

名医世纪传媒

孕妇饮食 与 用药禁忌

第6版



主 编 王丽茹

YUNFU YINSHI YU YONGYAO JINJI

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

内部发行

孕妇饮食与用药禁忌

YUNFU YINSHI YU YONGYAO JINJI

(第6版)

主 编 王丽茹

副主编 李兴春 梁淑敏

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹	李 铁	李可心	李兴春
李泽民	李效梅	李雪梅	吴凌云
姚绍坚	章 越	梁淑敏	韩纯清
魏国民			

• 郑州 •

内容提要

本书在前5版的基础上修订而成,针对妇女孕期营养代谢特点和优生优育的要求,详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法,包括孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期和妊娠反应与特殊病变的饮食调养,列举了数百种营养食谱的组成、制作方法及营养特点,进一步强调了孕妇饮食上的突出特点,同时对孕期合理用药及用药禁忌做了专题介绍。全书内容丰富,通俗易懂,针对性、实用性强,是指导孕妇饮食与用药的良师益友,适合孕产妇及其家属、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕妇饮食与用药禁忌/王丽茹主编. —6版. —郑州:河南科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5349-8398-6

I. ①孕… II. ①王… III. ①妊娠期—饮食营养学 ②妊娠期—用药法 ③妊娠期—禁用药物 IV. ①R153.1 ②R984

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)267954号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

责任编辑:杨磊石 黄维佳

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:姚军

印刷:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:10.625 字数:266千字

版次:2017年1月第6版

2017年1月第1次印刷

定 价:28.00元



如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

第6版前言

《孕妇饮食与用药禁忌》一书出版 20 多年已修订再版 4 次,印刷近 10 万册。此次是第 5 次修订,说明这本书是有读者群的。有读者说:这本书很对我的心思,我不知道怀孕后怎么吃对宝宝发育有利,很怕吃少了影响宝宝的发育,吃多了胎儿过大分娩困难,也怕自己胖了身材难看。还有害怕一旦怀孕中生病吃错药,伤害宝宝,生出畸形儿……这本书把我的难题解决了,我就可以放心地怀孕了。

这位妇女的想法很有代表性,不过还要提醒一下,怀孕除了科学饮食和正确用药外,在行为、衣着、运动、睡眠、卫生等方面也应注意,全面保健才是优生的保证。

此次修订在孕妇饮食上突出了以下特点。

1. 孕期饮食应按月安排。十月怀胎,一朝分娩。足月胎儿到出生时一般在 3000 克以上,当然需要大量营养供给。胎儿不但发育快,而且每个阶段每个月需要的营养也不同,如孕早期需要全面合理的营养,孕中期要注意补充铁、钙、磷、碘等营养成分,孕晚期则无须大量进补,而且要控制盐分,多吃些清淡食物。可以说怀孕 10 个月,月月饮食有区别。此次修订,在饮食上更加强调了按孕期和月份安排饮食,食谱也按月份进行了推荐。希望孕妇特别注意。

2. 孕妇饮食应多吃粗粮、杂粮。有的孕妇喜欢吃精米、精面，认为顺口，营养丰富，这是不对的。粗粮、杂粮营养更全面、更丰富，更有保健价值，更符合孕妇和胎儿的需要。提倡多吃玉米、小米、燕麦、豆类等五谷杂粮。食品多样化，适当搭配，营养更全面，这一点提醒孕妇特别注意。

3. 孕妇饮食宜清淡，多吃植物性食物。如谷物、蔬菜、水果等，其富含维生素、纤维素，有利于胎儿生长发育，提高胎儿大脑中血清值，可使孩子更聪明。

4. 明确孕妇应少吃和不吃的食物。如不要喝咖啡、饮酒，少吃辛辣、腌熏的食物。另外，孕妇还可以多向医生咨询。

5. 注意孕前、产后的饮食要求。孕前饮食与怀孕及胎儿发育有关，产后的饮食与下奶及奶的质量有关，会直接影响婴儿的生长发育。因此，对孕前和产后的饮食给出了明确的原则要求，希望准备怀孕的妇女及产后乳母注意。

6. 孕妇应慎重对待用药问题。对于生病时的用药需求，孕妇应在医生指导下用药。

此次修订后的内容更全面、更实用，可作为孕妇保健促优生的参考读物。

编 者

2016年3月

目 录

第1章 健康妊娠从孕前营养饮食开始	(1)
一、孕前3个月加强营养的重要性	(1)
(一)科学研究证实,妇女如果营养不良,可能导致不孕	(1)
(二)孕前营养储备的多少,会直接影响到胎儿的早期发育	(2)
二、孕前应补充的营养素	(3)
(一)保证热能的充足供给	(3)
(二)优质蛋白质的补充	(3)
(三)保证脂肪的供给	(4)
(四)无机盐和微量元素的补足	(4)
(五)注意维生素的摄入	(6)
(六)补充叶酸	(7)
三、孕前饮食要合理	(8)
四、净化夫妻内环境的五类食品	(8)
五、孕前准父母要多吃抗辐射的食物	(9)
六、孕前准父母尽量少在外面就餐	(9)
七、孕前准妈妈要慎食的食物	(10)
八、孕前准妈妈少吃和忌吃的食物	(10)
(一)少喝或不喝咖啡	(10)
(二)不要多吃胡萝卜	(10)
(三)不要多吃、最好不吃烤肉	(11)
(四)不要多吃甜食	(11)
(五)腌熏食品最好少吃或不吃	(11)
(六)辛辣食物不应吃	(11)
(七)孕前不可饮酒	(11)
(八)孕前不要食用粗棉籽油	(12)

(九)怀孕前要戒烟	(12)
九、孕前准妈妈应通过饮食调整体重	(13)
十、素食妇女孕前加强营养的做法	(14)
十一、贫血妇女孕前要加强饮食的调养	(15)
十二、孕前准妈妈要适量饮水	(16)
十三、孕前准妈妈应禁用的药物	(16)
(一)不要在停服避孕药后立即怀孕	(17)
(二)长期服药者不要急于怀孕	(17)
(三)受孕前不要服安眠药	(18)
(四)准备怀孕的妇女慎用减肥药	(18)
(五)想做妈妈,远离毒品	(18)
十四、妻子准备怀孕,丈夫的饮食及用药	(19)
(一)妻子受孕前丈夫也要补充营养	(19)
(二)孕前准爸爸不宜多吃和忌吃的食物	(21)
(三)孕前准爸爸要慎用药物	(25)
十五、孕前推荐食谱	(27)
第2章 妊娠与饮食营养	(33)
一、怀孕期间饮食营养的重要性	(34)
(一)保证孕妇的身体健康	(34)
(二)保证胎儿的正常生长发育	(36)
(三)为产后的婴儿哺乳做准备	(37)
(四)有利于分娩	(37)
(五)有利于产妇身体恢复	(38)
二、妊娠期的饮食原则	(38)
(一)摄取平衡营养	(38)
(二)注意食品的多样化和适当搭配	(39)
(三)多食用清淡植物性食物	(41)
(四)注意摄取微量元素	(41)
(五)饮食要做到定时定量	(42)
三、妊娠期所需的主要营养素	(43)
(一)糖类(碳水化合物)	(44)

(二)蛋白质	(44)
(三)脂类	(46)
(四)矿物质	(47)
(五)维生素	(51)
(六)水	(60)
四、饮食与优生	(61)
(一)科学饮食是保证胎儿发育健全的前提	(61)
(二)正确的饮食调理有利于优生	(64)
(三)多摄入健脑营养素有利于优生	(70)
五、孕妇可适当多吃的食物	(80)
六、孕期应少吃和禁吃的食物	(81)
(一)少吃咸味食物	(82)
(二)少吃刺激性食物	(82)
(三)忌吃过敏性食物	(83)
(四)少吃方便食品	(84)
(五)忌吃霉变食物	(85)
(六)忌吃受重金属污染的食物	(85)
(七)受有毒农药污染的食物不能吃	(87)
(八)少吃酸性食物	(87)
(九)少吃罐头食品	(88)
(十)少吃油炸食品	(88)
(十一)不能食用糖精等化学调味品	(90)
(十二)忌饮咖啡、浓茶、碳酸饮料和可乐型饮料	(90)
(十三)冷饮要少喝	(92)
(十四)少吃热性作料	(93)
(十五)山楂、龙眼不要吃	(93)
(十六)忌吃木瓜、芦荟	(94)
(十七)忌多食柑橘、葡萄、苹果、梨	(94)
(十八)不可过量吃菠菜补铁	(95)
(十九)忌吃久存土豆	(96)
(二十)忌吃火锅、动物脑、甲鱼、螃蟹	(97)

(二十一)忌吃黄芪炖鸡	(97)
(二十二)忌吃薏苡仁、马齿苋	(98)
(二十三)少吃甘蔗	(98)
(二十四)忌吃黑木耳和杏仁	(98)
(二十五)不能吃不新鲜食物	(98)
(二十六)不吃生鱼及未煮熟的肉类等	(99)
(二十七)忌酒	(99)
(二十八)糯米甜酒不可饮	(101)
(二十九)忌烟	(101)
七、应克服的不良饮食习惯	(103)
(一)过食冷食	(103)
(二)时饥时饱	(104)
(三)不吃早饭,晚饭过于丰盛	(104)
(四)狼吞虎咽	(105)
(五)偏食挑食	(106)
(六)全食素食	(107)
(七)急于节食	(108)
(八)贪食	(110)
(九)进补不当	(110)
八、走出孕期的饮食误区	(111)
九、孕期要保持合适的体重必须注意饮食	(113)
第3章 妊娠早期的饮食营养	(117)
一、胎儿发育及母体变化	(117)
(一)妊娠1个月(0—4周)	(117)
(二)妊娠2个月(5—8周)	(118)
(三)妊娠3个月(9—12周)	(118)
二、孕妇在孕早期的营养要求	(118)
(一)全面合理的营养	(119)
(二)保证优质蛋白质的供给	(119)
(三)适当增加热量摄入	(119)
(四)保证无机盐、维生素的供给	(120)

(五)禁止或尽量少喝含乙醇的饮料	(120)
(六)多吃防止腹泻与便秘的食物	(120)
(七)孕早期营养素每日供给量参考	(121)
三、孕早期每月营养饮食要点	(121)
(一)妊娠 1 个月	(121)
(一)妊娠 2 个月	(124)
(一)妊娠 3 个月	(127)
四、有早孕反应须注意饮食	(130)
五、果汁助孕妈妈战胜孕吐	(131)
六、妊娠早期饮食安排注意事项	(133)
(一)烹调多样化	(133)
(二)少食多餐	(133)
(三)多吃易于消化清淡的食物	(133)
(四)忌食动物肝脏	(133)
(五)适量补充脂肪的摄入	(134)
(六)讲究饮食卫生	(135)
七、孕早期每日食物品种及数量	(135)
八、孕早期一日推荐食谱	(135)
九、孕早期四季推荐食谱	(136)
十、孕早期每月推荐的营养食谱	(137)
(一)妊娠 1 个月	(137)
(二)妊娠 2 个月	(139)
(三)妊娠 3 个月	(144)
第 4 章 妊娠中期的饮食营养	(150)
一、胎儿发育及母体变化	(150)
(一)妊娠 4 个月(13—16 周)	(150)
(二)妊娠 5 个月(17—20 周)	(151)
(三)妊娠 6 个月(21—24 周)	(152)
(四)妊娠 7 个月(25—28 周)	(153)
二、孕妇在孕中期的营养要求	(153)
(一)增加热量	(154)

(二)保证蛋白质的需要	(154)
(三)多食含铁的食物	(155)
(四)注意对钙、磷的摄入	(156)
(五)不可缺碘和其他微量元素	(156)
(六)保证适量的脂肪供给	(157)
(七)增加维生素的摄入量	(158)
(八)食用些防止便秘的食物	(160)
(九)孕中期营养素每日参考供应量	(160)
三、孕中期每月营养饮食要点	(161)
(一)妊娠 4 个月	(161)
(二)妊娠 5 个月	(166)
(三)妊娠 6 个月	(169)
(四)妊娠 7 个月	(171)
四、妊娠中期饮食安排注意事项	(173)
(一)增加主粮摄入	(174)
(二)适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉类动物性食品的摄入	(174)
(三)适当增加奶类的摄入	(174)
(四)多吃些嫩玉米	(175)
(五)适量多吃些豆类食品	(176)
(六)增加植物油摄入	(176)
(七)可适量吃些动物内脏	(176)
(八)合理烹调,减少维生素损失	(176)
(九)增加餐次,食量适度	(176)
五、预防黄褐斑应吃的食物	(177)
六、孕妇不宜用沸水冲调营养品	(177)
七、孕中期每日食物品种及数量	(178)
八、孕中期一日推荐食谱	(178)
九、孕中期四季推荐食谱	(179)
十、孕中期每月推荐的营养食谱	(180)
(一)妊娠 4 个月	(180)
(二)妊娠 5 个月	(186)

(三)妊娠 6 个月	(190)
(四)妊娠 7 个月	(193)
第 5 章 妊娠晚期的饮食营养	(198)
一、胎儿发育及母体变化	(198)
(一)妊娠 8 个月(29—32 周)	(198)
(二)妊娠 9 个月(33—36 周)	(199)
(三)妊娠 10 个月(37—40 周)	(200)
二、孕妇在孕晚期的营养要求	(201)
(一)注意增加优质蛋白质的摄入	(201)
(二)保证能量供给	(201)
(三)摄入足量的钙	(201)
(四)保证足够的铁供给	(202)
(五)摄入足量的水溶性维生素	(202)
(六)摄入充足的必需脂肪酸	(202)
(七)孕晚期营养素每日供给量参考	(202)
三、孕晚期每月营养饮食要点	(203)
(一)妊娠 8 个月	(203)
(二)妊娠 9 个月	(207)
(三)妊娠 10 个月	(211)
四、妊娠晚期饮食安排注意事项	(215)
(一)注意保持适量豆类蛋白质摄入	(215)
(二)多吃含钙、铁丰富的食物	(215)
(三)注意吃些清淡食品	(215)
(四)控制盐分的摄入量	(216)
(五)孕晚期无须大量进补	(216)
五、孕晚期每日食物品种及数量	(216)
六、孕晚期一日推荐食谱	(216)
七、孕晚期四季推荐食谱	(217)
八、孕晚期每月推荐的营养食谱	(218)
(一)妊娠 8 个月	(218)
(二)妊娠 9 个月	(224)

(三)妊娠 10 个月	(227)
第 6 章 产褥期的饮食营养	(230)
一、产妇的生理特点	(230)
二、产妇调养应补充的营养素	(231)
(一)高热量	(231)
(二)高蛋白质	(232)
(三)保证钙、铁等矿物质的补充	(232)
(四)不可缺少水溶性维生素	(232)
(五)水分要充足	(233)
(六)产褥期妇女每日膳食营养素供给量参考	(233)
三、产褥期的饮食法则	(233)
四、正常分娩产后身体恢复的饮食调养	(235)
(一)产后第 1 周:开胃为主	(235)
(二)产后第 2 周:重在补血	(237)
(三)产后第 3—4 周:催奶好时机	(239)
五、会阴撕裂伤、剖宫产的产妇饮食安排	(242)
(一)会阴撕裂伤产妇的饮食	(242)
(二)剖宫产产妇的饮食指导	(242)
六、产后宜进食的食物	(243)
七、产妇应节制和禁忌的食物	(247)
(一)鸡蛋不要多吃	(247)
(二)不宜吃火腿	(248)
(三)忌多吃红糖	(248)
(四)忌饮麦乳精	(248)
(五)不要过食巧克力	(249)
(六)不要多吃味精	(249)
(七)不宜喝高脂肪浓汤	(249)
(八)不宜多喝黄酒	(250)
(九)忌烟、酒	(250)
(十)不宜多喝茶	(250)
(十一)忌食辛辣、油炸食物	(251)

(十二)忌生冷食物	(251)
(十三)忌不吃盐	(251)
八、产妇要注意饮食卫生	(252)
九、不宜急于服用人参	(252)
十、产妇应克服的不良饮食习惯	(252)
第7章 妊娠反应及特殊病变的饮食调养	(255)
一、一般妊娠反应	(255)
(一)妊娠呕吐	(255)
(二)妊娠“烧心”	(260)
(三)妊娠便秘与痔疮	(262)
(四)妊娠腹胀与腹泻	(265)
(五)妊娠牙龈炎	(269)
(六)妊娠下肢痉挛	(271)
(七)妊娠下肢静脉曲张	(274)
(八)妊娠水肿	(277)
(九)妊娠肌肉酸痛、乏力	(279)
(十)妊娠唇、舌、口角炎	(281)
(十一)妊娠雀斑、褐斑	(284)
二、妊娠特殊病变	(285)
(一)妊娠贫血	(285)
(二)妊娠高血压综合征	(289)
(三)妊娠期心脏病	(293)
(四)妊娠糖尿病	(296)
(五)妊娠恶阻	(299)
第8章 妊娠用药禁忌	(301)
一、妊娠期用药的利与弊	(301)
二、妊娠期用药原则	(302)
三、孕妇对药物敏感性的反应	(303)
四、药物作用与胎儿发育阶段的关系	(304)
五、有哪些药物对胎儿有影响	(306)
六、孕妇禁用、慎用、可用西药一览表	(307)

- 七、孕妇不要服用的中草药 (315)
- 八、妊娠期不要服用的中成药 (317)
- 九、丈夫服药对胎儿发育也有影响 (318)
- 十、孕妇切莫自行随意服药 (318)
- 十一、孕妇慎用维生素类药物 (319)
- 十二、孕妇不要过量服用含钙制剂 (320)
- 十三、服用避孕药后怀孕应终止妊娠 (320)
- 十四、孕妇误用药物要认真对待 (321)
- 十五、孕早期孕妇患感冒用药宜慎重 (322)
- 十六、怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐 (322)
- 十七、孕期要慎用眼药 (323)
- 十八、孕妇不宜涂用清凉油和风油精 (324)
- 十九、孕妇不宜接种的疫苗 (324)
- 二十、孕妇慎用补药 (325)

第1章 健康妊娠从孕前 营养饮食开始

很多妇女知道自己怀孕后,就开始注意饮食的选择和营养的补充,其亲人也特别关心孕妇的饮食,希望吃得好些,让母亲健康,胎儿得以正常发育。这当然是必要的。但只重视怀孕后的饮食是不够的,对孕前的饮食也不可忽视。

这里,特别向年轻的夫妇指出,当你们计划要个小宝宝时,就应该在怀孕前做好有关的准备,其中,饮食和营养摄入的准备尤为重要。

一、孕前3个月加强营养的重要性

一个人所吃的每一种食物,都会被消化系统转换成容易吸收及传送的物质,然后,这些物质被血液循环运送至人体各个部位,或将它们储藏在各个“仓库”里,作为重要的养分,随时供身体需要。

(一)科学研究证实,妇女如果营养不良,可能导致不孕

这是因为,母体所摄取的食物其所含物质如果有害于母体,会使精子、卵子受到影响,甚至影响其正常功能。

一般来说,妇女营养不良不至于太影响怀孕率,但严重营养不良却可导致闭经而使其不能怀孕。青春期少女营养不良时可能推迟月经初潮年龄,严重的可导致月经稀少或闭经,影响到以后的生

殖能力。当然,我们现在的生活水平大为提高,不会造成饥饿性的营养不良,但是,一些饮食搭配不当或有挑食、偏食习惯的人,也会出现营养不良,甚至严重营养不良。此外,不良的烟酒嗜好,也可能影响卵子的生成及活动能力,严重的也会影响生育。

在十月怀胎过程中,胎儿发育最重要的时期是前3个月。在这个时期内,胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕,并初具规模,而且大脑也在急剧发育。因此,在这一关键时期,胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养,特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦不足,就会妨碍胎儿的正常发育。而且这些营养成分并不可能随用随摄取,有一部分要依赖母体的储存。

值得重视的是,怀孕后1~3个月这一关键时期,正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。在妊娠早期,约有半数孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应,从而影响充足营养的摄取。因此,妊娠早期,胎儿的营养来源,很大部分就只能依靠孕妇体内的储备,即孕前的营养。

许多营养素可以提前摄取,并在人体内储存相当长的时间。比如,脂肪能储存20~40天,维生素C能储存60~120天,维生素A能储存90~356天,铁能储存125天,碘能储存1000天,钙的储存时间高达2500天。这就给妇女在孕前做孕期营养储备创造了有利条件。

(二) 孕前营养储备的多少,会直接影响到胎儿的早期发育

国内外大量的调查资料表明,新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。那些孕前营养状况好的孕妇所生的新生儿,不仅体重符合标准,健康情况较好,而且抵抗力强,患病率较低。孕前营养状况差的孕妇所生的新生儿,就远远比不上前者。国外还有报道说,母亲的孕前营养状况,对儿童学龄期的智力发育都会产生影响。

妇女孕前营养不良,体内各种营养素就会储备不足,如果怀孕