

母婴
悦读汇

产前 产后

宜忌

一本通

北京妇产医院临床医师 梁毓◎编著

超值★彩图
轻松读图学孕育

即将加入万千母亲队伍的准妈妈产前产后的速查宝典
了解孕期安胎、分娩、临产到产后坐月子的百宜百忌
化分娩前的不安为安心，迎接聪明又健康的宝宝诞生

中国人口出版社



母婴
悦读汇

产 前 产 后 宜 忌 一本通

梁毓◎编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后宜忌一本通 / 梁毓编著.

—北京: 中国人口出版社, 2012.3

(母婴悦读汇)

ISBN 978-7-5101-1095-5

I. ①产… II. ①梁… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围产期—妇幼保健—基本知识③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 (2012) 第033400号

产前产后宜忌一本通

梁毓 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本	720毫米×1020毫米 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2012年3月第1版
印 次	2012年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1095-5
定 价	22.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街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

*Baby · Daddy · Mommy ·
Family Love...*



了解产前产后最想知道的事，产前产后宜忌看通透，
再也不会听到似是而非、以讹传讹、夸张的答案，
让你科学养胎，顺利分娩，健康窈窕坐月子！

目录

Contents

PART 1

产前篇 / 1

一般准妈妈产前准备宜与忌..... 2

产前饮食安排宜与忌..... 2

产前宜储备营养 2

临产前宜适当进食 3

产前宜适量吃些巧克力 3

宜掌握避免发胖的进食技巧 3

宜补充富含维生素K的食物 4

忌喝保温瓶中的隔夜水 4

产前宜注意药膳调理..... 5

宜服用调理脾肾的药膳 5

宜服用补气养血的药膳 5

药膳中宜避免出现的中草药 5

产前宜食的食疗药膳方 6

产前生活准备宜与忌..... 7

宜注意区别假性宫缩和临产宫缩 7

宜掌握使用腹带的正确方法 7

宜采取左侧卧睡姿 7

临产前忌性生活 8

临产前忌疲倦劳累 8

临产前忌过于懒惰 9

临产前忌出远门 9

临产准备宜与忌..... 10

宜提前做好分娩物品 10

宜提前为宝宝准备生活用品 10

宜提前让准妈妈适应分娩环境 13

忌没有提前确认生产医院 13

忌没有做好财务准备 13



产前心理准备宜与忌.....15

- 宜提前学习分娩常识15
- 宜充分相信医院、医生，树立分娩信心.....15
- 宜积极调整心态，主动配合分娩15
- 宜放下思想负担17
- 忌临产前出现三种不良心理17

产前调理身体不适的宜与忌.....18

- 缓解腿抽筋宜用的方法18
- 缓解尿频宜用的方法18
- 缓解静脉曲张宜用的方法18
- 缓解产前呼吸急促宜用的方法19
- 忌忽视四肢水肿和发麻19

临产前活动宜与忌.....20

- 临产前宜掌握的运动要点20
- 临产前宜坚持散步20

产前宜进行凯格尔锻炼21

- 宜多做足尖运动和脚踝运动21
- 孕晚期宜多做下蹲运动21
- 临产前宜多做产前肌肉运动22
- 宜多练习缓解产痛的姿势22
- 临产的准妈妈忌久站24

准爸爸行为的宜与忌.....25

- 宜帮助妻子进行产前大采购25
- 宜自觉为妻子减负25
- 宜给妻子进行按摩25
- 忌给妻子消极的心理暗示26

产前自我监护的宜与忌.....27

- 准妈妈宜学会评估胎宝宝的大小27
- 宜预防早产28
- 宜及时纠正胎宝宝的胎位28
- 忌忽略产前诊断30

特殊准妈妈产前准备宜与忌.....31

产前病理妊娠宜采取的防治措施.....31

- 前置胎盘宜采取的防治措施31
- 早产宜采取的防治措施31
- 脐带绕颈宜采取的防治措施32
- 胎膜早破宜采取的防治措施32

多胎妊娠日常护理宜与忌.....33

- 准妈妈宜知多胎妊娠的危险性33
- 宜提前做好分娩准备34
- 宜选择合适的医院34
- 分娩时忌忽略观察母婴状况34
- 忌选择不恰当的分娩方式34

高龄准妈妈宜进行的日常护理.....35

- 高龄准妈妈宜知高龄生产的主要风险35



高龄准妈妈宜做的四大检查	36
患有妊娠合并症的准妈妈宜进行的日常 护理	39
妊娠合并高血压宜采取的护理措施	39
妊娠合并心脏病宜采取的护理措施	39
妊娠合并糖尿病宜采取的护理措施	40
妊娠合并急性病毒性肝炎宜采取的护理 措施	40

产妇宜知的拉梅兹放松法要领	50
产妇宜知的拉梅兹呼吸法技巧	50

分娩过程中产妇要注意的宜与忌..... 51

宫缩期间宜灵活进食	51
产妇宜适时入院	51
分娩时宜正确用力	53
应对分娩疼痛的宜与忌	53

产妇宜知如何减轻分娩痛苦	53
分娩阵痛时忌大喊大叫	53

分娩异常状况应对宜与忌..... 54

产妇宜知造成难产的因素	54
脐带脱垂宜及时处理	56
产中及产后大出血宜及时止血	56
胎膜早破合并感染忌保胎太久	56
忌忽视羊水栓塞	57
产妇忌担心会阴侧切	57

准爸爸配合分娩的宜与忌..... 58

准爸爸陪产的宜与忌	58
准爸爸宜知陪产的好处	58
忌强行陪产	58
准爸爸陪产五要点	59

宜言语关怀	59
宜鼓励妻子用力	59
宜了解妻子的身体状况	59
宜帮忙擦汗	59
宜随时满足妻子的饮食需求	59

准爸爸在产房里的禁忌..... 59

忌责备妻子	59
忌在产房里慌张不安	59

专题 选择一位“导乐”伴你分娩..... 60

PART 2 分娩篇 / 41

各种分娩方式的宜与忌..... 42

自然分娩的宜与忌..... 42

产妇宜知自然分娩的利与弊	42
产妇宜知自然分娩中的两大重要 因素	43

剖宫产的宜与忌..... 44

产妇宜知剖宫产的利与弊	44
哪些情况宜选择剖宫产	45
选择剖宫产忌忽视的注意事项	45

无痛分娩的宜与忌..... 46

产妇宜知无痛分娩的种类	46
产妇宜正确看待无痛分娩	46
产妇宜知无痛分娩的利与弊	47
忌进行无痛分娩的三大情况	47

产妇宜了解水中分娩..... 48

产妇宜知水中分娩的要领	48
产妇宜知水中分娩的利与弊	48

产妇宜了解拉梅兹分娩法..... 49

产妇宜知的拉梅兹联想法要领	49
---------------------	----

产后饮食营养宜与忌..... 62

产后饮食调理六要点..... 62

宜从流食或半流食开始,为肠胃减负 62

宜饮食多样,保证营养均衡 62

宜养成少食多餐的饮食习惯 63

产后宜合理搭配饮食 63

宜注意预防消化不良 63

忌营养过剩 63

产后营养素摄入的宜与忌..... 64

宜摄入补充热量的碳水化合物 64

宜摄入增强免疫力的维生素 64

宜摄入修补细胞的蛋白质 64

宜摄入储备能量的脂肪 64

宜摄入促进乳汁分泌的水分 65

宜摄入补血养血的无机盐 65

忌忽视摄入膳食纤维和钙 65

不同体质的新妈妈宜选择不同的食物 66

一般体质者宜如何进补 66

寒性体质者宜如何进补 67

热性体质者宜如何进补 67

月子期饮食调养宜分阶段..... 69

产后不同阶段的食补重点 69

产后分阶段补身宜选用的药膳方 70

宜根据季节变化调整月子期饮食..... 71

春季宜知的饮食调养要点 71

夏季宜知的饮食调养要点 71

秋季宜知的饮食调养要点 71

冬季宜知的饮食调养要点 71

喝生化汤的宜与忌..... 72

宜知生化汤的做法 72

宜科学服用生化汤 72

忌喝生化汤的新妈妈 72

产后饮食细节宜与忌..... 73

宜限制茶、咖啡的摄取量 73

忌食生冷食物 73

忌只喝汤不吃肉 73

忌甜食、酒类 73

忌食辛辣刺激性食物 73

忌专吃母鸡不吃公鸡 73

忌每天吃大量鸡蛋 74

忌产后马上节食 74



产后3个月内忌过量食味精	74	忌产后立即劳动	95
忌多喝高脂肪浓汤	74	新妈妈忌睡太软的弹簧床	95
忌长时间喝红糖水	74	产后性生活宜与忌	96
忌多吃产气的食物	75	宜知产后多久可以进行性生活	96
忌产后马上服用人参	75	忌产后过早进行性生活	96
忌食含过量化学物质的食物	75	忌产后过度进行性生活	96
哺乳期忌食麦乳精	75	新爸爸宜做好妻子产后的生活助手	97
忌食易致宝宝不适的食物	75	宜多与宝宝接触	97
忌吸烟	75	减轻妻子的身体和心理负担	97
剖宫产新妈妈的饮食调理	76	宜注意爱惜自己的身体	97
剖宫产新妈妈宜遵循的基本饮食原则	76	剖宫产新妈妈的起居调养宜与忌	98
剖宫产手术后新妈妈宜如何恢复进食	76	宜进行适当锻炼	98
坐月子宜选用的调养食谱	77	卧床宜取半卧位	98
产后起居调养宜与忌	87	忌手术后不翻身	98
新妈妈宜知的产后住院生活细节	87	产后身心保健与护理宜与忌	99
宜适时下床活动	87	产后宜进行身体及心理检查	99
产后第一天宜做的事	87	新妈妈宜重视产后检查	99
宜知产后8天生理状态及调理重点	87	产后检查宜按时进行	99
产后居家日常保养宜与忌	89	宜进行七项产后检查	100
宜特别注意个人卫生	89	产后抑郁宜做心理检查	101
宜好好休息	89	产后乳房护理的宜与忌	102
穿着宜有讲究	90	宜了解防止乳房疾病的喂奶方式	102
宜选好月子期间的最佳护理人	90	宜了解乳房清洁护理的重要性	102
宜创造良好的居室环境	91	宜正确应对乳头内陷	102
宜知不同季节有不同的调理重点	92	宜正确应对乳腺管阻塞	103
宜护理好秀发	92	宜知道产后胀奶的解决办法	103
看书、看电视宜注意的问题	93	忌用毛巾用力擦拭乳房	103
忌穿戴太严密	94	产后忌使乳头受损	103
卧床静养时忌随意躺卧	94	忌产后用力挤压乳房	104
忌产后常弯腰或久站、久蹲	95	忌产后不戴乳罩	104

产后需知的日常保健宜与忌 105

宜做好子宫恢复 105

剖宫产后宜做好护理 105

宜知剖宫产后疤痕的护理技巧 107

宜重视产后首次大小便 107

宜做好外阴清洁 108

宜配合医生做好会阴冲洗 108

宜配合医生做好会阴湿热敷 109

宜知产后何时来月经 109

忌忽视产后避孕 110

产后常见病症护理的宜与忌 111

宜科学对待产后疾病 111

宜了解产褥感染 111

宜了解产后尿潴留 111

宜了解产后水肿 111

宜防治产后失眠 112

宜防治产后褥汗 112

宜了解产后恶露不尽 112

宜防治产后会阴疼痛 113

宜预防产后子宫脱垂 113

宜了解产后便秘 114

宜预防产后出血 114

宜预防产后肛裂 115

宜预防产后痔疮 115

宜谨防产后静脉栓塞 115

宜预防乳汁淤积 115

宜防治乳腺炎 116

宜了解产后乳房湿疹 116

宜了解产后手脚痛 116

宜了解因产后血虚引起的腹痛 117

宜了解因调养不慎引起的腹痛 117

忌忽视产后子宫恢复不良 118

忌忽视产后腰腿酸痛 118

忌忽视产后颈背酸痛 118

忌忽视产后尿失禁 120

忌忽视产后盆腔静脉曲张 120

忌忽视产后月经异常 121

忌忽视产后肌纤维组织炎 121

忌忽视产后贫血 121

产后药物调养的宜与忌 122

产后宜慎重用药 122

药疗与食疗宜同时进行 122

宜知哺乳期用药的原则 122

宜服用柔和的活血中药 123

产后补虚宜用的中药 123





产后补阴宜用的中药	124
产后服药后宜调整哺乳时间	124
产后忌乱服西药	124
产后忌立即服用燥热中药进补	125
哺乳期忌服用避孕药	125
产后感冒忌乱服感冒药	125
忌术后过多服用止痛药	125
忌产后服用减肥药	125
产后心理调养的宜与忌	126
宜重视自我心理调适	126
宜知产后心理调整分三期	127
宜重新定位自己的角色	127
宜有家人陪伴	127
忌对新生活没有规划	128
新爸爸忌不体谅妻子的负面情绪	128
新妈妈忌封闭自己	128
新妈妈宜了解产后抑郁症	129
宜了解产后抑郁症的原因和症状	129
宜知产后抑郁症的三种类型	129
新妈妈宜进行产后抑郁症自测	130
宜了解产后抑郁症的缓解方法	131
产后美容健身宜与忌	132
 产后美容护肤的宜与忌	132
宜了解产后常见的肌肤问题	132
宜进行面部按摩	132
宜了解消除妊娠纹的要领	133
产后宜自制天然美容护肤品	134
忌产后化浓妆	136
忌产后烫发、染发	136
忌产后喷香水	136
忌产后涂口红	136
 产后宜进行体形恢复锻炼	137
产后宜进行乳房按摩	137
宜坚持练习美胸操	138
产后宜合理进行腰腿腹恢复锻炼	140
产后宜进行美臀运动	142
宜进行背肌锻炼	144
宜进行阴道肌肉收缩运动	144
宜进行盆底肌肉练习运动	144
预防子宫脱垂宜进行的运动	146
 产后前10天宜进行简单的恢复动作	148
宜下床慢走	148
宜进行头部运动	148
宜进行肩部运动	148
宜进行手臂运动	148
宜进行手腕及手指运动	148
宜进行下肢屈伸及缩肛运动	148
宜进行脚部运动	148



宜知产后各种健身运动的注意事项..... 149

宜知产后多久可以做健身运动 149

产后宜进行中强度的有氧健身运动 149

宜知做家务不可代替健身运动 149

跳绳运动宜循序渐进 150

宜了解产后瑜伽的好处 150

产后减肥运动的宜与忌..... 156

宜知产后进行体重管理的黄金期 ... 156

宜了解产后肥胖的原因 156

宜知母乳喂养有利于瘦身 157

宜知产后减肥的最佳方法 157

产后塑身宜借助塑身衣 157

宜知产后进行减肥运动的几个关键

时间 157

产后忌采取的减肥方式 157

忌产后进行剧烈运动减肥 158

忌超负荷进行爬楼梯减肥 158

忌产后马上减肥 158

PART 4

宝宝养护篇 / 159

宝宝喂养的宜与忌 160

母乳喂养宜与忌 160

宜知母乳喂养的好处 160

产后宜尽早给宝宝喂奶 160

宜知如何判断乳汁是否充足 160

宜掌握正确的喂奶技巧 161

宜两乳交替进行喂养 162

喂奶时宜与宝宝同室同床 162

宜了解宝宝吃饱的三个标准 163

喂奶前宜挤掉几滴乳汁 163

患某些疾病的新妈妈忌进行母乳喂养... 163

母乳喂养不足忌马上添加配方奶 ... 163

忌为保持身材而不进行母乳喂养 ... 164

忌喂奶时间过长 164

忌宝宝吐奶后强行喂奶 164

忌在宝宝睡觉时喂奶 164

忌“哺乳前喂养”	165	宝宝宜有良好的居室环境	174
忌丢弃初乳	165	宜知给宝宝穿衣服的正确方法	175
忌情绪不佳时喂奶	165	宜知给宝宝脱衣服的正确方法	175
人工喂养宜与忌	166	宜勤给宝宝更换衣物	175
宜知人工喂养的几项技巧	166	宜根据环境为宝宝增减衣物	175
宜知人工喂养的注意事项	166	宝宝的衣服宜大而宽松	175
宜了解几种母乳替代品	166	宜给宝宝选用棉质或丝绸的衣物	176
宜知道如何判断配方奶粉的质量	167	宜给宝宝选购做工精细的衣物	176
宜了解配方奶粉中不可缺少的营养成分	168	宜知怎样给宝宝缝制衣帽	176
宜根据宝宝自身特点来选择配方奶粉	168	宜对宝宝进行游泳训练	177
宜让人工喂养的宝宝多吸妈妈的乳头	168	忌给宝宝枕不合适的枕头	177
宜了解如何加热奶瓶中的凉奶	168	忌宝宝房间内通宵亮灯	177
宜检查奶瓶的出奶速度	169	存放宝宝衣物时忌放樟脑丸	178
忌用酸奶喂养宝宝	169	忌让宝宝睡软床	178
忌奶温过冷或过烫	169	忌给宝宝使用电褥子	179
忌喂完牛奶后给宝宝喝橘汁	169	忌经常抱着宝宝睡觉	179
忌用炼乳喂养宝宝	169	忌让宝宝保持一个睡姿	179
混合喂养宜与忌	170	忌忽视自制尿布的选材与清洗	181
宜了解混合喂养	170	忌忽视纸尿裤的选购	181
忌忽视混合喂养的好处	170	忌不了解如何给宝宝换尿布	181
特殊宝宝喂养宜与忌	171	给宝宝选择睡袋时忌忽视款式和厚度	182
早产儿宜尽早进行母乳喂养	171	宝宝身体各部位护理的宜与忌	183
早产儿选择配方奶粉宜慎重	171	宜知宝宝凶门的护理方法	183
宜注意巨大儿的喂养	172	宜呵护好宝宝的眼睛	184
忌用不当方式喂养双胞胎宝宝	172	宜精心呵护宝宝的鼻子	184
		宜注意清理宝宝耳道内的污垢	184
		宜精心护理宝宝的脐带	184
宝宝日常护理的宜与忌	173	宜正确清洁宝宝的臀部及生殖器官	185
宝宝生活起居护理的宜与忌	173	宜知给宝宝洗澡时的注意事项	185
宜保证宝宝有充足的睡眠	173	宜学习给宝宝洗澡的步骤	186
宜掌握抱宝宝的正确技巧	174		

宜知如何给宝宝剪指甲	188	宜了解宝宝便秘	197
忌用母乳涂抹宝宝的脸	189	宜知新生儿宝宝发热的判断与护理	197
忌强行给宝宝理发	189	宜了解造成宝宝惊厥的原因与应急措施	198
忌随意给新生儿宝宝剪胎发	190	对患有湿疹的宝宝宜做好家庭护理	199
忌忽视宝宝的口腔护理	190	忌护理不当而诱发宝宝腹泻	200
忌不重视宝宝乳牙早萌	190	忌忽视宝宝肺炎	201
忌给宝宝挤乳头	190	忌忽视尿布皮疹	202
忌给宝宝带手套	191	忌忽视宝宝脐带红肿	202
忌忽视宝宝的皮肤护理	191	忌盲目处理宝宝皮肤上的脓疱	202
宜重视宝宝的心理健康	192	宝宝安全用药的宜与忌	203
宜细心解读宝宝的微笑	192	宜慎重给宝宝用药	203
宜培养宝宝的健康心理	192	宜对症用药	203
宝宝疾病预防与护理的宜与忌	193	宜掌握各种药物的喂药技巧	203
宝宝接种疫苗的宜与忌	193	忌用其他饮品送服药物	204
宜了解卡介苗和乙型肝炎接种	193	专题1 新生宝宝的特殊生理现象	205
宜做好接种卡介苗后的护理	194	专题2 新生儿意外事故及家庭急救方	206
忌忽视接种疫苗前的注意事项	194	附录1 新妈妈一周食谱推荐一览表	208
宝宝疾病健康护理的宜与忌	195	附录2 正常足月新生宝宝的身体特征一览表	210
宜掌握从吃奶和哭声中来判断宝宝是否生病的方法	195	附录3 宝宝10个月内各阶段神经发育一览表	211
宜学会识别宝宝的排泄物	195		
宜了解什么是生理性黄疸	196		





产前篇

准妈妈临产前，身体负担逐渐加重，有的准妈妈这时会出现妊娠高血压综合征、妊娠期糖尿病、静脉曲张、便秘、浮肿和抽筋等症状。另外，由于胎宝宝的体积增大，并且在子宫中的位置逐渐下降，此时准妈妈会觉得腰坠腰酸，行动艰难。但是产前准备不可少，尤其要注意各方面的宜与忌，为胎宝宝的顺利出生做好准备。



一般准妈妈产前准备宜与忌

高度重视产前准备，尤其是预产期、临产前的准备工作，是保证准妈妈顺利分娩的关键，因此，准妈妈在临产前需要进行合理的饮食安排，充分做好入院时的物质准备和心理准备，并注意生活中的安胎要点。而一些产前的宜与忌就需要准妈妈和家人一起共同了解和学习。

产前饮食安排宜与忌

临近分娩，胎宝宝身体的各个部位发育趋于成熟，并且脂肪、铁、蛋白质等各种营养素也开始在胎宝宝体内大量储存，为满足出生后的生理需求做准备，所以准妈妈需要和之前一样继续给胎宝宝提供合理的营养支持。



产前宜储备营养

产妇在分娩时要消耗大量的能量，如果能量储备不足，可能造成产时乏力，产程延长，甚至导致难产，并且对新妈妈的产后恢复也十分不利。而且产后哺乳期乳汁的营养成分也依赖母体营养的储备，所以产前的营养储备一定要充足。

◎**增加蛋白质的摄入量**：进入新生儿出生前的最后冲刺阶段，对蛋白质的需求量增加，特别是最后一周，胎宝宝需要更多的蛋白质以满足组织合成和快速生长的需要。同时，分娩过程中消耗的能量，也需要补充蛋白质转化为能量。膳食中蛋白质含量丰富，能使产后泌乳量旺盛，乳质含量良好。因此，准妈妈产前每天蛋白质的摄入量应不少于80克。

◎**保证维生素B₁的摄入量**：孕晚期需要补充充足的水溶性维生素，尤其是维生素B₁。维

生素B₁的缺乏容易引起呕吐、倦怠、体乏等症状，并会导致产妇分娩时子宫收缩乏力，增加生产的困难，所以准妈妈产前要多吃富含维生素B₁的粗粮。

◎**补充必需脂肪酸**：孕晚期是胎宝宝大脑细胞发育的高峰期，需要摄入充足的必需脂肪酸，以满足胎宝宝大脑发育所需。准妈妈可多吃些海鱼，海鱼含不饱和脂肪酸较多。

◎**增加钙和铁的摄入**：妊娠全过程都需要补

▶ 产前准妈妈对牛奶的摄入量应增加到每天500毫升。



充钙，但胎宝宝体内的钙一半以上是在孕期的最后两个月贮存的，产前的准妈妈每日应摄入1500毫克的钙，同时还要补充适量的维生素D，如果胎宝宝钙摄入不足，就会动用母体中的钙，致使准妈妈发生软骨病。虾皮含钙丰富，可在炖汤时放入少许。也可将小鱼炸酥后吃。

胎宝宝的肝脏在孕晚期要迅速储存铁，而动物肝脏等含铁量很高，利用率很高，应经常食用。

◎**储备热量**：产前，准妈妈要为分娩和产后哺乳储存营养，因此，能量摄入要比前几个月增多，但由于子宫胀大，胃容量相应减小，因此不宜再增加主食的量，甚至还需适当限制饱和脂肪和碳水化合物的摄入，选择体积小而营养高的食物，以免胎宝宝长得过大，影响顺利分娩。



临产前宜适当进食

临产前为了保证分娩顺利进行，准妈妈要吃饱、吃好。

有时由于阵阵发作的宫缩疼痛，影响了准妈妈的胃口，往往会令准妈妈食欲缺乏，还会出现恶心的现象。但尽管如此，也不能不吃或少吃，否则在分娩时会因胃中缺食而乏力，进而导致产程延长。

因此切不可因为匆忙或恐惧而忽略了产前的饮食进补，应尽量多吃些营养丰富又易于消化的食物，不能什么都不吃就进产房。产前的饮食以富含碳水化合物、蛋白质、维生素和易消化为佳。

准妈妈可以根据自己的喜好，选择面汤、蛋糕、稀饭、肉粥、牛奶、鸡蛋、豆制品、猪排骨、藕粉、苹果、南瓜、胡萝卜、菠菜、紫菜、果汁等食物，坚持少食多餐

的原则，每天进食5次左右。制作上以煮、蒸、焯等烹调方式进行深加工，既能减少肠胃负担，又有利于准妈妈的消化吸收。



产前宜适量吃些巧克力

准妈妈在临产前要多补充些热量，以保证有足够的体力顺利分娩。很多营养专家和医生都推荐临产前食用巧克力，认为它可以充当“助产大力士”，并将它誉为“分娩佳品”。

这是由于巧克力营养丰富，含有大量的糖类，能在短时间内被人体消化吸收和利用，并产生出大量的热能，供人体消耗。因此，准妈妈在临产前吃一两块巧克力，能在分娩过程中产生热量，使分娩更为顺利。



宜掌握避免发胖的进食技巧

准妈妈在分娩前应控制好体重，不可增长过快，一般来说，饮食习惯、烹调方法、

听医生的话准没错

临产饮食很重要

临产时，有些产妇无法保持镇静，且不想吃东西，甚至连水都不喝。这些状况对于分娩是不利的。

其实临产相当于一次重体力劳动，产妇必须有足够的能量供给，才能有好的子宫收缩力，宫颈口全开才有体力把胎宝宝娩出。

忽视进食、饮水就会造成脱水，引起全身循环血容量不足，这样会使供给胎盘的血量减少，引起胎宝宝在宫内缺氧。