

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

妇产科医师 范秀华◎编著



怀孕 宜忌 一点通

HuaiYun Yiji
YiDianTong

- ◇ 孕前准备宜与忌
- ◇ 孕期生活饮食宜忌
- ◇ 临产分娩宜忌应知



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

HuaiYun YiJi
YiDianTong



怀孕 宜忌 一点通

范秀华◎编著



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

怀孕宜忌一点通/范秀华编著. —北京: 电子工业出版社,
2012. 5

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 16552 - 8

I. ①怀… II. ①范… 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 (2012) 第 046401 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 刘 晓

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 24.75 字数: 317 千字

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 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, 联系电话及邮购
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
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



目录

CONTENTS

第一章

孕前准备宜与忌

第一节 孕前宜知的怀孕常识

1. 夫妻宜制订妊娠计划..... 001
2. 准备怀孕宜做好的心理准备..... 002
3. 孕前宜进行咨询..... 005
4. 宜了解什么是出生缺陷..... 006
5. 宜避免的遗传性疾病有哪些..... 007
6. 哪些遗传病人不宜生育..... 008
7. 预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施..... 009
8. 孕前忌忽视身体检查..... 010
9. 忌不做好孕前防疫..... 010
10. 女性忌拒绝生育..... 012
11. 太瘦的人宜增胖后再怀孕..... 013
12. 准备怀孕忌身体太胖..... 013



怀孕宜忌一点通

- 13. 孕前宜做充裕的经济准备 014
- 14. 丈夫忌不做孕育准备 015
- 15. 孕前宜了解男女性反应周期 016
- 16. 性生活宜注意顺应四时 018
- 17. 受孕宜避开人体低潮期 019

第二节 优生受孕宜与忌

- 1. 宜知的受孕必备条件 020
- 2. 为什么宜在最佳年龄受孕 021
- 3. 宜知的最佳受孕季节 023
- 4. 宜在最佳时刻受孕 024
- 5. 宜知女性受孕的理想体重 025
- 6. 宜准确预测排卵期 025
- 7. 优生受孕宜在性高潮时 027
- 8. 夫妻应实现高质量的受孕 028
- 9. 受孕宜选择良好环境 028
- 10. 忌在疲劳时怀孕 029
- 11. 忌在旅行时怀孕 030
- 12. 新婚期间忌怀孕 031
- 13. 春节期间忌怀孕 031
- 14. 准备怀孕忌压力过大 032
- 15. 停药避孕药后不宜急于受孕 033
- 16. 忌取出节育器后立即怀孕 033
- 17. 忌子宫肌瘤术后立即怀孕 034

第三节 孕前营养饮食宜与忌

- 1. 女性孕前营养宜讲究 034
- 2. 孕前宜注意饮食的均衡与卫生 036

3. 怀健康宝宝宜孕前多进补·····	036
4. 孕前宜通过饮食调整体重·····	037
5. 孕前双方禁忌的食物·····	038
6. 孕前忌不合理饮食·····	038
7. 孕前宜开始补充叶酸·····	039
8. 准爸爸宜多吃助孕食物·····	040
9. 女性孕前宜补充钙、铁、锌·····	041
10. 女性孕前宜补充蛋白质·····	042
11. 孕前女性忌缺乏维生素 B ₁ ·····	042
12. 孕前女性忌缺乏维生素 B ₂ ·····	043
13. 孕前女性不宜多吃腌熏食品·····	043
14. 忌食用过量辛辣食物·····	044
15. 忌食用过量高糖食物·····	044
16. 孕前宜补充脂肪·····	045
17. 孕前不宜食用棉子油·····	045
18. 孕前忌烟忌酒·····	046
19. 孕前忌饮咖啡·····	048
20. 孕前忌饮碳酸饮料·····	048
21. 准爸爸孕前忌多吃芹菜·····	049

第四节 孕前日常保健宜与忌

1. 孕前宜提高身体素质·····	049
2. 宜知孕前体育锻炼的注意事项·····	051
3. 孕前宜调适生理机能·····	051
4. 孕前宜调换工作环境·····	052
5. 使用空调宜注意通风·····	053
6. 孕前宜少接触电脑·····	054
7. 手机不宜放裤袋·····	055



怀孕宜忌一点通

- 8. 孕前宜营造舒适的居室环境 056
- 9. 孕前忌进行居室装修 057
- 10. 孕前忌室内养花草 058
- 11. 孕前忌养猫 059
- 12. 孕前忌穿紧身牛仔裤 059
- 13. 孕前忌睡电热毯 059
- 14. 宜注意指甲油对生育的影响 060
- 15. 准爸爸宜掌握护精原则 061
- 16. 准爸爸忌趴着睡 061
- 17. 孕前宜预防家庭中的无形杀手 062
- 18. 女性孕前忌吸毒 064

第二章

孕期饮食宜与忌

第一节 孕期饮食有讲究

- 1. 孕期营养宜合理搭配 065
- 2. 孕期营养宜均衡 066
- 3. 孕期宜科学补养 068
- 4. 宜了解不同孕期的饮食要点 068
- 5. 饮食宜多样化 069
- 6. 三餐宜定时、定量、定点 070
- 7. 宜根据妊娠反应程度合理调配饮食 071
- 8. 孕期宜多吃补品改善体质 071
- 9. 孕期宜多补充维生素及矿物质 072
- 10. 孕期宜“吃粗” 072

11. 孕期宜吃清淡食物	073
12. 孕期宜保证一定的饮水量	074
13. 孕早期宜采用的营养方法	075
14. 孕中期膳食宜荤素兼备	075
15. 孕晚期膳食宜讲究质量	076
16. 孕期宜选择酸味食物	076
17. 宜适当补充热能和脂肪	077
18. 忌偏食	077
19. 忌节食	078
20. 忌贪食	079
21. 进食不宜狼吞虎咽	080
22. 孕期忌长期吃素	081
23. 孕期忌不吃早餐	081
24. 孕妇不宜吃油炸食品	082
25. 孕妇不宜多吃刺激性食物	083
26. 忌吃方便食品	083
27. 忌常吃高脂肪、高盐、高糖食物	084
28. 忌吃过敏性食物	085
29. 忌多吃冷饮	086
30. 忌烟酒	087
31. 忌常吃火锅	088
32. 忌饮咖啡和浓茶	089
33. 吃零食与水果有学问	090
34. 忌忽视食品的卫生	091

第二节 孕期选择食物的宜忌

1. 孕妇宜多吃水果	092
2. 孕妇宜吃芒果	093



怀孕宜忌一点通

3. 宜多吃香蕉	094
4. 孕妇宜吃枇杷	094
5. 宜多吃苹果	095
6. 孕妇宜适量吃西瓜	096
7. 宜适量吃海带	097
8. 宜多食用紫菜	097
9. 宜多吃嫩玉米	098
10. 宜吃萝卜	099
11. 宜吃莲藕	099
12. 宜吃黄花菜	100
13. 宜常吃香菇	100
14. 宜常食虾皮	101
15. 孕期宜多进食豆类食品	102
16. 孕妇宜多吃鱼	102
17. 孕妇宜多喝酸奶	104
18. 宜适当吃些蜂王浆	104
19. 宜多吃植物油	105
20. 宜饭前饭后嗑瓜子	105
21. 宜吃山核桃	106
22. 宜吃板栗	107
23. 孕妈妈忌吃山楂	107
24. 孕期食桂圆的宜与忌	108
25. 忌过量食用柑橘	108
26. 忌吃久存土豆	109
27. 孕期吃薏仁有讲究	110
28. 吃菠菜有学问	111
29. 忌多吃精米精面	111

30. 忌多吃糖精	112
31. 忌多吃味精	113
32. 忌多吃糯米甜酒	113
33. 忌多吃甲鱼	114
34. 忌多吃螃蟹	114
35. 忌多吃动物肝脏	115
36. 忌多吃鸡蛋	116
37. 忌吃黄芪炖鸡	116
38. 忌吃蛙肉	117

第三章

孕期住行宜与忌

第一节 居家生活有宜忌

1. 宜选择舒适的居住环境	119
2. 新居宜防甲醛危害	120
3. 室内不宜摆放哪些花草	121
4. 室内忌用芳香剂	122
5. 居室内不宜铺地毯	122
6. 孕期宜保证充足的睡眠	123
7. 宜采取正确的睡姿	123
8. 孕妈妈忌睡席梦思床	124
9. 忌开灯睡觉	125
10. 忌不午睡或坐着睡	126
11. 孕妇暑期忌起居无常	127



怀孕宜忌一点通

- | | |
|-------------------------|-----|
| 12. 忌长时间使用电风扇空调 | 127 |
| 13. 孕妇使用空调忌时间过长 | 128 |
| 14. 忌久留厨房 | 128 |
| 15. 使用微波炉宜谨慎 | 129 |
| 16. 忌使用电热毯、电炉 | 130 |
| 17. 妊娠早期忌多用洗涤剂 | 130 |
| 18. 忌使用杀虫剂 | 131 |
| 19. 使用手机时间忌过长 | 131 |
| 20. 忌长时间看电视 | 132 |
| 21. 忌经常打麻将 | 132 |
| 22. 宜改掉网瘾 | 133 |
| 23. 夏季忌用蚊香 | 134 |
| 24. 孕期不宜接触花粉 | 134 |
| 25. 孕晚期宜开始给宝宝购买衣物 | 135 |
| 26. 宜给宝宝布置“安乐窝” | 136 |
| 27. 孕早期性生活禁忌 | 137 |
| 28. 孕中期性生活禁忌 | 137 |
| 29. 孕晚期性生活禁忌 | 138 |

第二节 外出行动宜小心

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 孕期宜注意站立姿势 | 140 |
| 2. 孕妇宜注意行走姿势 | 141 |
| 3. 孕期宜注意坐姿 | 141 |
| 4. 孕期宜注意俯身弯腰动作 | 141 |
| 5. 孕妇忌久坐久站 | 142 |
| 6. 孕妈妈宜采取的上下楼姿势 | 142 |
| 7. 孕中、晚期忌爬楼梯 | 143 |

8. 孕期不宜参加的劳动·····	144
9. 孕期活动不宜太少·····	145
10. 孕妈妈外出旅行宜注意的问题·····	146
11. 孕妈妈外出旅行宜做好充分准备·····	147
12. 忌去人多拥挤的场所·····	148
13. 妊娠晚期忌远行·····	148
14. 骑车宜注意的问题·····	149
15. 忌轻易驾车出行·····	150
16. 忌驾车姿势不当·····	150
17. 忌开车不系安全带·····	151
18. 怀孕 8 个月后忌乘飞机·····	152
19. 外出忌过多晒太阳·····	152

第三节 运动宜把握好度

1. 孕期宜适当运动·····	153
2. 运动不宜忽视的具体问题·····	154
3. 忌不合理的运动·····	154
4. 散步是孕妇最宜的运动·····	155
5. 孕早期宜做的体操·····	156
6. 孕早期运动宜缓慢·····	157
7. 宜进行游泳运动·····	157
8. 进行游泳锻炼的注意事项·····	158
9. 宜进行瑜伽运动·····	158
10. 宜怀孕 5 个月开始做骨盆体操·····	159
11. 妊娠晚期宜进行腹式呼吸法·····	160
12. 职场孕妇宜适度运动·····	160
13. 妊娠晚期宜进行促产运动·····	161



第四章

孕期保健宜与忌

第一节 孕期生理保健宜忌

1. 宜注意保护牙齿 163
2. 孕妇宜保护心脏 165
3. 宜进行乳房保健 165
4. 宜防乳房胀痛 168
5. 宜知腰酸背痛的缓解方法 169
6. 忌过度肥胖 169
7. 宜正确对待早孕反应 170
8. 妊娠呕吐忌禁食 172

第二节 孕期心理保健宜忌

1. 宜重视妊娠时情绪的变化 172
2. 孕早期宜进行的心理调适 173
3. 孕晚期宜进行的心理调适 177
4. 忌长期情绪不畅 179
5. 情绪不宜波动过大 179
6. 不宜有依赖心理 180
7. 忌动怒吵架 181
8. 忌大怒、大笑不止 182
9. 忌过度焦虑 183
10. 临产前不宜紧张 183

11. 早孕期妇女忌鲜艳的颜色	184
12. 忌恐惧心理	184
13. 忌忧郁心理	185
14. 忌怀疑心理	186
15. 忌羞怯心理	187
16. 忌热切心理	188

第三节 个人卫生的宜与忌

1. 宜常洗头、洗澡	189
2. 洗澡忌坐浴	190
3. 洗澡忌水温过高或时间过长	191
4. 宜注意头发护理	192
5. 孕妇不宜泡温泉	193
6. 洗澡不宜太频繁	193
7. 忌忽视口腔卫生	194
8. 宜勤刷牙	195
9. 宜注重嘴唇清洁	196
10. 宜注意外阴清洁	196
11. 忌乱用外洗液	197

第四节 衣着美容宜与忌

1. 宜准备合适的孕妇装	198
2. 宜选择纯棉内衣	199
3. 忌穿化纤内衣裤	201
4. 衣服宜宽松舒适	201
5. 宜科学选用乳罩	202
6. 忌穿三角内裤	203



- 7. 忌穿高跟鞋..... 203
- 8. 忌穿太紧的鞋、袜..... 204
- 9. 使用腹带的禁忌..... 204
- 10. 忌戴隐形眼镜 205
- 11. 宜慎用化妆品 206
- 12. 忌盲目选择护肤品 207
- 13. 忌浓妆艳抹 208
- 14. 宜注意面部皮肤的保养 209
- 15. 不同性质皮肤宜如何护理 210
- 16. 宜化淡妆 211
- 17. 孕期忌擦指甲油 212
- 18. 忌戴首饰 212
- 19. 忌染发、烫发 213
- 20. 忌使用电吹风 214

第五章

孕期工作、安胎宜与忌

第一节 孕期工作宜与忌

- 1. 工作时宜注意适当休息..... 215
- 2. 宜避免的工作环境..... 216
- 3. 上下班宜注意的事项..... 217
- 4. 孕妇忌使用复印机..... 218
- 5. 孕妇忌多接触办公室的电话机..... 218
- 6. 忌噪音..... 219

7. 宜少加班或少上夜班·····	220
8. 忌在公司隐瞒怀孕·····	221
9. 工作餐宜注意营养·····	221
10. 工作中宜学会放松·····	222
11. 工作中忌不会享受特权·····	223
12. 宜合理安排产假的时间·····	224

第二节 孕期安胎宜与忌

1. 新婚初孕宜预防流产·····	225
2. 宜重视流产的危险信号·····	226
3. 自然流产宜怎样对待·····	226
4. 妊娠异常宜安胎·····	227
5. 安胎宜放松心情·····	228
6. 忌忽视高危妊娠因素·····	229
7. 高龄初产妇宜加强孕期安胎保健·····	231
8. 忌轻易中止妊娠·····	232
9. 忌盲目保胎·····	233
10. 忌滥用保胎药物·····	234
11. 忌盲目用黄体酮保胎·····	235
12. 宜防病毒对胎儿的危害·····	236
13. 早孕反应强烈时不要强求保胎·····	237
14. 重视胎动对保胎的作用·····	238
15. 忌忽视早早孕流产·····	238
16. 习惯性流产者忌精神紧张·····	239
17. 宜知过度肥胖对保胎不利·····	240
18. 保胎不要忘记特殊的问题·····	241



第六章

孕期胎教宜与忌

第一节 宜知胎教知识

1. 宜认识什么是胎教 243
2. 胎教的目的和意义是什么 244
3. 孕妈妈宜充当好胎教的主角 245
4. 宜知丈夫在胎教中起的作用 245
5. 宜知胎教的科学依据 246
6. 胎教宜抓住时机 248
7. 为何宜从胎儿期开始考虑育儿 249
8. 宜知胎教与智商的关系 250
9. 宜知胎儿大脑的发育 251
10. 宜知胎儿为何能接受教育 252
11. 宜了解受过胎教的孩子有何特点 252
12. 孕妈妈宜了解胎教方式的种类 255
13. 实施胎教宜注意的事项 256
14. 为何宜重视胎教 258

第二节 宜重视的胎教方式

1. 宜重视生理信息传递 260
2. 宜重视情感信息传递 261
3. 宜重视行为信息传递 262
4. 宜重视听力胎教训练 263
5. 宜重视记忆胎教训练 264