



孕育总动员丛书

孕产妇生活宜忌

专家忠告

李兴春 王丽茹 ◎ 主编



化学工业出版社

大众科普·医学图书出版中心

孕育总动员丛书

孕产妇生活宜忌 专家忠告

李兴春 王丽茹 主编



化学工业出版社
大众科普·医学图书出版中心

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇生活宜忌专家忠告/李兴春, 王丽茹主编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 6

(孕育总动员丛书)

ISBN 7-5025-8942-2

I. 孕… II. ①李…②王… III. 孕妇-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 068444 号

孕育总动员丛书

孕产妇生活宜忌专家忠告

李兴春 王丽茹 主编

责任编辑: 靳纯桥 邹朝阳

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 周梦华

封面设计: 史利平

*

化学工业出版社 出版发行
大众科普·医学图书出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

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

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市延风装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 12½ 字数 284 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-8942-2

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前 言

怀孕、分娩和哺喂、养育子女是每一对夫妻生命中的主要历程，是每一个家庭幸福的基础，是家庭生活中的一件大事。生儿育女不仅是女性的事情，更需要夫妻共同参与，一起努力。为了孕育培养一个健康聪明的孩子，有的家庭更是举全家之力，爷爷、奶奶、姥姥、姥爷齐上阵。孕育是一个人类已经重复了百万年的自然生命过程，其中涉及了多方面的知识，还有很多奥秘尚未揭开。每位父母都望子成龙、望女成凤，而成龙、成凤的关键就是父母要懂得优生、优生、优教方面的知识和技巧，而这些知识和技巧正是普通父母所迫切需要了解和掌握的。在这样的背景下，我们经过长时间的调研、潜心策划、广泛的素材收集和细致的资料整理，精心撰写了《孕育总动员丛书》，特别献给每一位准备做父母和已为人父母的人。

本套丛书强调优生、优生知识的系统性，从易被人忽略的孕前准备开始，到受孕、怀孕、分娩、产后恢复的相关专业知识和全过程，更有婴幼儿的养育新知和护理技巧，还特别关注了准爸爸在优生中的作用和责任。我们并非试图将读者培养成为医生或专家，只是期望读者通过阅读本丛书，能相对全面地了解优生、优生方面的知识，从而生育一个聪明健康的宝贝。

本丛书特别注重读物的通俗性和趣味性，摒弃了沉闷传统的宣教文风，力求在轻松的语言氛围中传递优生、优生、优教的科学知识和道理，并为广大父母所接受。本套丛书在内容选

择、语言修饰、插图编排等方面都做了许多努力和尝试，期望把专业知识转化成读者喜闻乐见的形式，令读者在轻松愉悦的阅读中，了解新知识，掌握新技能。

优生、优生、优教的知识涉及方方面面，更涉及一些深奥前沿的生育知识和理念，虽然本丛书是很多专家多年经验的总结，但由于优生、优生、优教方面的科学研究和发展日新月异，新知识、新观念不断涌现，加之编写者的知识有限，本书不可避免地有值得商榷的地方，还请读者和专家多多指教。

编者

2006年3月

目 录

孕妇宜加强饮食营养	1
孕妇为什么宜加强营养	2
孕妇哪些身体变化宜补充营养成分	4
胎儿发育宜补充的营养成分	4
宜了解孕妇营养补充与分娩、身体恢复及婴儿哺乳的关系	5
孕妇摄取营养宜注意平衡	6
孕妇饮食一般宜注意的问题	8
孕妇饮食宜定时定量	8
孕妇为什么宜多吃清淡性食物	9
孕妇饮食宜多样化和适当搭配	10
孕妇宜遵循的膳食指南	11
孕妇宜注意补充哪些营养素	12
孕妇宜补充足够的热能	13
孕妇宜如何补充蛋白质	13
孕妇宜怎样补充铁质	15
孕妇宜怎样补充钙、磷	16
孕妇宜补充哪些微量元素	18
孕妇宜摄入适量脂类食物	20
孕妇为何宜增加碳水化合物的摄入	21
孕妇宜补充哪些维生素	22
孕妇维生素 A 缺乏对胎儿有何危害	23
孕妇宜怎样防止维生素 B ₁ 缺乏	24
孕妇防止维生素 B ₂ 缺乏宜多吃哪些食物	25
孕妇宜注意补充维生素 B ₆	25
孕妇为何宜补充维生素 B ₁₂	26
孕妇宜补充维生素 C	27

孕妇宜注意增加维生素 D	27
孕妇宜注意补充维生素 E	28
孕妇宜补充维生素 K	29
孕妇宜如何补充叶酸	29
孕妇每天宜饮多少水	30
孕妇宜多吃大豆制品有利胎儿脑发育	31
孕妇多吃蔬菜可防早产、流产、便秘和贫血	31
孕妇多吃苹果可防贫血、便秘等病	32
孕妇吃鲤鱼可安胎、消肿、防胎病	33
孕妇多吃瘦肉有利于补铁	33
孕妇吃红糖利于补血活血	34
孕妇多吃玉米有利于胎儿健脑	34
孕妇宜多吃有利于胎儿健脑益智的食物	35
宜吃的谷类健脑食物	36
孕妇宜吃的肉蛋类健脑食物	37
孕妇宜吃的水产类健脑食物	38
孕妇宜吃的种仁类健脑食物	40
孕妇宜吃的菌类健脑食物	43
孕妇宜吃的水果类健脑食物	45
孕妇宜吃的薯类健脑食物	46
孕妇宜吃的瓜菜类健脑食物	47
孕妇饮食禁忌	49
孕妇忌常吃素食	50
孕妇忌多吃酸味食品	50
孕妇为何不宜多吃盐	51
孕妇为何不宜多吃白糖	52
孕妇忌吃刺激性食物	53
孕妇忌吃过敏性食物	53
孕妇忌吃霉变食物	54
孕妇忌吃被农药污染的食物	55
孕妇忌吃受重金属污染的食物	57

孕妇忌多吃炸油条	58
孕妇忌多吃菠菜	58
孕妇为何不宜吃薏苡仁、马齿苋	59
孕妇忌多吃山楂	59
孕妇忌大量吃甘蔗	60
孕妇为什么不宜吃桂圆、荔枝	60
孕妇为何不要多吃肉食	61
孕妇早期为什么不宜吃甲鱼、螃蟹	61
孕妇为何不宜吃黄芪炖鸡	62
为什么孕妇不宜多吃方便食品	63
孕妇为何不宜多吃罐头食品	63
孕妇为何忌贪吃冷饮	64
孕妇为何要忌饮咖啡和咖啡因饮料	65
孕妇为何不宜多喝茶、喝浓茶	65
孕妇为何不宜光吃精米、精面	66
孕妇不宜食糖精及含有香精、色素的食品	66
孕妇不宜多吃热性香料	67
孕妇忌偏食、挑食	67
孕妇忌盲目节食	68
孕妇进食忌饥饱不一	69
孕妇进食忌“狼吞虎咽”	70
孕期生活保健宜忌	73
宜了解怀孕期母体的变化	74
宜了解胎儿 10 个月的发展变化	76
孕妇体重增长宜知	80
宜学会推算预产期	82
孕妇宜做好产前乳房护理	84
孕妇宜注意内衣外衣的选择	86
孕妇穿鞋宜符合保健要求	87
孕妇为何不宜用裤带、布带扎紧腹部	88
孕妇不宜睡席梦思床	89

孕妇居室宜符合保健要求	90
孕妇洗澡宜注意保健	91
孕妇宜怎样化妆	92
孕妇不宜戴隐形眼镜	94
上班孕妇在生活中宜注意什么	95
孕妇不宜久坐久站和负重	96
孕妇宜讲究正确的行动姿势	96
孕妇宜采用怎样的卧姿	99
孕妇宜保证充足的睡眠时间	100
孕妇为何不宜常卧床休息	102
孕妇做家务活时宜注意什么	103
孕妇为什么宜参加体育运动	104
孕妇宜参加哪些运动	105
孕妇宜怎样做孕妇体操	107
孕妇宜怎样参加游泳运动	109
夏季孕妇生活宜注意什么	110
孕妇在冬季宜注意些什么	110
孕妇宜怎样进行日光浴	111
孕妇过性生活宜注意哪些问题	112
孕妇看电视宜注意什么	113
孕妇吹电风扇和用空调宜注意的问题	114
孕妇常操作电脑宜注意什么	114
孕妇宜怎样使用手机	116
孕妇不宜去人员拥挤的场所	117
孕妇为何不宜在厨房久留	117
孕妇旅行宜注意哪些事项	118
孕妇外出宜选择什么交通工具	119
孕妇为何不宜养猫、玩狗	120
妇女妊娠期情绪变化宜知	121
孕妇不宜过度焦虑	122
孕妇宜怎样调节紧张焦灼的情绪	123

宜知孕妇的情绪对胎儿的影响	124
丈夫宜怎样照顾关心怀孕的妻子	125
孕妇何时不宜照射 X 线、CT	126
宜提倡孕妇做妊娠保健记录	127
孕妇不宜参加哪些化学物质的作业	129
孕妇为何不宜睡电热毯	129
孕妇不宜触电	130
孕妇为何不宜多闻汽油味	130
孕妇不宜接受噪声	131
孕妇为何不宜接触农药	132
孕妇宜避免环境给胎儿带来先天性缺陷	132
宜减少有缺陷婴儿的出生	134
孕期检查治疗宜忌	137
宜注意是否怀孕的确认	138
宜做医学检查确认怀孕	139
忌异常妊娠的错误试验	141
宜注意围产期的保健	142
孕妇宜重视产前检查	142
孕期检查内容宜知	144
有些孕妇尤宜重视产前胎儿检查	145
高龄初产孕妇更宜重视产前检查	146
孕前检查宜注意检查血型	147
孕妇宜定期化验尿蛋白	148
孕妇为何要做阴道检查	148
孕妇做 B 超有何作用, 宜注意什么	149
接受产前检查宜注意的事项	150
妇科检查宜注意防流产	152
高危妊娠宜如何监护	153
为什么“妊高征”孕妇宜适时分娩	154
孕妇怀双胞胎宜注意保健	154
孕妇怀双胞胎宜防止发生并发症	156

造成流产的原因宜知	157
宜了解早产的原因和危害	159
忌过期产	160
有些流产不宜保胎	160
孕妇早孕反应太强烈不宜保胎	162
孕妇保胎宜注意哪些问题	163
孕妇保胎、安胎宜采用的食疗方	163
大龄孕妇保胎宜采用的方法	164
哪些食物不利保胎, 孕妇应忌食	164
新婚初孕宜注意预防流产	165
未生育过的妇女第一胎不宜做人工流产	166
人工流产宜选择恰当时机	167
宜注意人工流产后出现的异常现象	167
人工流产宜注意的保健措施	168
忌多次做人工流产	169
为何孕妇不宜自服堕胎药堕胎	170
孕妇早产危害宜知	171
妊娠早期(0~3个月)宜特别注意事项	173
妊娠1个月(0~3周)胎儿发育及孕妇感染宜知	174
妊娠1个月孕妇宜注意哪些事	175
妊娠2个月(4~7周)胎儿发育状况宜知	177
妊娠2个月孕妇宜知征象	178
妊娠2个月孕妇宜注意的问题	178
妊娠2个月宜注意保胎	179
妊娠3个月(8~11周)胎儿发育状况宜知	180
妊娠3个月孕妇身体特征宜知	181
妊娠3个月时宜注意防止流产和致畸	181
整个妊娠早期胎儿发育宜知一览表	183
整个妊娠早期孕妇宜注意事项	183
孕妇在妊娠早期宜补充的营养	184
孕妇在妊娠早期不宜多吃动物肝脏	186

妊娠早期孕妇厌食油腻宜吃什么补充脂肪	187
孕妇防止早期呕吐宜注意的问题	188
早孕反应在饮食上宜如何调理	189
孕妇呕吐宜吃的药膳	190
孕妇妊娠早期患风疹不宜继续妊娠	192
宜注意孕妇早期患感冒对胎儿的影响	193
孕妇在妊娠早期发生胃烧灼疼痛宜怎样处理	193
怀孕早期孕妇洗澡水不宜太热	194
孕妇在妊娠早期不宜多用洗涤剂	194
妊娠早期宜做妇科检查	195
妊娠早期做B超宜注意的问题	195
妊娠中期(4~7个月)宜特别注意事项	197
妊娠4个月(12~15周)胎儿发育宜知	198
妊娠4个月孕妇身体变化宜知	198
妊娠4个月时孕妇的衣食住行宜注意什么	199
妊娠4个月宜开始进行胎教	200
妊娠4个月宜注意防止胎儿致畸	201
妊娠5个月(16~19周)胎儿发育宜知	202
妊娠5个月孕妇身体变化宜知	203
妊娠5个月后孕妇忌吃不利于胎儿脑发育的食品	203
妊娠5个月宜进行全面胎教	204
妊娠5个月孕妇宜注意养护乳房	205
妊娠6个月(20~23周)胎儿发育宜知	207
宜知妊娠6个月孕妇身体变化特点	208
妊娠6个月孕妇宜注意行动和饮食	208
妊娠6个月宜注意音乐胎教	209
孕妇在怀孕5~6个月宜防发生贫血	209
妊娠7个月(24~27周)胎儿发育宜知	210
妊娠7个月孕妇身体变化宜知	211
妊娠7个月孕妇宜如何防治身体不适	212
妊娠7个月后孕妇宜防治脚肿	212

妊娠7个月后孕妇宜防静脉曲张	213
妊娠7个月保胎宜注意什么	213
孕妇在妊娠中期宜补充哪些营养素	215
孕妇妊娠中期饮食安排宜忌	216
妊娠中期孕妇的起居宜重视	217
妊娠中期、晚期孕妇发生头晕、眼花宜重视	218
孕妇在妊娠中期、晚期出现心慌气短宜怎样办	219
妊娠晚期(8~10个月)宜特别注意事项	221
妊娠8个月(28~31周)胎儿发育状况宜知	222
妊娠8个月孕妇身体变化宜知	222
妊娠8个月孕妇生活中宜注意哪些事项	223
从妊娠8个月开始宜注意防胎儿长得太快	224
妊娠8个月时宜注意防止发生早产	225
妊娠8个月宜注意保胎	225
妊娠9个月(32~35周)胎儿发育情况宜知	227
妊娠9个月孕妇身体变化宜知	227
哪些孕妇到妊娠9个月宜进行产前诊断	228
妊娠9个月保胎宜注意什么	228
孕妇宜做助产呼吸技巧的练习	229
妊娠9个月时孕妇宜为分娩做准备	230
妊娠10个月(36~40周)胎儿发育状况宜知	231
妊娠10个月孕妇身体变化宜知	232
孕妇在妊娠10个月时尿频宜注意什么	232
妊娠10个月孕妇宜预防便秘	233
妊娠第10个月宜怎样保胎	233
孕妇在妊娠晚期宜注意饮食要求	235
妊娠晚期宜多吃有利于优生的食物	236
妊娠晚期孕妇可能出现哪些情况,宜注意什么	236
妊娠晚期宜采取的保健措施	237
为什么临近分娩孕妇还宜坚持散步	238
孕妇准备去外地分娩宜注意什么	239

孕妇妊娠晚期如需远行宜做好准备	239
妊娠晚期发生妊娠水肿宜用哪些食疗方	240
妊娠晚期宜注意防治泌尿系感染	241
怎样防治妊娠晚期坐骨神经痛	241
孕妇宜特别注意妊娠晚期自我诊断	242
妊娠晚期宜注意检查胎位	243
胎位不正宜采用外倒转术	243
胎儿臀位何时纠正为宜	244
纠正臀位宜采用哪几种方法	245
妊娠足月胎儿“头浮”宜采什么措施	246
宜注意发现早产征象	246
宜知发生早产的原因	247
预防早产宜采取哪些措施	248
过期妊娠宜采取催产措施	249
分娩过程及宜注意的事项	251
孕妇宜什么时候入院待产	252
产妇临产前宜做哪些准备工作	253
临产前宜检查胎儿哪些情况	254
临产前检查为什么宜测量骨盆	256
临产前乳房宜做哪些保健	256
在家分娩宜做哪些准备	257
有条件的宜选用“家庭式产房”	259
宜注意消除待产产妇的精神紧张	259
产妇临产时为什么宜灌肠	261
产妇分娩前为什么宜刮掉阴毛	261
临产产妇为什么宜排净大小便	262
宜防临产时胎儿未娩出就有大量阴道出血	263
宜了解无痛分娩	263
关系分娩的因素有哪些宜知	264
产妇分娩宜采用的几种姿势	265
孕产妇宜如何保护好产力	265

产道在分娩中重要性宜知	266
什么是正常的宫缩宜知	267
子宫收缩乏力原因宜知	267
宜知宫缩过强的危害	268
产妇宜怎样做才有益顺利分娩	269
产妇宜掌握哪些助产动作	269
产妇分娩分为几个阶段, 宜如何配合分娩	270
影响产程长短的因素宜知	273
分娩时宜吃的饮食有哪些	273
造成产妇分娩痛苦的因素宜知	275
为何分娩期间宜注意胎动	276
分娩时为什么宜听胎心	277
在分娩中宜用胎儿监测仪	277
肛查在产程中宜发挥作用	278
产程中出现哪些情况宜做阴道检查	278
正常情况下什么时间破膜宜知	279
“开骨缝”是怎么回事宜知	279
产妇分娩时为什么不宜大喊大叫	279
产妇在产程中感到剧烈腹痛宜查找原因	280
分娩过程中宜用哪些镇痛药或麻醉药	281
分娩时正常婴儿通过产道过程宜知	281
巨大儿分娩时对母子影响宜知	282
胎盘宜在什么时间娩出	282
产妇分娩后为什么宜在产房观察 2 小时	283
双胎分娩宜注意什么	284
发生难产的原因宜知	285
宜如何预防滞产	286
急产危害宜知	287
宜注意防止急产	288
宜了解分娩中采用的特殊措施	289
什么情况下宜做剖宫产	291

剖宫产好处和不利因素宜知	292
剖宫产时产妇宜如何配合	294
剖宫产的产妇宜注意恢复期的保健	295
产妇施剖宫产后宜注意异常变化和保健	297
哪些情况宜做会阴切开	298
会阴切开的产妇宜注意保健	300
宜用胎头吸引术的产妇	301
用产钳术宜应注意什么	301
产妇饮食宜忌	303
产妇饮食调养的重要性宜知	304
适宜产妇调理饮食的原则	305
分娩前及分娩时宜吃的食物	306
产后头几天的饮食宜怎样安排	308
产褥期宜补充的营养素	308
产褥期宜选择的食物	311
产妇不宜过多滋补	312
产后宜特别注意补充蛋白质、铁、钙	313
乳母为何宜注意摄入维生素 A	315
产妇宜多食用有益新生儿健脑的食物	316
乳母宜吃的有利哺乳的饮食	317
产妇在“月子”里宜吃蔬菜和水果	319
产妇宜食用桂圆、山楂	320
产妇吃鸡蛋宜适量	321
产妇食红糖宜适量	322
乳母不要吃巧克力	323
乳母忌饮用麦乳精	323
产后吃水果宜注意的事项	324
产妇在产褥期忌过食辛辣、冷饮、茶水	324
乳母忌吸烟、喝酒	325
产妇在分娩后 3 个月内宜控制食用味精	326
产妇不宜盲目节食	326

产妇宜怎样选择药膳	327
产妇在产褥期发生不适时宜吃的食物	330
产妇乳汁不足宜采用的催奶饮食	331
产妇消化不良的饮食调理	333
产妇精血亏虚宜选用的食物	334
产妇阴虚火旺者宜选用的食物	335
产后阳气虚弱者宜选用的食物	335
产妇生活保健宜知	337
什么是产褥期宜知	338
产后的正常现象宜知	338
产后体形变化宜知	339
产后恢复宜分为几个阶段	340
产妇何时宜下床活动	341
产妇在医院宜住多长时间	341
宜为产妇创造一个良好的休息条件	342
产妇居室宜多开窗敞门	343
产妇为什么不宜睡弹簧床	343
月子里产妇宜怎样卧床休息	344
产妇坐月子宜适当出屋活动	345
产妇在月子里穿衣服宜注意的问题	345
产妇戴乳罩宜注意的问题	347
产妇紧腹束腰宜忌	348
产妇宜怎样注意产褥卫生	349
产妇宜坚持刷牙	350
产妇宜科学洗头	351
月子中产妇宜照常梳头	352
产妇宜怎样洗澡	352
产妇宜多用热水泡脚	354
产后宜注意护理会阴	354
产妇产后宜及时排尿	355
产妇宜怎样对待出汗	356