
------------	-----

- 孕妇保健宜动静结合..... 122
- 孕妇运动前宜热身..... 123
- 散步是孕妇最适宜的运动..... 124
- 孕 2 个月妈妈宜散步和做体操..... 125
- 孕 4 个月内宜做有氧运动..... 126
- 孕 4~7 个月宜适当加大运动量..... 127
- 孕 8~10 个月运动宜“慢”..... 127
- 孕妇宜和腹中宝贝一起做操..... 128
- 孕妇做运动要注意禁忌..... 130
- 孕妇宜运动助分娩..... 132



孕期美容宜与忌

- 孕期忌怕“变丑”..... 136
- 孕期宜保持理想体重..... 137
- 孕期宜注意胸部保养..... 138
- 孕期美容忌不安全..... 139
- 孕妇禁忌用的化妆品..... 139
- 孕妇忌过度减肥..... 140
- 孕妇宜预防妊娠纹..... 141
- 孕妇宜保养皮肤..... 143
- 孕妇化妆宜适当..... 145
- 孕妇慎用祛斑霜..... 145
- 莫让美腿添“青丝”..... 146
- 孕妇宜用天然美容品..... 147
- 孕妇宜用的维生素类面膜..... 150

○ 孕妇宜用的油类面膜·····	152
○ 孕妇宜用的蛋类面膜·····	153
○ 孕妇宜用的乳类面膜·····	154
○ 孕妇宜用的酵母面膜·····	155
○ 孕妇宜用的麦豆类面膜·····	156
○ 孕妇宜注意洗头技巧·····	157
○ 孕妇洗澡宜科学·····	157
● 孕妇不宜拔牙·····	158
● 孕妇不宜配戴隐形眼镜·····	159



孕期心理宜与忌

○ 孕前宜做心理准备·····	164
○ 宜提前做好妊娠反应的心理准备·····	165
○ 孕期宜有好情绪·····	166
● 孕期忌恐惧、焦虑心理·····	166
○ 孕妇宜消除担心心理·····	168
○ 孕妇宜消除性淡漠心理·····	169
○ 孕妇宜消除怀疑心理·····	169
○ 孕妇宜消除急切心理·····	170
● 孕妇忌暴躁心理·····	171
● 忌给自己太大的压力·····	171
○ 孕妇宜为分娩做好心理准备·····	172
○ 心理上宜重视产前检查·····	173
○ 受孕宜有最佳心理状态·····	173
○ 宜重视受孕心理对胎儿的影响·····	174

● 怀宝宝忌情绪不好	175
○ 妊娠呕吐者宜调节心理	176
○ 孕妇宜防心情起伏不定	177
● 孕妇忌精神刺激	177
● 孕妇忌情绪紧张	178
○ 孕妇宜放松心情	178
○ 孕妇宜用亲情来减压	180
○ 宜做快乐孕妇	180
○ 产时心理保健宜从孕期开始	181
○ 孕妇宜做的“心理体操”	183
● 孕期忌抑郁	185
○ 临产时宜保持良好的心理状态	188
○ 对孕期疾患宜有健康心态	189



孕期胎教宜与忌

○ 宜重视胎教	192
○ 宜重视胎儿与母体的生理信息传递	194
○ 宜重视胎儿与母体的情感信息传递	195
○ 宜重视胎儿与母体的行为信息传递	196
○ 宜重视胎教对儿童心理发展的影响	196
○ 胎教宜重视听力训练	198
○ 胎教宜重视运动训练	199
○ 胎教宜重视记忆训练	201
○ 胎教宜重视语言训练	202
○ 胎教宜重视呼唤训练	203

○ 胎教宜重视做操训练	204
○ 胎教宜重视游戏训练	205
○ 胎教宜重视性格培养	205
○ 胎教宜重视行为培养	206
○ 胎教宜重视习惯培养	207
○ 胎教宜重视美学培养	208
○ 胎教宜重视情趣培养	210
○ 胎教宜重视音乐熏陶	210
○ 胎教宜重视意识诱导	211
○ 胎教宜重视大自然的陶冶	212
○ 宜重视怡情胎教	213
○ 宜重视环境胎教	214
○ 宜重视抚摸胎教	215
○ 宜重视光照胎教	216
○ 宜重视对话胎教	217
○ 宜重视联想胎教	218
● 忌噪声损害胎儿听觉系统	219
● 忌劣质胎教音乐	219



孕期安胎宜与忌

○ 孕妇宜安胎	222
● 安胎忌辐射	223
○ 安胎宜放松心情	224
○ 安胎宜防耳聋	225
● 安胎忌病毒感染	226

● 忌盲目保胎	227
○ 产前宜检查	227
○ 宜重视流产信号	228
○ 宜正确对待自然流产	229
● 忌情绪不佳导致习惯性流产	230
● 忌胎位不正	231
● 忌忽视早早孕流产	232
○ 孕妇旅行宜防流产	232
● 忌生育年龄过小	233
○ 高龄孕妇宜安胎	234
● 忌忽视高危妊娠因素	235
● 忌忽视孕期过度肥胖的危害	236
● 慎用黄体酮保胎	237
● 忌滥用保胎药	238
● 忌避孕药引起胎儿畸形	238



孕期工作宜与忌

● 孕妇忌做的工作	242
○ 孕妇宜注意防范的办公室污染	243
○ 宜重视低气压及高温对孕妇的影响	245
○ 宜重视振动对孕妇的影响	245
● 孕妇忌噪声污染	247
○ 宜重视视频作业对孕妇的影响	248
● 孕妇忌射频辐射	249
● 孕妇忌电离辐射	251