幸福摇篮系列

孕产育宜忌

细节百科



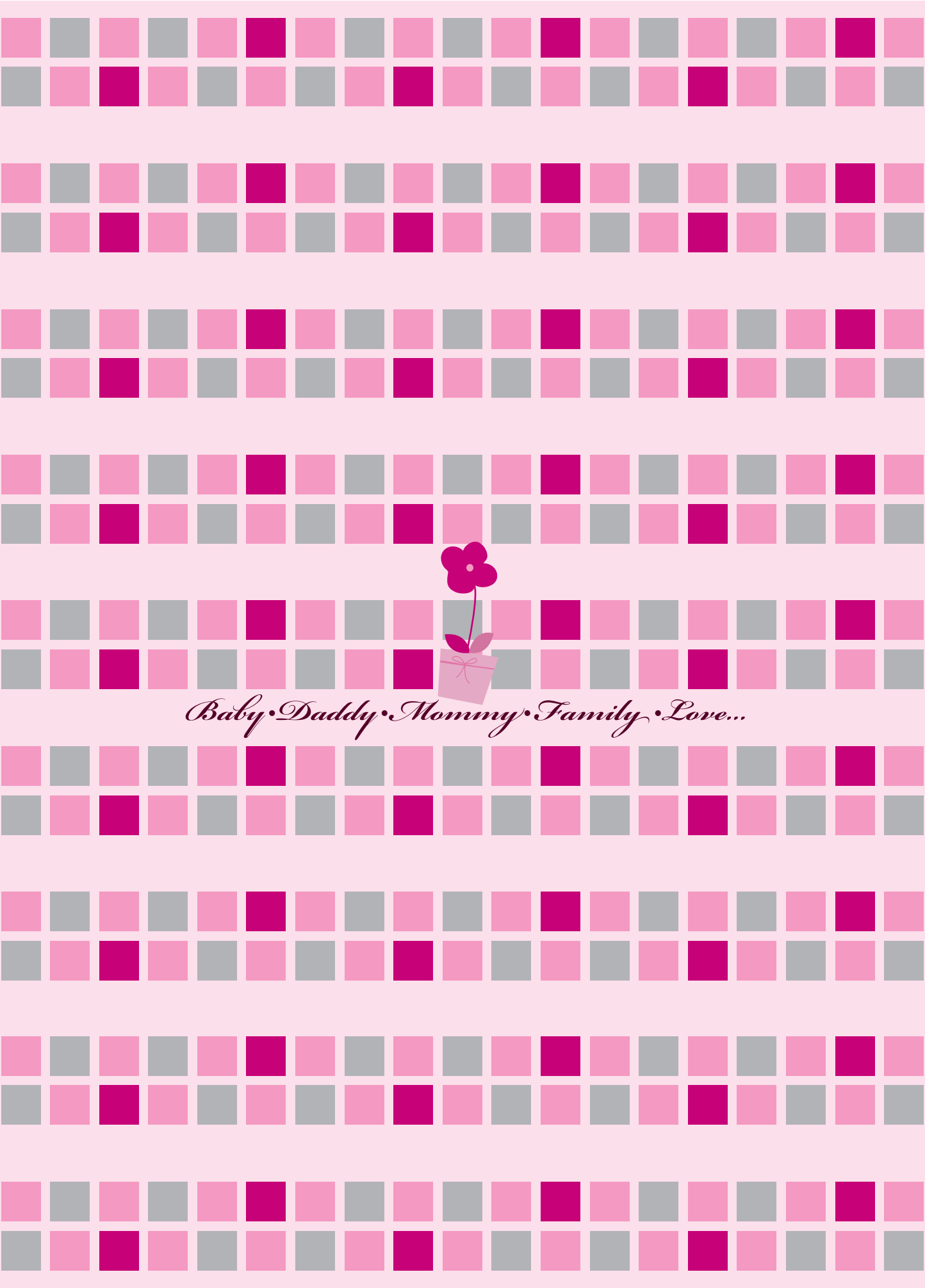
王 琪◎编著

权威图文读本

孕产专家贴心而至，将多年积累的孕育智慧献给每位孕妈妈，带给你和宝宝最贴心、最专业的呵护

中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com


Baby•Daddy•Mommy•Family•Love...



Baby • Daddy • Mommy • Family • Love...

幸福摇篮系列

孕产育宜忌

细节百科

王 琪◎编著

中国人口出版社

目录

PART 1 优孕优生宜与忌

第1章 备孕优孕宜忌 15

一、结婚备孕宜忌 …… 16
1.结婚备孕之宜 …… 16
宜合法婚育 …… 16
宜进行婚前检查 …… 16
宜知患癫痫病的人结婚要慎重 …… 18
宜知精神病患者未愈不能结婚 …… 18
宜知什么时候性交最容易怀孕 …… 19
宜知最佳受孕时刻和月份 …… 20
宜知最佳受孕年龄 …… 20
宜在身体健康时受孕 …… 21
宜在情绪良好时受孕 …… 21
宜创造最佳受孕环境 …… 22
宜知生物钟影响受孕 …… 23
宜作好受孕准备 …… 23
宜知男性需要进行哪些优生准备 …… 24
宜事先了解血型遗传与溶血病 …… 25
宜做口腔检查 …… 26
宜了解维生素与优生的关系 …… 28
宜了解外阴瘙痒对怀孕的影响 …… 28
宜积极预防衣原体感染 …… 28
宜治愈子宫肌瘤后再怀孕 …… 28
宜改变避孕措施 …… 29



需要全本请访问 www.tongbook.com

宜了解影响受孕的药物 …… 29
宜严格遵照健康饮食金字塔摄入营养 …… 30
备孕男性宜适当食用含锌丰富的食物 …… 31
2.结婚备孕之忌 …… 31
忌近亲婚配 …… 31
忌孕前照X光、吃药 …… 32
忌旅游时怀孕 …… 32
忌新婚马上怀孕 …… 33
忌天气太冷或太热时怀孕 …… 34
忌盲目减肥 …… 34
忌室内养鸟 …… 34
忌频繁冲洗阴道 …… 35
忌疲劳受孕 …… 35
忌在身体过胖或过瘦时受孕 …… 35
忌经常过量食用胡萝卜 …… 36
忌过量食用高糖食物 …… 36
忌过多食用膳食纤维含量高的食物 …… 36
忌开灯睡觉 …… 37
忌丈夫体重过度增长 …… 37
忌丈夫久坐不动 …… 38
忌在密闭的环境中休息 …… 38
忌经期进行性生活 …… 38
忌阴道出血时受孕 …… 38
忌丈夫多食可能会降低受孕概率的食物 …… 39
二、日常保健优孕宜忌 …… 40
1.日常保健优孕之宜 …… 40
宜孕前锻炼 …… 40
宜知糖尿病患者应慎重怀孕 …… 41
宜知心脏病患者应慎重怀孕 …… 41
宜知高血压患者应慎重怀孕 …… 41
宜知习惯性流产者怎样再孕 …… 41
宜知生过畸形儿的女性要谨慎再孕 …… 42
2.日常保健优孕之忌 …… 42
忌吸烟、酗酒时期怀孕 …… 42
忌摘避孕环后立即怀孕 …… 43

忌受孕前服用安眠药 …… 43
测试 你作好为人父母的准备了吗 …… 44

第2章 优孕优生宜忌 46

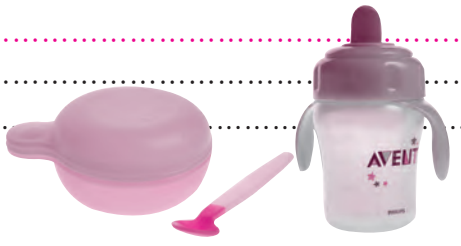
一、生活习惯与优孕优生宜忌 …… 46
1.生活习惯与优孕优生之宜 …… 46
宜经常散步 …… 46
宜走、坐、站姿势正确 …… 47
宜居住环境舒适 …… 47
宜少看电视 …… 48
宜享受阳光 …… 48
宜知孕妇洗澡的注意事项 …… 49
宜使用腹带 …… 50
宜知选择床上用品的讲究 …… 50
宜睡硬床 …… 51
宜合理进行家务劳动 …… 51
宜谨慎地做孕妇实用体操 …… 52
宜怀孕初期继续工作 …… 54
宜注意保持美好形象 …… 54
宜科学选用乳罩 …… 56
宜准备充足的孕妇服 …… 56
宜知妊娠期穿戴常识 …… 57
宜知孕妇怎样轻松过夏 …… 58
宜知孕妇如何从容过冬 …… 58
宜注意口腔卫生 …… 58
宜知夫妻心理状态对胎儿的影响 …… 59
宜扩展个人兴趣和交际圈 …… 59
宜知孕妇怎样摆脱消极情绪 …… 59
宜细嚼慢咽缓慢进餐 …… 61
宜知孕期睡眠不好怎么办 …… 61
宜知孕妇的正确睡姿 …… 62
宜睡眠充足 …… 62
宜知妊娠期是否能外出旅游或出差 …… 63
2.生活习惯与优孕优生之忌 …… 63
忌与宠物接触 …… 63



忌孕期用某些化妆品 …… 64
忌怀孕时过多接触致畸因素 …… 65
忌接触有害的化学物质 …… 66
忌在孕妇居室放花草 …… 67
忌孕妇过多接触清洁剂 …… 67
忌孕妇洗澡时水温太高 …… 68
忌孕妇长时间玩麻将 …… 69
忌孕妇吸烟 …… 69
忌丈夫不关心怀孕的妻子 …… 69
忌孕妇多用电吹风 …… 70
忌孕妇用裤带扎紧腹部 …… 70
忌孕妇不及时解除疲劳 …… 71
忌孕期过分运动 …… 72
忌轻易驾车出行 …… 72
忌孕妇选择不适当的交通工具 …… 73
忌孕期拔牙 …… 74
忌孕期性生活无节制 …… 74
忌自行服药减浮肿 …… 75
二、饮食营养与优孕优生宜忌 …… 76
1.饮食营养与优孕优生之宜 …… 76
宜知妊娠早期的科学饮食 …… 76
宜知妊娠中期的科学饮食 …… 76
宜知妊娠晚期的科学饮食 …… 77
宜多吃水果 …… 77
宜饭前、饭后嗑瓜子 …… 78
宜吃一些不会致流产的野菜 …… 78
宜适量吃白萝卜 …… 79
宜吃红枣与鹌鹑 …… 79
宜吃豆类 …… 80
宜适当食用荤类食物 …… 81
宜知孕妇补充营养要注意的问题 …… 82
宜多补充钙 …… 82
宜知蛋白质对孕妇和胎儿的作用 …… 83
宜科学饮水 …… 84
宜多吃玉米 …… 85
宜多吃芹菜 …… 85

2.饮食营养与优孕优生之忌 …… 86
忌食用这几类食品 …… 86
忌孕妇多吃菠菜 …… 87
忌孕妇多吃咸味食品 …… 87
忌孕妇多吃荔枝 …… 87
忌孕妇饭后立即吃水果 …… 88
忌孕妇贪吃冷饮 …… 88
忌孕妇吃山楂 …… 89
忌孕妇多服补品 …… 89
忌喝浓茶 …… 90
忌孕妇饥饱不一 …… 91
忌孕期吃热性作料 …… 91
忌孕妇节食 …… 92
忌孕妇营养过剩 …… 95
忌孕妇多食酒心糖 …… 95
忌大量食用过敏性食物 …… 95
忌过量食用酸味食物 …… 96
忌孕妇在孕早期多食动物肝脏 …… 97
忌孕妇过量服用维生素B_6 …… 97
三、保健就医与优孕优生宜忌 …… 98
1.保健就医与优孕优生之宜 …… 98
宜知怎样防治甲亢 …… 98
宜知怎样防治妊高征 …… 98
宜知怎样防治阑尾炎 …… 101
宜知什么是宫外孕 …… 101
宜了解缓解孕吐的饮食方法 …… 102
宜知钙的重要性 …… 102
宜知怎样纠正不正常胎位 …… 103
宜知怎样防治孕期尖锐湿疣 …… 104
宜知过去服用的镇静剂是否对身体仍有不良影响 …… 105
宜防治孕期阴道炎 …… 106
宜防治葡萄胎 …… 106
宜防治泌尿系统感染 …… 108
宜防治肠道病毒感染 …… 108
宜感冒时补充维生素 …… 109
宜知不服药治感冒的方法 …… 111

宜防治便秘 …… 111
宜知糖尿病对孕妇有什么影响 …… 112
宜知刷牙时牙龈出血怎么办 …… 112
宜治疗孕妇淋病 …… 113
宜知孕妇患肝炎应注意什么 …… 114
宜知孕妇可以接种哪些免疫疫苗 …… 115
宜知孕妇用药原则 …… 116
宜知容易引起流产的药物 …… 116
宜知影响胎儿发育或致畸的药物 …… 117
宜知心脏病患者怀孕的注意事项 …… 124
宜知癫痫病患者怀孕的注意事项 …… 125
宜防治流鼻血 …… 126
宜知过期妊娠的坏处 …… 127
宜知胃烧灼疼痛是怎么回事 …… 127
宜知肺炎可增加胎儿出生后患白血病的概率 …… 127
宜远离水痘 …… 128
宜预防膀胱感染 …… 128
宜知慢性肾炎患者能否怀孕 …… 128
宜知肺结核患者妊娠的注意事项 …… 129
宜知卵巢肿瘤患者怀孕后怎么办 …… 129
宜了解阴道出血的原因 …… 130
宜知怎样处理早期破水 …… 130
2.保健就医与优孕优生之忌 …… 131
忌孕妇接触农药 …… 131
忌孕期进行过多超声波检查 …… 131
忌腹痛乱吃药 …… 132
忌孕妇随意进行免疫接种 …… 132
忌忽视小便不正常 …… 133
忌用药物抑制孕吐 …… 133
忌忽视胎盘早期剥离 …… 134
忌用这些中药 …… 135
四、完美胎教优生宜忌 …… 136
1.完美胎教优生之宜 …… 136
宜进行营养胎教 …… 136



宜进行运动胎教 …… 136
宜进行抚摸胎教 …… 137
宜进行环境胎教 …… 137
宜给胎儿听他喜欢的声音 …… 138
宜读趣味高雅的书刊 …… 138
宜多和胎儿对话 …… 138
宜把胎教与家务活巧妙结合 …… 139
宜对胎儿进行音乐胎教 …… 139
宜给胎儿唱歌 …… 140
宜选择恰当的胎教音乐 …… 141
宜晨间散步 …… 141
宜对胎儿进行运动训练 …… 142
宜在孕期坚持运动 …… 142
宜重视胎儿的感知觉 …… 143
宜重视准爸爸在胎教中的作用 …… 144
宜知胎教越早进行越好 …… 144
宜进行情感胎教 …… 145
2.完美胎教优生之忌 …… 146
忌胎教时期夫妻感情不和 …… 146
忌孕妇忽视自身修养的提高 …… 147

第3章 临产分娩优生宜忌 148

一、临产优生宜忌 …… 148
1.临产优生之宜 …… 148
宜知临产前应注意的事项 …… 148
宜懂得临产前阵缩的特点 …… 149
宜知临产前不同性质的腹痛 …… 149
宜作好住院前的准备 …… 149
宜练习分娩的辅助动作 …… 151
宜知何时入院待产好 …… 153
宜临产前排净小便 …… 154
宜消除产前紧张情绪 …… 154
2.临产优生之忌 …… 155
忌孕妇过早入院 …… 155
忌产前过于紧张 …… 155

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、分娩优生宜忌 …… 156
1.分娩优生之宜 …… 156
宜知分娩先兆 …… 156
宜知宫缩乏力的原因 …… 157
宜知分娩的方法有哪些 …… 157
宜知怎样配合医生 …… 159
宜吃巧克力助产 …… 159
宜采用坐式分娩 …… 160
宜学习精神无痛分娩法 …… 161
宜知胎儿娩出后的护理 …… 162
宜知如何预防异常分娩 …… 163
宜分娩时保护好胎儿 …… 164
宜知缓解分娩阵痛的方法 …… 165
宜知会阴侧切术 …… 165
宜分娩前吃利产汤粥 …… 166
宜知三大产程的应对策略 …… 167
宜知影响产程时间长短的因素 …… 169
宜知如何避免难产 …… 169
宜知急产的应对策略 …… 170
2.分娩优生之忌 …… 171
忌忽视羊水栓塞 …… 171
忌忽视宫缩乏力引起的出血 …… 172

PART 2 产后保健恢复宜与忌

第1章 产后护理保健宜忌 174

1.产后护理保健之宜 …… 174
宜知产后何时恢复月经 …… 174
宜知什么是子宫复原 …… 175
宜知产褥期的正常现象 …… 175
宜知刚生产后的正常现象 …… 177
宜知产后第1天的护理 …… 178
宜知产后2～8天的护理 …… 179
宜做好剖宫产后的护理 …… 180

宜做好产后会阴护理 …… 181
宜产后保持外阴清洁 …… 182
宜知产后如何减轻会阴疼痛 …… 182
宜产后适当活动 …… 183
宜注意产妇衣着 …… 183
宜知会阴的清洗方法 …… 184
宜注意产后心理调适 …… 184
宜做好产后性生活的心理调适 …… 185
宜预防产后忧郁症 …… 186
宜哺乳期避孕 …… 187
宜预防阴道松弛 …… 188
宜知什么是产褥污染 …… 189
宜预防乳房疾病 …… 189
宜预防痔疮 …… 190
宜预防贫血 …… 191
宜预防尿潴留 …… 191
宜知产后如何恢复“头部形象” …… 192
宜知产后如何恢复苗条身材 …… 193
宜知恢复体形的健美运动 …… 194
宜知何时出院 …… 195
2.产后护理保健之忌 …… 195
忌产妇睡弹簧床 …… 195
忌剖宫产后不注重调养 …… 196
忌产后4周内进行性生活 …… 196
忌产后调养不当 …… 197
忌产后不戴乳罩 …… 197
忌产妇洗盆浴 …… 198

第2章 饮食营养宜忌 199

1.饮食营养之宜 …… 199
宜吃小米粥 …… 199
宜及时补铁 …… 199
宜多吃蔬果 …… 200
宜补钙 …… 200
宜吃红糖 …… 201

宜多吃鲤鱼 …… 201
2.产后护理之忌 …… 201
忌多吃鸡蛋 …… 201
忌立即节食 …… 202

第3章 产后卫生宜忌 203

1.产后卫生之宜 …… 203
宜清洁消毒产妇房间 …… 203
宜产后讲究个人卫生 …… 203
宜勤换衣服 …… 204
宜知产后为什么会脱发 …… 205
宜科学整理头发 …… 206
2.产后卫生之忌 …… 207
忌产后不刷牙 …… 207
忌产妇房间空气污浊 …… 208

PART 3 宝宝养护宜与忌

1.宝宝养护之宜 …… 210
宜知新生儿的生理特征 …… 210
宜知宝宝常见的胎记 …… 212
宜知新生儿的特殊生理现象 …… 213
宜知1～6个月宝宝的身心特征和护理方法 …… 214
宜知宝宝的差异特征 …… 222
宜知新生儿第1周的反射体征 …… 223
宜知早产儿发生的原因 …… 225
宜知早产儿的特点 …… 225
宜知早产儿如何护理 …… 226
宜知巨大儿如何护理 …… 226
宜知过期产儿及足月小样儿特点 …… 227
宜知1～3个月宝宝的运动特征 …… 227
宜给宝宝穿袜子 …… 229
宜知给宝宝清洗尿布的方法 …… 229
宜让宝宝睡姿常变化 …… 230

宜培养宝宝的自然睡眠习惯 …… 230
宜知抱宝宝的方法 …… 231
宜知宝宝哭泣时如何安抚 …… 232
宜知1～2周宝宝可能出现的病症 …… 233
宜知如何给宝宝洗澡 …… 234
宜做好宝宝的日常保养 …… 236
宜准备好小宝宝的日常用品 …… 237
宜知携宝宝如何出游 …… 239
宜护理好2～3个月大的宝宝 …… 241
宜知催乳的方法 …… 243
宜知母乳喂养益处多多 …… 244
宜知判断宝宝是否吃饱了的方法 …… 245
宜知如何进行首次哺乳 …… 245
宜根据粪便判定宝宝的健康 …… 247
宜知2～4个月宝宝常见疾病的防护方法 …… 249
宜母婴同室 …… 250
2.宝宝养护之忌 …… 250
忌用洗衣粉洗尿布 …… 250
忌宝宝枕枕头 …… 251
忌把卫生纸垫在尿布上 …… 251
忌在嘈杂环境中生活 …… 251
忌在宝宝所在环境中吸烟 …… 252
忌用闪光灯给宝宝拍照 …… 252
忌妈妈抱着宝宝睡觉 …… 253
忌宝宝房间长时间开灯 …… 253
忌给宝宝使用电热毯 …… 253
忌宝宝趴着睡 …… 254
忌母乳喂养的几种情形 …… 254
忌产妇进食过量味精 …… 255
忌哺乳期食用巧克力 …… 255
忌哺乳期饮茶 …… 255



PART 1

优孕优生宜与忌

孕育生命是一项伟大而艰巨的工程，从准备孕育宝宝、怀胎十月到生产，都要作好充足的准备工作，包括物质上的、精神上的准备和育儿知识的丰富与学习。你作好准备了吗？如果没有，现在就一起走进备孕期、怀孕期的各种注意事项中来吧！它将指导你科学受孕、孕育，到达优孕优生的目的，让你的宝宝赢在起跑线上。



第1章 备孕优孕宜忌

一、结婚备孕宜忌

1.结婚备孕之宜

宜 合法婚育

有些国家规定18岁的人就可以称为成年人。从法律上来说，自己可以承担个人行为责任；从生理上说，是生殖系统已达到能担负生育职能的阶段。这也是人生最长的阶段，倘若将种种因素综合考虑，成人期又有初熟与完全成熟之分。按世界卫生组织的定义，20～24岁为青年期。青年期相当于初熟阶段，此时的女性虽已具备成熟的性腺功能，但身体仍然处于成熟过程中，有独特的心理和社会行为，经过一定巩固和发展才能达到最旺盛的时期。

我国《婚姻法》规定：“结婚年龄，男不得早于22周岁，女不得早于20周岁。晚婚晚育应予鼓励。”

宜 进行婚前检查

青年朋友，当你和你的恋人决定结为终生伴侣时，在履行法律手续之前不要忘了先到医院进行婚前体格检查。要知道，这是除了感情因素以外，保证你们婚后家庭幸福、婚姻美满、子女健康的一个重要因素。

首先，婚前检查能防患于未然，及早发现男女双方的健康隐患，特别是那些不宜或暂时不宜结婚和生育的疾病。如青年男女患有心脏病、高血压、糖尿病、肝炎、结核病、甲状腺功能亢进等疾病时，如不治愈就结婚，婚后

需要全本请访问 www.ertongbook.com