

麦芽的生活意见 01

怀孕妈妈的

100个 错误习惯

生活误区
shenghuowuqu

麦芽 ◎丛书主编

宋莉 ◎分册主编

陈久红 时青云 历雨 ◎编著

田恭 ◎绘图

汕头大学出版社



危害宝宝健康的 100 种孕期行为！

怀孕妈妈必须改掉的 100 个“坏”习惯！

多位妇产科专家联合撰写，知名专家做序推荐！

准妈妈准爸爸必读的怀孕专书。读得懂，用得上，不会忘。

生活误区
shenghuowuqu

怀孕妈妈的 100 错误习惯

麦芽 ◎丛书主编

宋莉 ◎分册主编

陈久红 时青云 历雨 ◎编著

田恭 ◎绘图

汕头大学出版社





总序

麦芽的话

麦芽，蕴喻着阳光、健康，与旺盛的生命力。男人会想到啤酒的清香，女人会想到肌肤的滋润，在医生的眼中它是健康的象征：可以利消化、健脾胃、疏肝气，等等。而对于诗人和歌者来说，它是田园诗般美好的生活境界……

《麦芽的生活意见》丛书正是希望用麦芽的美好点缀你的生活，在习以为常的生活中，给予你全新的启示与健康的善意。

在我们的生活中，每一天都不可避免被一些琐碎的小事困扰，并惹出一大堆意想不到的麻烦。比如刚刚装修好没多久的房屋就开始漏水跑电；上路不到一年的新车却被频频拖入汽车修理厂；为了宝宝拼命“恶补”的准妈妈，自己却在怀孕中遭遇到一系列健康危机；即使在办公室中，健康也会受到威胁……这些麻烦的发生，往往是一些看似不起眼的小错误积累而来，而又常常不为你所知。我们该如何面对呢？

麦芽丛书将帮你在最短的时间里、用轻松的方式扫描自己的生活，找出错误、发现误区，提供权威的解决方案。在即将推出的4本以“生活误区”为主题的系列中，我们将首先与您分享生活中最容易被忽视的400个“错误”——我们将告诉准妈妈在怀孕中千万不要做的100件事；帮助新

司机改掉会损害汽车的不良驾驶行为；帮助新房主巧妙规避装修陷阱；帮助上班族审视办公室中100种有损健康的工作陋习。书中大量以生活场景为背景的幽默插图，将帮你快速领会要点，轻松找到解决的途径。各个分册中聘请的专家顾问团，会用专业的知识为你提供源源不断的权威建议与生活新主张。

只要用心，您就一定能从阅读中找到麦芽给予您的贴心建议！

丛书主编：麦芽

2006年10月

序



随着社会经济的不断发展，人们的生活水平日渐提高，现代人对健康的关注已不仅仅停留于自身，对下一代身体素质的要求也越来越高。尤其是对已经怀孕或正准备孕育下一代的夫妇来说，如何掌握切实可行、可靠实用的医学知识，保证怀孕期间的母婴健康，成为了一个十分受关注的话题。

在临床工作中，我们经常会接触到一些现代女性，她们平常总是忙于工作，疏忽了对医学知识的学习。一旦受孕后到医院检查时，便格外焦急地向医生询问各种有关怀孕的问题，如何预防胎儿发育缺陷，如何预防妊娠期母婴病，如何促进胎儿的智力发育等等，生怕自己的小宝宝生下来有什么不健康的地方。对于初为人父母的准妈妈、准爸爸来说，怀胎十月确实是一个不小的考验。而在这漫长的十个月中，如何规避内外因素对宝宝的伤害，保障宝宝的健康安全，最为重要的其实正是一些生活的细节，只有从细节中纠正一些“坏”习惯才能给宝宝一个安全的孕育环境。本书汇集了多位医学专家丰富的临床经验，她们从大量临床案例中总结出100种怀孕期间最可能伤害宝宝健康的不良行为，如蹲在厕所里看书，长时间泡热水澡，生闷气，吃水

果太多等，并一一做出了科学的解答。针对一些缺乏科学依据的“传统说法”也给予了纠正。全书分为十章，分别涉及到准妈妈的工作、学习、饮食、睡眠、性生活、运动、出差、感染、情绪调整等各个生活侧面，内容全面，文字通俗易懂，配合幽默的图片，让读者轻松做到读得懂、用得上、不会忘。本书不失为准妈妈孕期最佳的保健顾问。

刘淑芸

2006年10月

专家介绍：

刘淑芸，华西妇产儿童医院妇产科主任医师，博士生导师，教授，全国围产医学会委员，中华医学会成都分会妇产科专委会委员，《中华妇产科杂志》、《中华围产医学杂志》、《现代妇产科进展》编委。

从事妇产科、围产医学科临床研究30余年，主要研究妊娠及生产引发的各种疾病，培养硕士、博士研究生20余名。



目录

第1章 准妈妈不良生活习惯

1. 不爱活动 008
2. 蹲在厕所里看书 009
3. 不认真刷牙 010
4. 贪看电视 012
5. 经常弯腰做家务 013
6. 不认真洗手 014
7. 长时间泡热水澡 015
8. 在密闭的卫生间里洗澡 016
9. 常戴隐形眼镜 017

第2章 办公室里的健康隐患

10. 在办公室久坐 020
11. 经常憋尿 022
12. 突然起身 023
13. 常呆在空调房中 024
14. 吸烟与被动吸烟 025
15. 电话的细菌传播 026
16. 复印机污染 027
17. 将手机放在宝宝“身边” 028
18. 被电脑包围的准妈妈 029

第3章 怀孕中做好皮肤护理

19. 不认真清洁皮肤 032
20. 胸罩太紧啦 034
21. 乱抹口红 035
22. 乱用美白品 037
23. 乱用妇科洗液 038
24. 穿不透气的三角内裤 039
25. 不做乳房护理 040

第4章 外出要注意危险

26. 孕期做长途旅行 042
27. 长时间自驾车 044
28. 经常接触噪音 045
29. 爱穿高跟鞋的准妈妈 046
30. 剧烈运动 047
31. 暴晒 048



第5章 孕期的心理麻烦

- 32. 情绪抑郁 050
- 33. 焦虑的准妈妈 051
- 34. 看恐怖片 052
- 35. 邋里邋遢的准妈妈 053
- 36. 常吵架的准妈妈 054
- 37. 与宝宝缺少沟通 055
- 38. 经常睡不着, 吃点安定? 056

第6章 孕期的吃喝很重要!

- 39. 误食霉变的食物 058
- 40. 好吃酸食的准妈妈 060
- 41. 常吃油炸食品 061
- 42. 吃东西太咸啦! 062
- 43. 吃水果过量 063
- 44. 偏食的准妈妈 064
- 45. 好吃冷饮 065
- 46. 蛋白质补多了 066
- 47. 爱吃火锅的准妈妈 067
- 48. 饮酒 068
- 49. 不爱喝水的准妈妈 069
- 50. 常饮桶装水 070
- 51. 喝浓茶 071
- 52. 常喝咖啡因饮料 072

第7章 孕期要不要性生活?

- 53. 经常仰卧睡觉 074
- 54. 孕期睡软床 075
- 55. 爱睡懒觉的准妈妈 076
- 56. 常熬夜 077
- 57. 孕期用电热毯 078
- 58. 孕期完全禁欲 079
- 59. 性生活无保护 080

第8章 警惕孕期异常状况

- 60. 不愿做产前检查 082
- 61. 高龄孕妇的疏忽 083
- 62. 频繁做B超 084
- 63. 孕期忽视胎动异常 086
- 64. 皮肤瘙痒是正常“胎气”? 087
- 65. 忽视阴道流血 088
- 66. 忽视阴道流液 089
- 67. 把异常腹痛当胎动 090
- 68. 长期便秘 091
- 69. 忽视血糖异常 092
- 70. 忽视静脉曲张 093
- 71. 忽视下肢水肿 094
- 72. 忽视妊娠呕吐 095
- 73. 体重增加过快 096
- 74. 体重不增 097
- 75. 白带异常 098
- 76. 预产期过几天没关系? 099
- 77. 主动要求剖宫产 100



第9章 孕期常见用药误区

- 78. 乱吃西药 102
- 79. 乱吃中药 104
- 80. 孕期缺钙 105
- 81. 小腿抽筋了, 就应大量补钙? 106
- 82. 叶酸缺乏 107
- 83. 忽视补铁 108
- 84. 维生素缺乏 109
- 85. 乱吃补品 110
- 86. 乱用保胎药 111
- 87. 乱用清凉油等外用药 112
- 88. 不当的预防接种 113
- 89. 感冒后不愿用药 114

第10章 远离危险的感染源

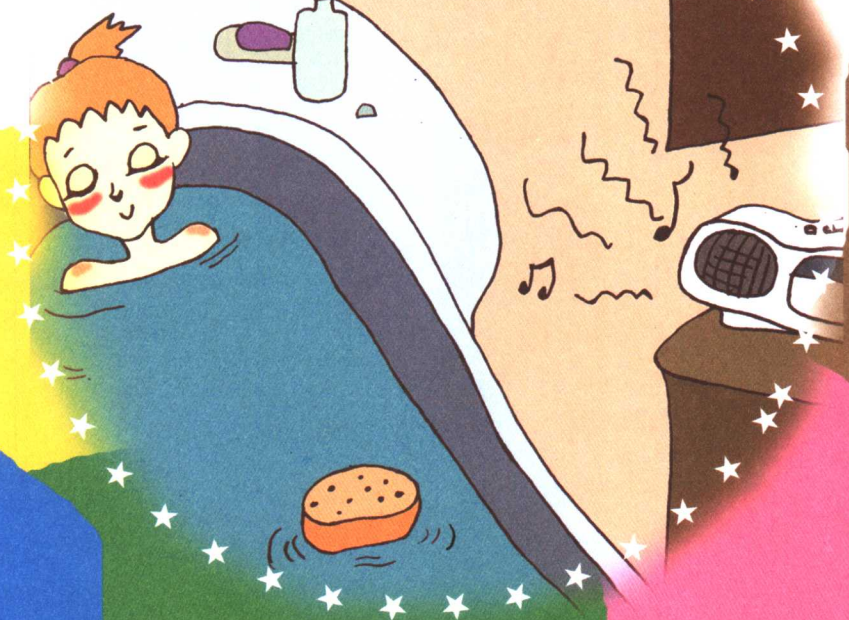
- 90. 医院内感染 116
- 91. 喜欢小宠物的准妈妈 118
- 92. 在卧室里铺地毯 119
- 93. 在卧室中养花草 120
- 94. 新房污染 121
- 95. 喜欢逛街的准妈妈 122
- 96. 常吃冰箱食品 123
- 97. 接触洗涤剂 124
- 98. 孕期常用微波炉 125
- 99. 经常在厨房爆炒 126
- 100. 混用餐具 127



第1章

准妈妈不良生活习惯

生活误区
shenghuowuqu



Zhunmamadebuliangshenghuoxiguan



1. 不爱活动

错误说明: ❌

第一次怀孕的准妈妈，怀孕后特别怕动“胎气”。总喜欢坐着不活动，或没事就躺在床上休息。这样做非但不能保胎，反而会给胎儿发育带来不良影响。准妈妈在孕期进行适当的体力运动，不仅可以促进母体血液循环，加强胎儿氧气供给与营养供给，还能促进胎儿大脑与身体发育。常做户外活动，对保持孕妇的身心愉悦与胎儿性格形成会产生积极的影响。准妈妈不是“准病人”，怀孕后总懒在床上，会给身体带来很多危害。



“老公，给我倒杯水来！”

健康危害: !

1. 孕期不爱活动，盆底肌肉得不到锻炼，容易出现产程延长、滞产与难产。
2. 缺乏活动的准妈妈，因增大的子宫压迫盆壁组织与神经导致腰酸背痛，加重血液循环障碍，导致下肢浮肿。
3. 孕妇做适当运动可以自然增强身体对妊娠反应的适应性，并加强呼吸系统与消化系统功能，增进食欲，为胎儿提供更充足的营养。不爱动的准妈妈易出现胃肠功能减退，不利营养吸收。
4. 不爱动的孕妇易便秘，发生痔疮。

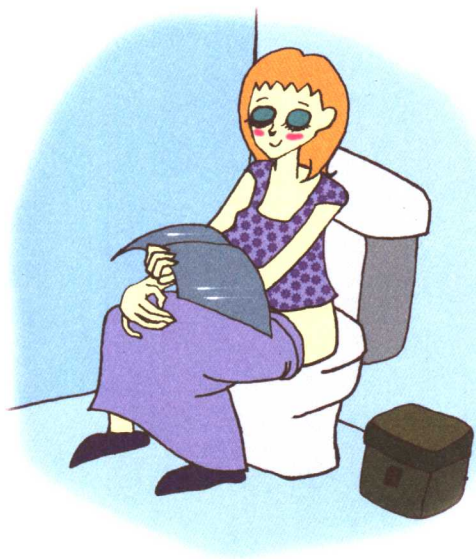
解决方案: ✔

1. 最适合准妈妈从事的运动是户外行走。在行走过程中，身体可以接受阳光的自然照射，有利于胎儿骨骼系统发育。持续低强度的户外活动还可以增强妈妈的体质，为分娩做好准备。在天气条件允许的情况下，准妈妈应坚持每天外出散步30分钟左右，呼吸新鲜空气，提高心肺功能，但每次时间不宜过长，不要使身体过于疲劳。
2. 不要在太热或太冷的环境下散步或做运动，孕妇体温过高或过低会伤及胎儿。
3. 准妈妈在孕期可以从事正常工作，做一些家务。不要将家务当成累赘，经常动手做些小东西，反而可以分散注意力，缓解焦虑情绪。做家务时注意，持续站立时间不宜超过20分钟。

2. 蹲在厕所里看书

错误说明：✕

准妈妈容易便秘，而怀孕后常常在卫生间里读书、看杂志，会增加准妈妈便秘的几率。人体的排便是一次全身神经系统参与的反射过程，在厕所一边看书一边排便，在无形中打乱了身体自有的神经节律，使支配肠道系统的植物神经节律变得迟缓，让排便时间逐渐延长，诱发便秘。



健康危害：!

慢性便秘是准妈妈最常见的身体问题。怀孕后，女性体内由于孕激素大量分泌，胃肠道肌张力减弱，肠蠕动较前减慢，本来就容易便秘。再加上增大的子宫不断压迫肠道，血液循环不畅，进一步减弱了身体的排便功能，使准妈妈成为便秘的高发人群。经常在卫生间阅读会对排便反射造成干扰，延长排便时间，并引起腹痛、腹胀等多种身体不适。妊娠晚期，随着子宫的不断增大，严重便秘者可致肠梗阻，甚至引发早产。粪便长时间积存在肠道内，细菌与残存物释放的有毒物质回吸收入血液，使准妈妈的身体健康受到损害。

长期便秘阻碍直肠静脉循环，影响血液回流，将诱发痔疮，或加重原有痔疮症状。

解决方案：✓

1. 从孕早期开始，准妈妈就要养成良好的排便习惯，杜绝在卫生间阅读的行为。最好养成每天晨起排便的习惯，这样有利肠道建立规律的神经反射，预防便秘。
2. 适当进食粗粮与谷物，如玉米、燕麦等高纤维食品，多吃带茎叶的绿色蔬菜，如芹菜、蒜苗等，都可以为身体补充纤维素，有效促进肠道蠕动，改善肠道功能。这些饮食中的纤维素还可以有效吸附肠道中的毒素，为身体排毒。
3. 孕期保持适当的活动量，可以促进肠蠕动，有利排便。

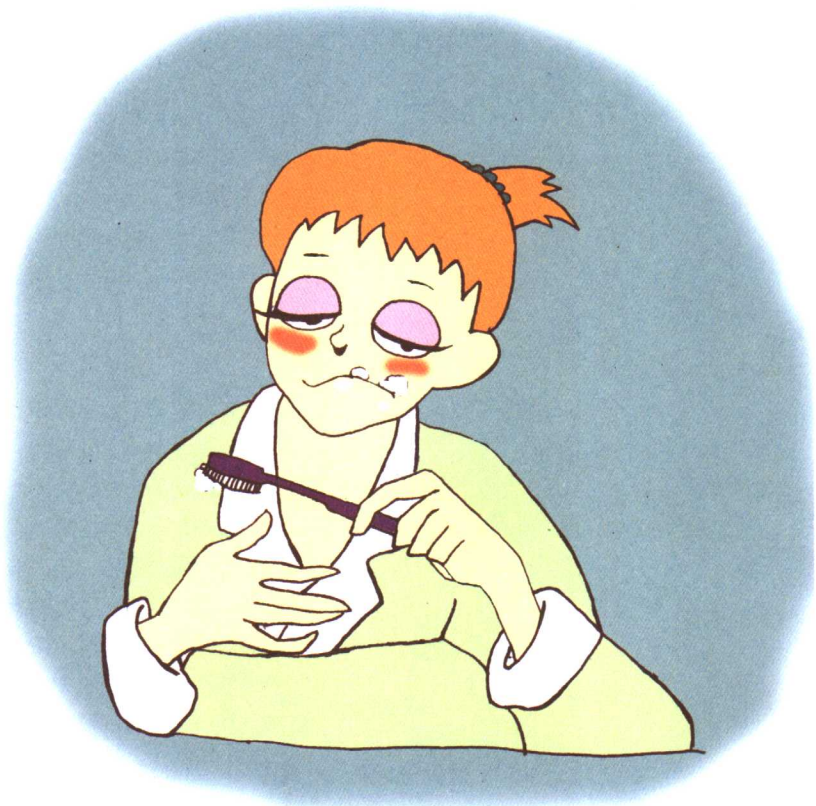


3. 不认真刷牙



错误说明：

准妈妈怀孕后，常会出现食欲下降、恶心等早孕反应。早晚刷牙时，由于“异物”进入口腔，经常加重这一身体不适，甚至诱发呕吐。因此许多准妈妈在怀孕早期特别害怕刷牙，刷牙时总是草草了事，尽量缩短时间，这样做是不对的。怀孕早期忽视口腔卫生，很容易引发龋齿等口腔疾病。由于孕期进行口腔治疗有许多禁忌，一旦闹牙病，将给妈妈和宝宝都带来大麻烦。



“刷牙时感觉好恶心”



健康危害：

1. 准妈妈怀孕后受胎盘激素的影响，牙龈组织的毛细血管扩张、弹性减弱、血流淤滞，容易出现牙龈肿胀，并引发炎症。孕早期，由于经常呕吐牙周常积留不洁物，加上准妈妈好吃酸食等习惯，都会加重牙齿损害，使准妈妈患口腔疾病的几率大为增加。此时，再不注意刷牙，大量食物残渣藏匿在口腔就成为细菌的滋生地，引起龋齿、牙龈炎等口腔疾病。
2. 胎儿颌面部的生长发育在妊娠早期就已开始，孕期牙病不仅影响孕妇情绪及睡眠质量，还会对胎儿发育造成影响。因牙病导致孕妇的营养状况下降，会直接影响胎儿健康。
3. 孕期出现牙龈炎、牙髓炎等较为严重的口腔疾患，考虑用药对胎儿的安全性，在治疗上十分困难。口腔感染严重者可致流产、早产及胎儿宫内发育缓慢。准妈妈不注意牙齿保护，还会使胎儿出生后成长过程中出现牙齿畸形。



解决方案：

1. 准妈妈在孕期要格外注意预防口腔疾病。起床和睡前要认真刷牙，去除牙缝中的残留物。睡前刷牙比早晨更为重要，不仅可以清洁口腔，对安稳入睡也有帮助。
2. 孕期女性因口腔组织敏感高，刷牙时要选刷头小、刷毛软、磨毛的保健牙刷。每餐后都要漱口，清除食物残渣。
3. 为减少牙齿伤害，孕期应少吃甜食与零食。孕妇若有吃夜宵的习惯，睡前应再刷牙一次。
4. 怀孕初期准妈妈要做定期的牙齿检查，接受孕期牙齿的保健指导。如有牙龈充血、肿胀、出血、疼痛等症状，要及早就医。



4. 贪看电视

错误说明: ❌

准妈妈怀孕后社交活动减少,会不由自主地将更多时间花在看电视上。不少喜欢肥皂剧的准妈妈,甚至在电视前一坐就是几个小时不动。这种持续看电视的行为,对宝宝的健康发育不利。



健康危害: !

1. 孕妇属特殊人群,对辐射十分敏感。看电视时间过长或距离电视机太近,电视机工作时引起的小剂量辐射不断积蓄,会对孕妇及胎儿造成危害,使细胞核内的染色体受到损伤,甚至导致流产、早产。电视机释放的大量正离子吸附空气中带负电的尘埃,改变了室内健康的电离环境,不利于宝宝健康发育。
2. 长时间看电视可能导致胎儿中枢神经系统发生异常,尤其在怀孕的头3个月,是胎儿大脑发育的

关键期,外界不良辐射会加大胎儿出现脑畸形几率,要格外小心。

3. 长时间看电视加重孕妇头晕、乏力症状,并导致过度用眼,有妊娠高血压综合征的孕妇尤其要注意。

解决方案: ✔

1. 准妈妈在怀孕的前3个月应尽量减少看电视时间。
2. 怀孕3个月以后只要不是长时间看电视,对胎儿通常不会造成伤害。但孕期任何阶段持续看电视的时间都不宜超过2小时。
3. 电视内容应选择风光片、娱乐片、喜剧等放松心情节目,不要看打斗、凶杀等刺激性节目。
4. 看电视时与电视机距离应大于2米,每隔1小时离开电视休息几分钟。看电视的房间要开窗通风,看完电视后用温水洗脸。
5. 准妈妈看电视不要蜷着身子,更不要边看电视边吃零食。
6. 孕妇不要在饭后立即看电视。饭后胃部需要充足的血液供应用于食物消化,看电视等用脑活动,使大脑与胃部争夺血液,会影响正常的消化功能。同理,准妈妈饭后半小时也不要看书。

5. 经常弯腰做家务

错误说明: ❌

怀孕后,准妈妈可以从事一些简单的家务劳动,但是要特别注意,在做家务过程中不可频繁弯腰。如长时间弯着腰用吸尘器拖地,或弯着腰熨衣服等,就是有危险的动作了。



健康危害: !

孕期长时间弯腰工作或劳动,会压迫腹中胎儿。尤其在怀孕的中、晚期,可因压迫腹部使胎儿血液循环受阻,致胎儿宫内窘迫。因此长时间弯腰是准妈妈的禁忌动作。

解决方案: ✔

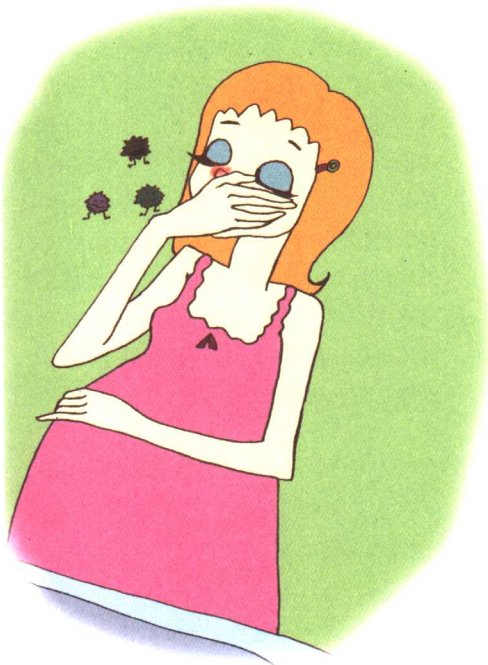
1. 准妈妈在孕期应尽量减少弯腰动作。在做饭或洗衣服时也不要长时间蹲立,避免腹部受压。
2. 怀孕期间,家中的一些常用设施可以根据准妈妈需要做出适当调整,以便于准妈妈操作。如厨房的厨具、熨衣板的高度可适当垫高,避免操作中产生弯腰动作。
3. 因特殊原因需要暂时弯腰工作时,应每隔5~10分钟休息一下。在下蹲时注意用手扶住周围稳固物体慢慢蹲下,防止受伤。
4. 从事文字工作的准妈妈,在工作中应保持腰部挺直,不要长时间伏案工作,或将身体趴在桌子上。每隔1小时,应起身休息一会,轻轻活动腰部和四肢,促进身体血液循环。
5. 准妈妈需要弯腰拾拣东西时,注意应保持上身直立,然后慢慢曲膝蹲下拣起,不可突然弯腰拾取。起身时,要扶好周围稳固物体,慢慢站起,避免摔倒,或腰部与膝盖受压。



6. 不认真洗手

错误说明: ❌

手是身体中接触物品最杂，也最为频繁的部位，从某种意义上讲，我们的手比脚更“脏”。每一天，我们都会用手接触钱币、电话、办公用品等大量的公共用品。在这些物品上常携带有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等大量致病菌。准妈妈饭前、喝水前不注意洗手，或在接触不洁物品后随便在身上乱摸，都会使细菌、病毒乘机侵入体内。



手上的细菌很危险

健康危害: !

1. 饭前不洗手，手上沾染的细菌和病毒会随着食物通过口腔进入体内，引发孕妇肠道传染病，轻者引起腹泻、腹痛、乏力、食欲低下，重者会导致水电解质紊乱，出现脱水样酸中毒。脱水严重者可致循环衰竭。很多准妈妈饭前并非不洗手，但只是用清水简单一冲，无法达到清除细菌的目的，或洗过后后边吃饭边用手乱摸，同样不能避免病菌的传播。
2. 孕妇接触过异物后，用沾有病毒的手揉鼻子，病毒会乘机通过鼻腔进入呼吸道，引发感冒。
3. 人体的排泄物中含有多种致病菌，准妈妈便后不洗手，病菌会通过手到口途径进入消化道。

解决方案: ✔

1. 认真洗手对准妈妈做好疾病预防是重要的一环。孕妇饭前和喝水前一定要仔细洗手。单纯用清水不能清除手上的有害菌，一定要使用香皂和洗手液等清洁用品。
2. 在公共场合不要用手乱摸，与人握手后也应洗手，下班回家后要要及时洗手。
3. 在办公室改掉常用手揉眼、抹嘴、摸鼻子的不良习惯，避免手上的细菌乘机侵入鼻腔。尤其在感冒高发季节，手上沾染的病毒很容易通过揉鼻子等动作导致感冒和传播。
4. 孕期出现腹泻时，应及时到医院就诊，不要擅自处理，以免引起脱水。

7. 长时间泡热水澡

错误说明: ❌

劳累了一天回家泡个热水澡，全身的血液都畅通起来，确实很舒服。尤其在寒冷冬季，睡觉前将身体泡在热水里，一天的疲乏也随之而去。可是，准妈妈却不宜长时间泡澡。



“老婆，你还没泡完哪？”

健康危害: !

1. 准妈妈长时间泡热水澡、做蒸气浴可因母体温度过高造成胎儿畸形或发育不良。高热会使分裂中的细胞死亡，伤害胎儿正在发育中的中枢神经，造成胎儿脑神经缺陷。
2. 长时间在42摄氏度以上的水中泡澡或做蒸气浴，身体大量出汗，造成体内水分的缺乏，血液变得粘稠，血流变缓。血液中的血小板易附着于动脉并凝固，而形成血栓。
3. 孕期长时间泡热水澡或洗蒸气浴，因毛细血管扩张，使体内血液集中到皮下组织中，而导致心、脑等重要器官的供血减少，易出现心脑血管缺血缺氧，产生头昏、心悸症状，导致胎儿缺氧。

解决方案: ✔

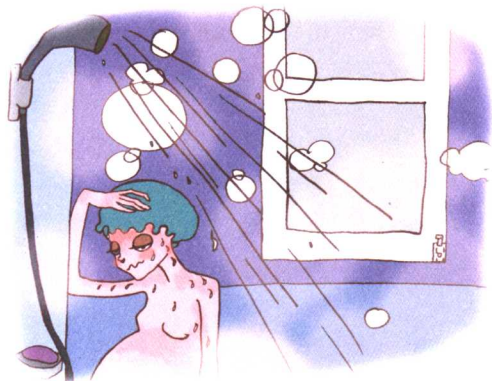
1. 孕妇泡热水澡时间不宜过长，一般不宜超过15分钟。
2. 孕妇泡热水澡时温度不宜过高，一般应用38摄氏度左右的温水，水温不可超过42摄氏度。
3. 孕妇最好不要做蒸气浴。
4. 准妈妈可以用泡脚的方式代替泡热水澡。通过促进血液循环缓解身体疲劳，达到同样的功效，也更为安全。



8. 在密闭的卫生间里洗澡

错误说明: ❌

家里的卫生间面积狭小，又常缺少必要的通风设备，准妈妈在这样的环境里洗澡是十分危险的。洗澡过程中浴室里热气聚积，空气混浊，湿度很大，空气中氧含量降低，加上热水刺激，很容易发生危险。



“怎么越洗，头越晕？”

健康危害: !

1. 在密闭环境中洗澡受湿热环境的影响，孕妇体内血管扩张，使人体躯干、四肢的血液增多，而大脑和胎盘组织血液相对减少，氧含量减少。人的脑细胞对缺氧耐受力很低，易出现身体损害。
2. 孕妇在密闭环境中洗澡时间过长，因缺氧致头晕可能发生昏倒。若昏倒撞及腹部将引发流产、早产、胎盘早剥。
3. 孕妇在密闭环境中洗澡时间过长还会导致胎儿缺氧，影响胎儿神经系统的生长发育。

解决方案: ✓

1. 孕妇以淋浴的方式洗澡时间不宜超过15分钟。
2. 洗澡时最好不要密闭门窗，尤其空间很小的浴室呆长了，正常人都会被热气熏得头晕不适，何况孕妇。如果卫生间没有窗户，洗澡时可以将卫生间的门留一个小缝，保持空气流通。
3. 每次洗澡以准妈妈不出现头晕、胸闷状况为适度。一旦出现身体不适，应立即停止淋浴，立即休息。
4. 准妈妈在洗澡间里沐浴时，周围一定要有抓扶物等保护措施，地面要有防滑处理，避免突然摔倒。
5. 准妈妈最好不要一人在家时洗澡。