

· 顶级妇产专家精心打造 孕产妈咪最佳陪护指导 ·

韩宇鹏◎编著

孕产 宜忌 专家课堂



- 孕前宜知的基础知识
- 孕期须知的生活宜忌
- 产后护理宜与忌



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

孕产宜忌

轩宇鹏◎编著

YUNCHAN YIJI
ZHUANJIACKETANG



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产宜忌专家课堂/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4770 - 2

I. 孕… II. 轩… 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. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 022281 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 27.75

字数 497 千字

版次 2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

定价 34.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



前言



在父母内心里，每个宝宝的孕育、诞生和成长都是一个奇迹。等待的过程充满着困惑，如何才能孕育一个健康聪明的宝宝？成为每一对夫妇都关心的问题。

首先，准父母在怀孕之前就要有一个规划，并做一些必要的心理和物质上的准备。

其次，准妈妈要了解怀孕之后自身的生理变化和心理变化，从而懂得哪些是正常的妊娠现象，哪些是异常的妊娠现象。

最后，作为准爸爸一定要全方位地关爱呵护准妈妈，给她创造一个温馨的孕育环境，使准妈妈顺利地度过十月怀胎这个特殊历程。

然而，妊娠的情况却往往因人而异，为了使孕育变得快乐简单，也为了能够解答准父母在妊娠期间所遇到的疑难问题，我们特意编写了这本《孕产宜忌专家课堂》。

这本《孕产宜忌专家课堂》针对孕前、孕期和分娩及产后的不同时段，准妈妈在衣食住行上的常见误区和宜忌等几个方面着手编写，旨在为准妈妈提供具有科学性、知识性和实用性的全程指导，使整个妊娠期间的饮食更合理、身体更健康、孕育更轻松。

全书共分五篇，包括从孕前到怀孕再到产后各个阶段、各个方面的保健知识，内容丰富，通俗易懂，适合广大孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

编者



目 录



第一篇 受孕宜忌

——抓住最佳怀孕时机

第一章 孕前宜知的基础知识

宜知孕前体检有关知识	3
宜知受孕应具备的条件	5
宜知最佳受孕季节	5
宜知最佳受孕时间	6
宜知女性最佳生育年龄	6
宜知男性最佳生育年龄	7
宜知如何提高生育质量	7
宜知影响优生的因素	7
宜知孕前应做的心理准备	8
宜知孕前应做的生理准备	10
宜知哪些情况下应避免怀孕	12
宜知如何避免畸形儿	12
宜知的怀孕征兆	13
宜知不适合怀孕的工作环境	14
宜知受孕避开的人体低潮期	15
宜知孕前不可再服安眠药	16

宜知避孕停药后不可立即怀孕	16
宜知新婚不可立即怀孕	17
宜知孕前须有充裕的经济准备	18

第二章 生活多注意,健康宝宝有基础



孕前宜常锻炼	19
孕前宜调适生理机能	19
孕前宜营造舒适的居室环境	20
受孕时宜心情愉悦	20
孕前忌穿紧身牛仔裤	21
孕前忌养猫	21
孕前宜排毒	21
孕前忌照 X 光	22
孕前慎用药物	22
孕前忌饮酒	23
孕前忌抽烟	23
孕前忌家庭装修	24
孕前忌室内养花草	25
孕前宜注意空调使用	25
疲劳时不宜怀孕	26
早产或流产后不宜立即怀孕	27
避孕期间不宜怀孕	27
孕前宜养成良好作息习惯	27

第三章 饮食需调理



营养宜全面均衡	29
孕前宜补充叶酸	30
孕前宜避免各种食物污染	30
孕前丈夫宜补充锌和维生素 A	31



孕前宜吃的食物	31
孕前忌多食腌熏食品	32
孕前忌食棉子油	33
孕前体弱妇女宜进补什么	33
孕前妇女宜补充蛋白质	33
孕前妇女宜补钙	34
孕前妇女宜补铁	34
孕前妇女宜补锌	35
孕前妇女忌缺乏维生素 B ₁	35
孕前妇女忌缺乏维生素 B ₂	35
孕前妇女忌缺乏维生素 C	36
孕前妇女忌缺乏维生素 E	36
孕前妇女忌过量食用高糖食物	36
孕前妇女忌过量食用辛辣食物	37
孕前忌饮用碳酸饮料	37
孕前忌饮用咖啡	37
孕前禁忌不合理饮食	38

第四章 孕前疾患应排查

孕前宜做防疫	39
孕前宜强健身体	40
生殖道炎症患者不宜怀孕	41
风疹患者不宜怀孕	41
癫痫患者不宜怀孕	42
性病患者不宜怀孕	43
甲亢患者不宜怀孕	44
慢性肾炎患者不宜怀孕	44
贫血患者不宜怀孕	45
肺结核患者不宜怀孕	45
葡萄胎史患者宜避孕两年	46

剖宫产后宜避孕两年	46
哮喘患者不宜怀孕	46
精神病患者不宜怀孕	47
高血压患者不宜怀孕	48
肝炎患者不宜怀孕	48
糖尿病患者不宜怀孕	49
心脏病患者不宜怀孕	49

第二篇 孕期宜忌

——只为孕育优质胎宝贝

第一章 孕期宜知的基础知识

宜知什么是早孕反应	53
宜知如何克服早孕反应	53
宜知孕早期检查的重要性	55
宜知孕早期检查的各项内容	55
宜知流产的预防措施	56
宜知流产后的注意事项	57
宜知孕早期的保健措施	57
宜知什么是假孕	58
宜知宫外孕的严重性	59
宜知孕期阴道出血的征兆意义	59
宜知妊娠日记的记录方法	60
宜知妊娠期进行的主要测量	61
宜知胎动的时候	61
宜知胎动的形式	62
宜知流产信号	62
宜知产前检查的好处	63



第二章 生活宜养生

孕妇宜正确安排睡眠	64
孕妇不宜仰卧睡觉	65
孕妇不宜睡电热毯	65
孕期宜精心准备床上用品	65
孕期居室不宜铺地毯	66
孕妇忌睡席梦思	66
孕妇忌穿化纤类内衣	67
孕妇忌穿高跟鞋和无跟平底鞋	68
孕妇忌穿紧身衣服上班	68
孕妇忌配戴隐形眼镜	68
宜重视孕妇装的选购	68
孕妇宜科学戴乳罩	69
孕妇忌穿三角内裤	69
孕妇忌衣着邋遢	69
孕妇宜注意弯腰动作	70
孕妇宜注意上下楼动作	70
孕妇宜注意站、坐姿	70
孕妇宜合理睡午觉	71
孕妇忌乱用外用洗液	71
孕妇宜重视个人卫生	72
孕妇洗澡忌水温太高	72
孕妇洗澡忌时间过长	73
孕妇忌坐浴	73
孕妇忌过度日光浴	74
孕妇宜勤刷牙	74
孕妇宜清洁嘴唇	75
孕妇宜注意外阴清洁	75
孕妇宜注意头发护理	76

孕妇宜如何清洁皮肤	77
孕妇夏季宜如何护理皮肤	77
孕妇如何防治孕斑	78
孕妇不宜常用化妆品	78
孕妇秋冬季宜用的化妆水	79
孕妇忌染发	79
孕妇忌常用电吹风	80
孕妇忌闻汽油	80
孕妇不宜久坐久站	80
孕妇不宜久待厨房	81
孕妇不宜进舞厅	81
孕妇宜避免噪音污染	82
孕妇忌乘车不当	82
孕妇忌去拥挤场合	83
孕妇忌长时间看电视	83
孕妇忌长时间吹电风扇	84
孕妇忌使用电脑	84
孕妇忌迷恋打麻将	85
孕妇禁忌“二手烟”	86
孕妇宜呼吸干净空气	86
孕期宜注意乳房护理	87
乳房护理“三不要”	87
孕妇宜适度活动	88
孕妇宜注意乳头保养	88
孕妇忌使用手机	88
孕妇忌大笑	89
孕妇乳房忌受刺激	89
孕妇忌涂指甲油	90
孕早期性生活宜忌	90
孕中期性生活宜忌	90
孕晚期性生活宜忌	91



001	孕妇夏季生活宜忌	92
001	孕妇冬季生活宜忌	93
011	孕妇不宜养宠物	93
011	孕妇忌穿长筒紧袜	94
111	孕妇不宜盲目安胎	94
	孕早期宜做哪些保健	95
	孕中期宜做哪些保健	95
	孕晚期宜做哪些保健	96
111	忌常做 B 超检查	96
111	忌做 CT 检查	97
111	孕晚期不宜乘飞机	97
111	穿鞋宜考虑安全	97

第三章 运动应适度



011	孕期宜做适当运动	99
111	孕妇宜做户外活动	100
111	孕妇禁忌过量运动	100
111	孕中期可适当加大运动量	101
111	孕早期宜多做有氧运动	101
	孕晚期宜慢做健身操	102
	孕期宜适当做家务	102
	孕妇宜经常散步	103
111	孕期旅行宜忌	103
011	孕妇宜做的体操运动	104
111	孕妇运动宜注意事项	106
111	禁忌盲目游泳	106
111	运动前宜检查身体	107
111	孕妇宜做甩手锻炼	107
111	孕期运动宜因人而异	108
111	孕早期运动宜缓慢	108

孕期洗衣服宜忌	109
产前宜适量运动	109
孕期打扫卫生宜忌	110
孕期购物宜忌	110
孕妇宜注意行走姿势	111

第四章 工作巧安排

孕妇忌参加的工作	112
孕期工作中宜适当休息	113
孕期工作中宜如何变得轻松	113
禁忌工作中久坐不动	114
孕妇禁忌使用复印机	114
工作餐宜注意营养	115
孕期工作忌隐瞒怀孕	115
孕妇工作中宜学会放松	116
孕期工作忌不知道享受特权	116
孕期工作宜量力而行	117
孕早期工作不宜太劳累	118
孕妈妈不宜多接触办公室的电话机	118

第五章 饮食有讲究

宜摄取足够的营养	119
宜合理搭配营养	120
忌贪食	120
忌节食	121
忌偏食	122
宜注意食品卫生	123
忌忽视三餐饮食安排	124
忌忽视每天适量饮水	124



541 忌忽视健脑益智食物	125
541 忌食不利保胎的食物	127
441 宜有良好的饮食习惯	128
441 孕早期宜重视膳食营养	128
441 孕中期膳食宜荤素兼备	129
441 孕晚期膳食宜讲究质量	130
441 忌营养过剩	130
441 忌饮食过咸	131
441 忌滥服温热补品	132
441 忌营养不良	133
441 宜多吃鱼	133
441 孕妇忌吃的四种鱼	134
441 孕妇宜适当多吃嫩玉米	134
441 孕妇宜多喝牛奶	134
441 孕妇宜适当吃粗粮	135
441 饮食宜定时定量	135
441 饮食后宜活动	136
441 宜吃孕妇奶粉	137
441 宜饮矿泉水	137
441 忌饮浓茶	137
441 忌多喝咖啡	138
441 忌多饮可乐饮料	138
441 忌食发芽马铃薯	138
441 忌食霉变食物	139
441 忌多吃菠菜	139
441 忌吃热性调味料	140
441 忌多食酸性食物	140
441 忌多食刺激性食物	140
441 忌食人造食品	141
441 孕早期忌多食动物肝脏	141
441 孕妇忌多吃冷饮	142

791 孕妇忌吃全素食	饮食禁忌 妊娠禁忌	142
791 孕妇忌食过量豆制品	饮食禁忌 妊娠禁忌	142
791 孕妇忌吃火锅	饮食禁忌 妊娠禁忌	143
791 孕妇忌饮长时间煮的骨头汤	饮食禁忌 妊娠禁忌	144
791 孕妇忌食龙眼	饮食禁忌 妊娠禁忌	144
791 孕妇不宜食用味精	饮食禁忌 妊娠禁忌	144
791 孕妇不宜食用过多的鱼肝油和钙剂	饮食禁忌 妊娠禁忌	145
791 孕妇宜吃黄瓜	饮食宜忌 妊娠宜忌	145
791 孕妇宜吃香蕉	饮食宜忌 妊娠宜忌	145
791 孕妇宜吃萝卜	饮食宜忌 妊娠宜忌	146
791 孕妇宜吃海带	饮食宜忌 妊娠宜忌	146
791 孕妇宜吃紫菜	饮食宜忌 妊娠宜忌	147
791 孕妇宜吃黄花菜	饮食宜忌 妊娠宜忌	148
791 孕妇宜吃大蒜	饮食宜忌 妊娠宜忌	148
791 孕妇宜吃苹果	饮食宜忌 妊娠宜忌	149
791 孕妇宜吃荔枝	饮食宜忌 妊娠宜忌	149
791 孕妇宜吃香菇	饮食宜忌 妊娠宜忌	150
791 孕妇宜吃野菜	饮食宜忌 妊娠宜忌	150
791 孕妇宜吃柑橘	饮食宜忌 妊娠宜忌	151
791 孕妇饭后宜嗑瓜子	饮食宜忌 妊娠宜忌	151
791 孕妇宜适量吃西瓜	饮食宜忌 妊娠宜忌	152
791 孕妇宜吃枇杷	饮食宜忌 妊娠宜忌	152
791 孕妇宜吃山核桃	饮食宜忌 妊娠宜忌	153
791 孕妇宜吃芒果	饮食宜忌 妊娠宜忌	153
791 忌多食用甲鱼	饮食禁忌 妊娠禁忌	154
791 忌吃黄芪炖鸡	饮食禁忌 妊娠禁忌	155
791 忌过量食用方便食品	饮食禁忌 妊娠禁忌	155
791 忌过量食用罐头食品	饮食禁忌 妊娠禁忌	155
791 孕妇宜重视早餐	饮食宜忌 妊娠宜忌	156
791 孕妇晚餐忌“海”餐	饮食宜忌 妊娠宜忌	156
791 孕妇忌过饥或过饱	饮食禁忌 妊娠禁忌	157



157	孕妇宜适量补碘	157
157	宜补铁	157
158	宜补铜	158
158	宜补锌	158
159	宜补充叶酸	159
159	宜补充维生素 E	159
	宜补钙	160
	孕晚期宜补充维生素 K	160
	忌过多补充维生素 D	160
161	早孕反应忌滥补维生素 B ₆	161
161	宜补充维生素 B ₁₂	161
162	忌吃糯米甜酒	162
162	忌吃畸形动物性食品	162
163	忌吃田鸡	163
163	孕妇不宜长期采用高脂肪饮食	163
164	不宜多吃鸡蛋	164
164	忌吃过量螃蟹	164
164	宜吃瓜薯类健脑食物	164
165	宜吃菌类健脑食物	165
166	宜吃种仁类健脑食物	166
167	宜吃水产类健脑食物	167
169	宜吃谷类健脑食物	169

第六章 情绪宜调理



170	忌担心心理	170
171	忌忧郁心理	171
172	忌焦急心理	172
172	忌紧张心理	172
173	忌动怒吵架	173
174	忌依赖心理	174

忌消极心理	174
忌羞怯心理	175
忌怀疑心理	176
忌备物心理	176
分娩前宜有心理准备	177
孕妇宜缓解精神压力	177

第七章 胎教宜重视



孕期宜重视胎教	179
宜从胎儿期开始育儿	180
宜注重精神胎教	181
宜树立科学胎教观	182
宜注重加强母爱	182
宜注重准爸爸与胎宝宝的交流	183
宜重视胎儿的感知觉	183
实施胎教宜重视夫妻关系	184
实施胎教宜重视色彩环境	185
实施胎教宜重视情绪养胎	185
实施胎教宜重视环境因素	185
实施胎教宜从提高自身修养开始	186
宜实施音乐胎教	187
宜实施抚摸胎教	188
宜实施联想胎教	188
宜实施听力胎教	189
宜实施运动胎教	189
宜实施记忆胎教	191
宜实施语言胎教	192
宜实施游戏胎教	193
宜注重胎儿性格培养	193
宜注重情趣培养	194



512	宜注重习惯培养	194
512	宜注重胎儿视觉培养	195
612	宜重视与胎儿间的生理信息	195
612	宜重视与胎儿间的情感信息	196
612	宜重视与胎儿间的行为信息	197
612	胎教音乐宜选择	197
612	胎教书籍宜选择	198
712	胎教过程忌忽视胎儿所承受的压力	198
812	实施胎教忌期望过高	199
812	实施胎教宜注意的事项	200
912	胎教过程中丈夫宜协助妻子	201
912	宜了解受过胎教的孩子的特点	201

第八章 预防疾患须谨慎

1012	忌忽视预防感冒	203
1012	孕期忌感染	204
1012	孕期忌贫血	205
1012	孕期忌便秘	206
1012	孕期忌忽视皮肤瘙痒	206
1012	忌病毒感染胎儿	207
1012	忌忽视各类疼痛	208
1012	忌忽视腰背痛的预防	208
1012	忌不遵循原则用药	209
1012	忌药物治疗妊娠雀斑、褐斑	209
1012	孕期忌做预防接种	210
1012	孕期忌不及时治疗腹泻	210
1012	宜防尿频和泌尿系感染	210
1012	忌忽视孕妇晕厥	211
1012	宜警惕阴道流血	211
1012	宜知白带增多是怎么回事	212