

郭晓

怀孕必知

500

误区

- 用孩子拴住丈夫的心
- 孕前检查是女人的事，与男人无关
- 家里养宠物问题不大
- 新婚后立即入住新房
- 五六月份生宝宝最聪明
- 性生活次数足够就一定能怀孕



颠覆了很多传统的约定俗成的错误的孕育知识
纠正了诸多现代生活中存在的孕育宝宝的误区



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

郭晓丽◎编著

怀孕必知

500

误区



颠覆了很多传统的约定俗成的错误的孕育知识
纠正了诸多现代生活中存在的孕育宝宝的误区

● 用孩子拴住丈夫的心

检查是女人的事，与男人无关

养宠物问题不大

后马上入住新房

月份生宝宝最聪明

活次数足够就一定怀孕



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

怀孕必知 500 误区/郭晓丽编著. - 北京:华夏出版社,2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5080 - 6262 - 4

I. ①怀… II. ①郭… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 012823 号

编委会

主 编 张成虎

副主编 张冠宇 杨 帆

编 委 邝春梅 叶少红 董红杰 董 艳 张建红
张炳宇 刘 玲 杨 预 谢海涛 谢礼花
张妍琴 张继惠 郑 莹 臧心怡 刘宝山
李 静 崔丽杰 于 雷 吴焕英

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市世界知识印刷厂

装 订: 三河市李旗庄少明装订厂

版 次: 2011 年 1 月北京第 1 版 2011 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32 开

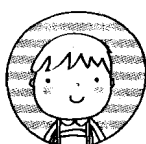
印 张: 16

字 数: 380 千字

插 页: 1

定 价: 29.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

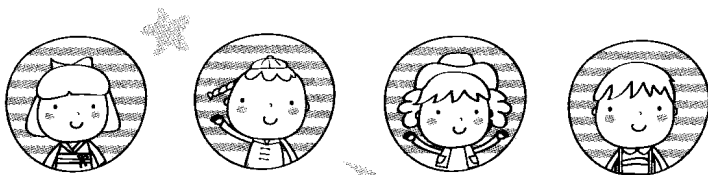


前言



宝宝就像是上帝派到人间的小天使，每一个宝宝都是那么可爱：小宝宝睡觉时，小脸看上去是那么平静，小手紧紧地攥成拳头，让人不禁生出怜爱之心；小宝宝玩耍时，舞动着小手和小腿，不时地露出开心的笑容，让人忍不住亲吻他/她。宝宝就像是一件完美的艺术品，是父母爱情的结晶。宝宝给家庭带来了欢声笑语，让父母沉浸在甜蜜的幸福感之中。父母陪伴着宝宝，教宝宝使用筷子，穿衣服，读书识字，骑车打球，讲做人的道理。父母憧憬着宝宝美好的未来，看到宝宝背着书包去上学，和朋友一块儿玩耍，找到一个体面的工作，成家立业。

然而，现实并不总是如此美好。从受孕到生产、哺乳，这是一个漫长而又艰辛的历程。任何一个环节不完美，任何一个细节不到位，父母都可能会收获苦涩的果实，忍受着难以忍受的痛苦。有的父母尝试多次，依然不能如愿生子，被不孕不育症所困扰；有的父母提心吊胆地度过了不寻常的十月怀胎，看到的却是一个残缺的小天使；有的父母虽然喜得贵子，但还没来得及庆贺，就被告知他/她将来永远都将只是个孩子；还有的父母生了一个健康的宝宝，但母亲却被病魔缠上了身……



为什么悲剧总会在我们的身边上演，导致越来越多的年轻父母不敢生养一个可爱的宝宝呢？

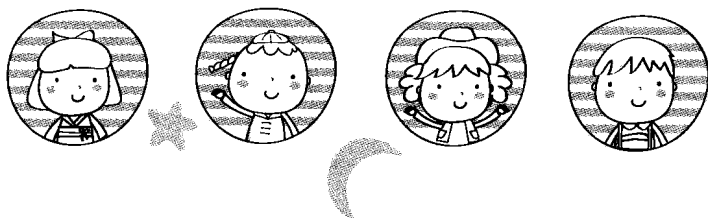
这是因为我们的认知存在太多的误区，这些长期积累下来的无知的错误，将年轻的父母们和宝宝推向一个个悲剧的深渊。

在现实生活中存在很多孕育宝宝的误区，有的是旧俗，有的是以讹传讹，有的是道听途说，有的是无中生有……

不管这些误区是如何产生的，都会成为年轻父母们生养一个健康、聪明宝宝的障碍，如果这些障碍一天不除，就会给年轻父母和宝宝造成或大或小的危害。

为了帮助年轻父母们科学地孕育宝宝，彻底地清除危害宝宝和年轻妈妈们身体健康的障碍，我们精心编著了这本书。本书总结了现代生活中存在的各种各样的孕育宝宝的误区，经过权威妇产科专家的特别指导，同时参考了大量国外妇产科方面的先进经验，并结合我国生活的具体情况和宝宝们的生长发育特点，纠正了很多生活中存在的约定俗成的错误的孕育知识，给予大家最正确的孕育指导。

本书融科学性和权威性于一体，知识科学严谨，语言通俗易懂，



年轻的准爸爸和准妈妈们完全可以人手一本，认真研读，为生一个健康、聪明的宝宝打下坚实的基础。

最后，祝愿天下所有的准备孕育宝宝的年轻父母们，都能心想事成！



目录

第一章 孕前误区	001
一、孕前不用做准备	001
1. 心理准备不重要	001
2. 生理上不会有问题	004
3. 早生孩子，早享福	007
4. 用孩子拴住丈夫的心	009
二、孕前检查不用做	010
1. 自认为身体很健康，孕前检查没有必要	010
2. 孕前检查是女人的事，与男人无关	013
3. 口腔检查没有必要	015
4. 有遗传性疾病或流过产的人才需要孕检	017
三、不用改变以前的生活习惯	019
1. 不需要戒烟戒酒及远离辐射	020
2. 家里养宠物问题不大	022



- | | |
|---------------|-----|
| 3. 新婚后马上入住新房 | 023 |
| 4. 孕前乱用药 | 025 |
| 5. 孕前做剧烈运动 | 027 |
| 6. 孕前仍保持不良的习惯 | 028 |

四、对不孕不育的认识误区 030

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. 月经正常又没有避孕，仍没有怀上，可能是得了不孕症 | 031 |
| 2. 曾怀孕过，不可能得不孕症 | 033 |
| 3. 做了全身检查没有问题，但没有怀孕，可能是得了不孕症 | 036 |
| 4. 不孕症是无法预防的 | 038 |
| 5. 把不孕症当成一种疾病来治疗 | 040 |
| 6. 盲目运用中医中药治疗不孕症 | 042 |

五、怀孕很容易 044

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 只要停服避孕药就能怀孕 | 044 |
| 2. 性生活次数足够就一定能够怀孕 | 046 |
| 3. 只要不超过 35 岁，生育能力仍然很强 | 048 |
| 4. 在月经后的第 14 天进行性生活就能怀孕 | 050 |
| 5. 不孕问题很少见 | 052 |
| 6. 五六月份生宝宝最聪明 | 055 |
| 7. 怀孕无需择日 | 057 |

六、忽视孕前的饮食 060

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 孕前营养并不重要 | 060 |
|-------------|-----|



2. 怀孕后再补充营养	064
七、有病不宜生育	066
1. 有遗传性疾病的人都不宜生育	067
2. 遗传性疾病无法预防	069
3. 有心脏病的人不宜生育	071
第二章 妊娠误区	074
一、终止妊娠随意性大	074
1. 无痛人流对身体无损害，可随做随走	074
2. 有了无痛人流，就不怕意外怀孕了	077
3. 无痛人流是小手术，在哪里做都一样	079
4. 随意流产不会影响日后的生育	081
二、受孕随意	083
1. 在新婚后立即受孕	083
2. 在旅行途中受孕	084
3. 长期服药的女性急于怀孕	085
4. 高龄受孕	086
5. 低龄受孕	086
6. 在停用避孕药后立即受孕	088
7. 在取出宫内节育器后立即受孕	089
8. 在早产或流产后立即受孕	089
9. 在抽烟或喝酒期间受孕	090
10. 在冬春时节受孕	091



- | | |
|------------------|-----|
| 11. 在发生宫外孕不久后受孕 | 093 |
| 12. 在性生活后阴道出血时受孕 | 093 |
| 13. 在不良环境下受孕 | 094 |
| 14. 受孕时双方达不到性高潮 | 095 |
| 15. 夫妻双方心情不佳时受孕 | 096 |
| 16. 在生理低潮期受孕 | 097 |

三、准妈妈运动误区 099

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 准妈妈不能运动 | 099 |
| 2. 准妈妈不能外出旅游 | 102 |
| 3. 准妈妈少动为妙，以防动了胎气 | 105 |
| 4. 准妈妈可以随便进行各种运动 | 107 |
| 5. 准妈妈绝对不可以运动 | 110 |
| 6. 准妈妈运动前不需要热身 | 110 |
| 7. 准妈妈不能游泳 | 112 |
| 8. 准妈妈做运动无所顾忌 | 114 |
| 9. 相同的运动可以在不同的孕期来做 | 115 |
| 10. 所有的准妈妈都适合进行体育锻炼 | 116 |
| 11. 准妈妈可以照常开车 | 117 |
| 12. 准妈妈不能骑车 | 118 |

四、保胎误区 120

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 准妈妈都需要保胎 | 120 |
| 2. 多吃动物胎盘好安胎 | 121 |
| 3. 健康的准妈妈也要保胎 | 124 |



4. 乱服中药保胎	125
5. 乱用食补保胎	125

五、准妈妈吃得越多越好 126

1. 多吃多得营养	126
2. 补充营养越多越好	128
3. 维生素补充多了也没关系	130
4. 吃水果多多益善	131
5. 多吃苹果少吃西瓜	134
6. 准妈妈要多补钙	136
7. 准妈妈可以多喝可乐	137
8. 准妈妈可以多吃油条	138
9. 补充蛋白质越多越好	139
10. 喜欢吃的就多吃，不喜欢吃的就少吃或不吃	140

六、准妈妈服药误区 141

1. 准妈妈生病后绝对不能服药	141
2. 准妈妈生病不能服西药，但中药是绝对安全的	143
3. 准妈妈感冒可自治	145
4. 准妈妈不能用抗生素	147
5. 准妈妈用药可自作主张	148
6. 新药的效果一定好	149
7. 准妈妈呕吐盲目服用止吐药	151
8. 准妈妈使用外用药物对胎儿不会有影响	151
9. 准妈妈能打所有的预防针	153



七、准妈妈生病掉以轻心 155

1. 怀孕后身体出现异常现象不去医院检查 155
2. 孕期小毛病不要紧 157

八、准妈妈饮食误区 160

1. 准妈妈的饮食越清淡越好 160
2. 想怎么吃就怎么吃 161
3. 绝对有害的食物也敢吃 162
4. 动物肝脏毒性物质多，准妈妈不宜吃 163
5. 食物越精细越好 164
6. 肥胖的准妈妈可以减肥 165
7. 牛奶怎么喝都有营养 166
8. 准妈妈可以多吃冷饮 168
9. 妊娠早期饮食无禁忌 169
10. 准妈妈不必因月择食 170
11. 怀孕早期呕吐厉害就多吃零食 171
12. 准妈妈不需要摄入脂肪 171
13. 水果可以代替蔬菜 172
14. 孕期一定会长胖 174
15. 蔬菜怎么吃都有营养 175
16. 孕期应远离茶叶 177
17. 孕期吃糖容易得糖尿病 179
18. 补钙就要喝骨头汤 179
19. 准妈妈什么鱼都可以吃 180
20. 食用被农药污染的食物 181



21. 食用被真菌污染的食物	181
22. 食用被有毒金属污染的食物	181
23. 食用被放射性物质污染的食物	182
24. 准妈妈可以随便吃罐头食品	182
25. 准妈妈可以随便吃熏烤的食物	183
26. 准妈妈可以多吃酸菜	183
27. 准妈妈可以多吃土豆	184
28. 准妈妈不能吃苦瓜	185
29. 准妈妈不用多喝水	185
30. 准妈妈偏食不会对胎儿造成影响	186
31. 准妈妈饮酒不会伤害胎儿	187
32. 准妈妈可以喝咖啡	188
33. 准妈妈多吃水果, 宝宝皮肤白	189
34. 准妈妈可以喝米酒	190
35. 准妈妈可以吃桂圆滋补	190
36. 准妈妈可以多吃山楂	191
37. 准妈妈可以吃辛辣的热性食物	191
38. 准妈妈吃涮肉没有害处	192
39. 孕妇专用食品营养高可以多吃	192
40. 怀双胞胎就要吃两倍的食物	193
41. 准妈妈水肿要忌盐	193
42. 妈妈胖, 宝宝壮	194
43. 准妈妈可以全天吃素食	194
九、准妈妈进补误区	195
1. 食用各种补品或药品来补充营养	196



2. 怀孕后就要进补	197
3. 准妈妈不用补铁	199
4. 准妈妈可以随意补血	200
5. 准妈妈不用补锌	201
6. 准妈妈不用补铜	202
7. 准妈妈不用补碘	203
8. 准妈妈不用补钙	205

十、准妈妈护理误区 205

1. 怀孕的女性不能做美容	206
2. 准妈妈护理乳房没有必要	207
3. 准妈妈不能使用护肤品	210
4. 准妈妈使用纯天然的护肤品绝对安全	211
5. 所有的化妆品都对胎儿无害	213
6. 准妈妈只能用除妊娠纹护肤品	214
7. 准妈妈的口腔护理无关紧要	215
8. 准妈妈保健与准爸爸无关	216
9. 准妈妈小腿水肿就不能多喝水	218
10. 准妈妈呕吐都是正常的	219
11. 准妈妈不要使用腹带	219
12. 胎位不正是不能纠正的	220
13. 胎动减少没有关系	222
14. 把早孕流产当成月经来潮	224
15. 准妈妈可以穿高跟鞋	225
16. 准妈妈不用戴胸罩	226
17. 怀孕了就要少活动	227



18. 准妈妈可以拔牙	228
19. 养只小猫来做伴	229
20. 准妈妈可以做剧烈运动	229
21. 洗澡水温忽高忽低没有关系	230
22. 准妈妈可以用电热毯取暖	231
23. 准妈妈可以用腰带扎紧腹部	231
24. 准妈妈可以坐浴	232
25. 准妈妈可以睡席梦思床	233
26. 怀孕没事就打麻将解闷	234
27. 准妈妈的睡眠姿势不重要	235
28. 为了保持身材穿瘦小的衣服	236
29. 准妈妈可以接触农药	237
30. 在家无聊出去旅游散心	237
31. 清凉油或风油精照用不误	239
32. 准妈妈不能晒太阳	240
33. 准妈妈可以长时间吹电风扇	242
34. 准妈妈可以欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐	242
35. 妊娠后期准妈妈可以整天躺在床上	243
37. 准妈妈可以随便减肥	245
38. 准妈妈可以戴隐形眼镜	246
39. 准妈妈可以用蚊香	247
40. 准妈妈可以经常接触洗涤剂	248
41. 妊娠晚期就在家休息待产	249
42. 准妈妈经常接触油烟是小事	250
43. 准妈妈没必要太在意嘴唇卫生	251
44. 准妈妈可以经常半夜入睡	252



- | | |
|----------------------|-----|
| 45. 准妈妈可以经常去闹市区散步 | 253 |
| 46. 孕期绝对不能过性生活 | 254 |
| 47. 孕期过性生活没有任何风险 | 255 |
| 48. 性爱时过分刺激乳房无大碍 | 256 |
| 49. 准爸爸吸烟对准妈妈和胎儿没有影响 | 257 |
| 50. 怀孕了邋遢点没有关系 | 258 |
| 51. 准妈妈可以用香皂清洗乳头 | 260 |
| 52. 孕期穿戴如常 | 261 |
| 53. 准妈妈染发没有关系 | 264 |

十一、胎教误区 265

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 胎教越早越好 | 265 |
| 2. 胎教做好了，宝宝长大一定是神童 | 266 |
| 3. 胎儿没有意识，胎教没有用 | 268 |
| 4. 胎教就是给胎儿听音乐 | 268 |
| 5. 胎教音乐声音越大越好 | 270 |
| 6. 胎教可以随时随地进行 | 271 |
| 7. 贴着肚皮给胎儿进行音乐胎教 | 272 |
| 8. 所有的世界名曲都适合胎教 | 273 |
| 9. 跟着音像资料就一定能做好胎教 | 274 |
| 10. 任何胎教都是有益的 | 276 |
| 11. 急于求成，拔苗助长 | 278 |
| 12. 只要是音乐就会对胎儿有好处 | 278 |
| 13. 胎教是准妈妈一个人的事 | 279 |
| 14. 准妈妈的坏习惯不会遗传给宝宝 | 280 |
| 15. 准妈妈的情绪对宝宝没有影响 | 281 |



16. 孕期营养不是胎教	283
17. 孕期性生活不是胎教	284
第三章 分娩误区	286
人为地选择分娩方式	286
1. 剖腹产子好	286
2. 高龄产妇必须剖腹产	288
3. 自然分娩一定好	289
4. 择日分娩	290
5. 所有的准妈妈都适合无痛分娩	290
6. 产前不需要准备	293
7. 产前检查没有用	294
8. 分娩前不用做心理准备	296
9. 分娩时大喊大叫	298
10. 分娩越快越好	299
11. 分娩时不能吃东西	300
12. 分娩时不用家人陪护	300
13. 分娩无技巧，疼痛难免	302
14. 越早住院越好	302
15. 准妈妈的情绪不会影响分娩	304
第四章 产后误区	305
一、产后立即瘦身	305
1. 生完孩子就节食	306