



主编 李玮 许苏华



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

孕妈妈

生活枕边书

——宜忌150例

主 编 李 玮 许苏华
副主编 王 真 张慧霞 杨桂平
编 者 赵玉艳 史秀文 张明娟
谢英彪 虞丽相 姜兆红



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书从生活宜忌的角度出发,较为全面地阐述了营养、衣着、起居、运动、美容、心理等方面的宜做与忌做之事。内容详实,通俗易懂,实用有效,适合孕妈妈及家人参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈生活枕边书——宜忌 150 例/李玮,许苏华
主编. —西安:西安交通大学出版社,2012.1
ISBN 978-7-5605-4076-4

I. ①孕… II. ①李…②许… 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 195742 号

书 名 孕妈妈生活枕边书——宜忌 150 例
主 编 李 玮 许苏华
责任编辑 赵 阳 宋伟丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 4.5 字数 96 千字
版次印次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4076-4/R·190
定 价 9.90 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言 reface

新生命的孕育是女性一生中的大事,作为女人只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一系列的过程,才算是拥有了一个完整的人生,也才能称得上是一个成熟的女性。

拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每一对夫妻的愿望,因此,必须掌握科学的优生优育原则,并在育儿实践中加以运用。十月怀胎是一个相对漫长的过程,280个日日夜夜中的每时每刻都可能遇到各种宜做与忌做之事,这就需要孕产妇在日常生活中留心注意,调整好自己每一天的生活。

《孕妈妈生活枕边书——宜忌 150 例》是由具有丰富经验的临床医生和妇幼保健专家撰稿,全书从生活宜忌的角度出发,较为全面地阐述了营养、衣着、起居、运动、美容、心理等方面的宜与忌,相信每位孕妈妈都会开卷有蓝。

祝愿每一个家庭都能拥有健康宝宝,每一位年轻的准妈妈都能拥有幸福的孕产生活。

编者

2011 年 11 月



目录 Directory

营养篇

- 孕期营养宜均衡 /2
- 孕妇宜增加热能 /3
- 孕妇宜补充维生素 E /4
- 孕妇宜补充维生素 B₁₂/4
- 孕妇宜补充叶酸 /5
- 孕妇宜补充的其他维生素 /6
- 孕妇宜保证一定的饮水量 /7
- 怀孕了宜吃香蕉 /8
- 孕妇宜吃鱼 /8
- 孕妇宜喝牛奶 /9
- 孕妇吃酸宜讲究 /9
- 孕妇宜适量补碘 /10
- 孕早期膳食宜清淡 /11

孕中期膳食宜荤素兼备 /11
孕晚期膳食宜讲究质量 /12
产后宜饮食调养 /13
产妇宜摄取的营养素 /14
产后宜进食的食物 /16
产妇便秘宜饮食治疗 /18
乳母宜摄入有利下乳的食物 /19
孕妇忌缺锌 /20
孕妇忌缺铜 /21
孕妇忌缺钙 /22
孕妇忌缺铁 /22
孕晚期忌缺维生素 K /23
孕妇忌过多补充维生素 A /23
孕妇忌过多服用维生素 D /24
喜酸的孕妇忌食山楂 /24
孕妇忌多食桂圆 /24
孕妇忌咖啡和浓茶 /25
孕妇忌多饮汽水 /26
孕妇忌多吃冷饮 /26
孕妇忌过多食用油条 /27
孕妇忌只吃精米和精面 /27
孕妇忌过多食用咸味食物 /28

孕妇忌过多食用刺激性食物 /28

孕妇忌吃易致敏性食物 /29

孕妇忌过多食用滋补食物 /29

孕妇忌食用罐头食品 /30

孕妇忌食用过多的动物肝脏 /31

孕妇忌过量食用高糖食物 /31

产妇分娩过程中忌缺少食品准备 /31

坐月子忌吃得过多过好 /32

产妇在产后忌吃巧克力 /33

产后忌滋补过量 /33

乳母忌拒绝吃盐 /34

乳母忌烟酒 /34

产后忌急于节食 /35

产后忌吃太多的红糖 /35

产后忌喝浓茶 /36

衣着篇

孕妇着装宜讲究 /38

孕妇宜穿全棉内衣 /39

孕妇戴胸罩宜扬长避短 /39

孕妇系围巾宜讲究 /40

孕妇冬季穿衣宜防寒 /40

孕妇忌穿高跟鞋 /41

忌轻视产妇穿着 /42

乳母忌穿化纤、羊毛内衣和胸罩 /43

产后忌依赖腹带收腹 /43

起居篇

孕妇居室宜舒适 /46

孕妇外出宜小心 /47

孕妇宜保持身体的清洁 /47

孕妇宜重视走姿 /48

孕妇宜重视站姿 /49

孕妇宜重视坐姿 /49

孕妇宜重视上下楼梯时的安全 /50

孕妇宜控制好睡眠时间 /50

孕妇宜重视睡眠姿势 /51

孕妇宜重视做家务时的安全 /51

孕妇宜把握好休息时间 /52

产妇宜休息好 /52

产妇宜注意清洁卫生 /53

产妇宜洗澡 /53

产妇宜注意口腔卫生 /54

产妇宜保护乳房 /55



孕妇忌久坐久站 /56

孕妇忌睡席梦思床 /57

孕妇忌长时间接触电脑 /57

孕妇忌多看电视 /58

妊娠末期忌过早休息 /59

孕妇忌受热 /60

忌忽视产褥期卫生 /61

忌轻视产后第一次大便 /61

忌忽视产后肛裂 /62

产后排尿困难忌拒绝采取治疗措施 /62

恶露不净忌疏忽 /63

忌忽视产后出血的防治 /64

忌忽视外阴炎 /65

产褥期妇女忌过性生活 /65

产后忌盆浴 /67

新妈妈忌忘记产后检查 /67

产后忌急于服人参 /68

产后忌中暑 /69

忌发生产褥热 /70

产后忌害怕脱发 /71

忌过早劳动和不当的劳动 /72

忌忽视足跟痛 /73

运动篇

孕妇宜做的保健操 /76

孕妇保健宜动静结合 /79

孕妇运动前宜热身 /80

散步是孕妇最适宜的运动 /81

不同孕期宜做不同运动 /82

孕妇宜和腹中胎儿一起做操 /84

产后宜进行锻炼 /85

坐完月子后宜做恢复形体的健身运动 /86

产后宜分段进行健美锻炼 /87

忌做体操运动的产妇 /89

产后忌束腰紧腹 /90

美容篇

孕妇宜保持美丽的容颜 /92

孕期宜保持理想体重 /93

孕期宜注意胸部保养 /94

孕妇宜预防妊娠纹 /95

孕妇化妆宜适当 /97

莫让美腿添“青丝” /97

孕妇宜用天然美容品 /98

- 
- 孕妇宜用的维生素类面膜 /99
- 孕妇宜用的蛋类面膜 /100
- 孕妇宜用的乳类面膜 /101
- 孕妇宜用的麦类面膜 /102
- 孕妇宜注意洗头技巧 /103
- 孕妇洗澡宜科学 /103
- 孕妇宜搞好口腔保健 /104
- 产后宜恢复体型 /105
- 孕妇不宜佩戴隐形眼镜 /107
- 孕妇禁用的化妆品 /108
- 孕妇忌过度减肥 /109

心理篇

- 孕前宜做心理准备 /112
- 宜提前做好妊娠反应的心理准备 /113
- 孕期宜有好情绪 /114
- 孕妇宜消除担心心理 /114
- 孕妇宜消除淡漠心理 /115
- 孕妇胎教时宜消除怀疑心理 /116
- 孕妇胎教时宜消除急切心理 /116
- 宜为分娩做好心理准备 /117
- 心理上宜重视产前检查 /117

宜重视受孕心理对胎儿的影响 /118

妊娠呕吐者宜调节心理 /119

孕妇宜放松心情 /120

孕妇宜用亲情来减压 /121

宜做快乐孕妇 /122

孕妇宜做的“心理体操” /123

产时心理保健宜从孕期开始 /125

孕妇忌恐惧、焦虑心理 /126

孕妇忌暴躁心理 /127

孕妇忌抑郁 /128

临产时宜保持良好的心理状态 /129

产后忌对腹痛过于担心 /129

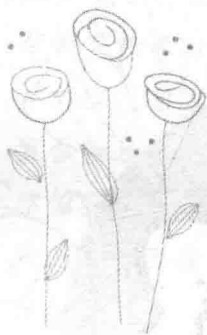
产妇分娩后腹部摸到硬块忌害怕 /130

产后多汗忌担忧 /131

产后忌抑郁 /131

营养篇





营养

孕期营养宜均衡

孕期的饮食搭配十分重要,它关系到胎儿的生长与发育。因此,孕期的饮食既要保证孕妇的自身健康,更要保证胎儿的生长发育。“十月怀胎,一朝分娩”我们一般将孕期分为孕早期、孕中期和孕晚期三个阶段。

孕早期是从怀孕到妊娠 13 周。这阶段是脑发育的关键时期,所以需要增加有利于大脑发育的营养物质,比如叶酸、 α -亚麻酸和卵磷脂等。

孕中期是妊娠 14~27 周。这阶段胎儿内脏系统分化基本完成,血液系统、肝、肾开始运转,所以要增加各种营养丰富的物质,保证足够的热量供应。

孕晚期是妊娠 28 周至分娩。这阶段胎儿生长很快,同时由于胎儿长期的挤压而使孕妇肠道容积缩小,故饮食应掌握少而精,少食多餐的原则。这样既可防止消化不良,又能保证孕妇和

胎儿的营养需要。

妇产科专家为孕中期和孕晚期的孕妇制定了一个膳食计划：每日鸡蛋 2~3 个，瘦肉 100~150 克，豆类 150~200 克，蔬菜 500~750 克，食粮 400~500 克，食用油 25~40 克。另外，在加工时要注意食物的烹调方法，既要使食物在烹调加工中不损失过多的营养素，又要使食物清爽可口，促进食欲，易于消化和吸收。

总之，孕期宜讲究营养均衡。



孕妇宜增加热能

孕妇由于孕育了新的生命，基础代谢增加，所以热能的需要也大大增加。孕妇如果热能供应不足，会使机体动员体内脂肪产能，从而产生过多的酮体。这些酮体可以通过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿的大脑发育和智力发育。所以，孕期一定要补充足够的热能。

孕早期，由于基础代谢变化不大，所需热能与正常人相似，孕妇应每天至少摄入粮食 200 克。孕中期和孕晚期，孕妇的基础代谢率比正常人高 10%~20%。根据中国营养学会推荐的供给量标准，从妊娠 4 个月开始，孕妇每日应摄入糖类 200~250 克以上，才能满足机体需要。

孕妇的体重增加情况也可用来衡量能量供应是否足够。从孕中期至孕晚期，孕妇每周增重应为 0.3~0.5 千克，整个妊娠期体重应增加 12.5 千克左右。如果孕妇摄入能量过多，胎儿可能过大，造成难产，所以热能供应也不是多多益善的。



孕妇宜补充维生素 E

维生素 E 又称生育酚。它有两大功能：①促进垂体促性腺激素的分泌，增强卵巢功能，卵泡增加，黄体细胞增大并增强黄体酮的作用。所以医学上常采用维生素 E 治疗不孕症及先兆流产，生育酚也由此得名。②抗氧化作用。在体内，它能保护红细胞及其他易氧化的物质不被氧化，减少过氧化脂质的生成，保护机体免受自由基的侵害。

如果孕妇缺乏维生素 E，容易引起胎动不安或流产后不易再怀孕，还可致毛发脱落、皮肤早衰多皱等。因此，孕妇要多吃一些富含维生素 E 的食品，例如麦芽糖、谷类、豆类、牛奶、鱼、绿叶蔬菜等。



孕妇宜补充维生素 B₁₂

维生素 B₁₂ 是人体三大造血原料之一，它是唯一含有金属元素钴的维生素，故又称为钴胺素。维生素 B₁₂ 与四氢叶酸（另一种造血原料）的作用是相互联系的。如果孕妇体内缺乏维生素 B₁₂，就会降低四氢叶酸的利用率，从而导致妊娠合并巨幼红细胞性贫血。

维生素 B₁₂ 除了对血细胞的生成及中枢神经系统的完整起很大的作用之外，还有消除疲劳、恐惧等不良情绪的作用，更可以防治口腔炎等疾患。维生素 B₁₂ 主要存在于动物肝脏、肾脏、牛肉、猪肉、鸡肉、鱼类、蛋、牛奶等。180 克软干奶酪或 225 克牛奶中所含的维生素 B₁₂ 就可以满足人体每日所需。只要不偏食，孕妇



一般不会缺乏维生素 B₁₂。



维生素 B₁₂ 缺乏的原因有 3 种：①食物中维生素 B₁₂ 的供应不足，多见于长期习惯吃素食的人。②“内因子”缺乏，这种内因子是胃贲门和胃底部黏膜分泌的一种糖蛋白，可以是先天缺乏或者由全胃切除术造成。③某些传染病可以影响肠道对维生素 B₁₂ 的吸收。

孕妇宜补充叶酸

20 世纪 90 年代初英国等 7 个国家试验研究表明，在妊娠 3 个月以内，给孕妇补充足量的叶酸，可预防神经管畸形，使无脑儿与先天性脊柱裂的发生率大大下降。新近美国加利福尼亚研究人员发现在妊娠前或孕早期补充叶酸，可使出生的婴儿发生唇裂或腭裂的危险减少 50%，并且可降低早产及低体重新生儿的发生率。

同时，到了孕中期、孕晚期，除了胎儿生长发育外，母体的血容量、乳房、胎盘的发育使得叶酸的需要量大增。叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥、妊娠期高血压疾病、巨幼红细胞性贫血；胎儿易发生宫内发育迟缓、早产和出生低体重，而且这样的胎儿出生后的生长发育和智力发育都会受到影响。

所以，怀孕的女性一定要注意摄食富含叶酸的食物，如红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、酵母、动物肝脏及苹果、柑橘、橙汁等。但是食物中天然叶酸的吸收率较低，初步估计大约有