

——著名妇幼教育专家胡亚美院士大力推荐

孕妇产妇产妇婴儿 的365个不宜



主编：孙剑秋、谢英彪

*YunFu ChanFu YingEr De
365 Ge Bu Yi*



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕妇 产妇 婴儿

YUNFU CHANFU YINGER

的 365 个不宜

DE 365 GE BUYI

主 编 孙剑秋 谢英彪
编 者 蔡 鸣 刘欢团 沈 慧
陈玉兰 严玉美 金世玲
李健华 徐 蕾 杨瑞珍
许金彩 赵光霞 徐桂芳



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京



图书在版编目(CIP)数据

孕妇产妇婴儿的 365 个不宜/孙剑秋,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007. 1
ISBN 978-7-5091-0448-4

I. 孕… II. ①孙…②谢… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715. 3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076171 号

策划编辑:秦素利 加工编辑:王宇晶 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:9.75 字数:260 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



孕产育儿是女性一生中的大事,也是夫妇双方的共同责任。每一对夫妻都愿意尽其所能创造出最美好的作品,因此,拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每一对夫妻的共同愿望。要想实现这样一个美好的愿望,就必须掌握优生优育原则,并在实践中加以科学地运用。每一位孕产妇在孕前孕后和分娩前后总会遇上各种各样的烦心事,乃至心理上的不安与恐惧。十月怀胎是一个相对漫长的过程,280个日日夜夜及月子中的每时每刻都可能遇到各种戒与忌,这就需要准妈妈们和新妈妈们在日常生活中留心注意,调整好自己每一天的生活。

随着现代医学技术的不断发展,以及广大民众优生优育与健康养生意识的觉醒,人们对人口素质的提高更为重视,母婴平安与健康已日益成为人们的共识。了解孕产过程中和新生儿养育过程中的戒与忌,对优生优育非常重要,既有助于保证母体健康,也有助于保证新生儿的平安。育龄



夫妇在孕产过程中要注意各方面的戒与忌,为生育宝宝创造最佳条件。

《孕妇产妇婴儿的 365 个不宜》是由具有丰富经验的产科医生和妇幼保健专家共同撰稿,全书从优生优育的角度出发,较为全面地阐述了孕前一月、十月怀胎、围产期、新生儿期中的戒与忌,相信他们提出的戒与忌最具有实用价值,对每一对育龄夫妇都具有指导意义。

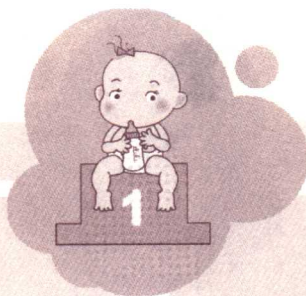
祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝,每一位育龄女性都能拥有完美的育婴历程和幸福的孕产生活。

中国工程院院士

中华医学会副会长

北京儿童医院名誉院长

胡亚美 教授



一、怀孕前的不宜

1. 婚后不宜立即怀孕 / 1
2. 孕前不宜吸烟 / 2
3. 孕前不宜饮酒 / 2
4. 孕前不宜养猫 / 3
5. 长期服药者不宜急于怀孕 / 4
6. 孕前不宜用的药物 / 4
7. 孕前避免不良嗜好 / 5
8. 孕前丈夫不宜缺乏微量元素 / 5
9. 不宜忽视受孕环境 / 6
10. 孕前不宜多用指甲油 / 6
11. 不宜忽视遗传病的风险 / 7
12. 不宜带环怀孕 / 8
13. 结核治愈后不宜立即怀孕 / 9
14. 肿瘤患者不宜怀孕 / 9
15. 精神病患者不宜怀孕 / 10
16. 癫痫患者不宜怀孕 / 11
17. 性病患者不宜怀孕 / 11
18. 哮喘患者不宜怀孕 / 11
19. 糖尿病患者不宜怀孕 / 12
20. 肝炎患者不宜怀孕 / 12
21. 肾炎患者不宜怀孕 / 13

22. 系统性红斑狼疮患者不宜怀孕 / 13
23. 甲状腺功能亢进(甲亢)症患者不宜盲目怀孕 / 14
24. 高血压病妇女不宜盲目怀孕 / 14
25. 生过畸形儿的妇女不宜盲目再孕 / 14
26. 妇女在类风湿病活动期不宜怀孕 / 15
27. 生物钟低潮时不宜受孕 / 15
28. 生育年龄不宜过小或过大 / 15
29. 妇女不宜停用避孕药后立即怀孕 / 16
30. 营养状况差的妇女不宜受孕 / 16



二、孕妇营养方面的不宜

31. 不宜忽视营养对妊娠的重要性 / 17
32. 孕妇不宜缺锌 / 18
33. 孕妇不宜缺铜 / 19
34. 孕妇不宜缺钙 / 19
35. 孕妇不宜缺铁 / 20
36. 妊娠后期不宜缺乏维生素 K / 21
37. 孕妇不宜过多补充维生素 A / 21
38. 孕妇不宜过多服用维生素 D / 22



- 39. 孕妇不宜食用的食物 / 23
- 40. 孕妇避免营养不良 / 23
- 41. 孕妇不宜吃得过多过好 / 23
- 42. 孕妇避免营养过剩 / 24
- 43. 孕妇不宜多食酸性食物 / 25
- 44. 孕妇不宜偏食 / 25
- 45. 孕妇不宜饮咖啡和浓茶 / 26
- 46. 孕妇不宜喝烈性酒 / 26
- 47. 孕妇不宜多饮汽水 / 27
- 48. 孕妇不宜多吃冷饮 / 27
- 49. 孕妇不宜过多食用油条 / 28
- 50. 孕妇不宜只吃精白米和精白面 / 28
- 51. 孕妇不宜过多食用咸味食物 / 29
- 52. 孕妇不宜过多食用刺激性食物 / 29
- 53. 孕妇避免食用农药污染的食物 / 29
- 54. 孕妇避免食用被真菌和真菌毒素污染的食物 / 30
- 55. 孕妇避免食用被重金属污染的食物 / 30
- 56. 孕妇避免食用被放射性物质污染的食物 / 30
- 57. 孕妇不宜吃致敏性食物 / 31
- 58. 孕妇不宜滥用滋补品 / 31
- 59. 孕妇不宜食用罐头食品 / 32
- 60. 孕妇不宜多食桂圆 / 32
- 61. 孕妇不宜食用过多的动物肝脏 / 33

- 62. 孕妇不宜过量食用高糖食物 / 33
- 63. 孕妇不宜吃火锅 / 34
- 64. 孕妇不宜食半生肉 / 34
- 65. 孕妇不宜多吃某些鱼肉 / 34



三、孕妇日常生活方面的不宜

- 66. 孕妇不宜穿瘦、紧、小的衣服 / 35
- 67. 孕妇不宜穿化纤内衣裤 / 35
- 68. 孕妇不宜用裤带扎紧腹部 / 36
- 69. 孕妇不宜穿高跟鞋 / 36
- 70. 孕妇不宜久坐久站 / 37
- 71. 孕妇不宜睡席梦思床 / 37
- 72. 孕妇不宜仰卧或右侧卧 / 38
- 73. 妊娠末期不宜过早休息 / 38
- 74. 孕妇不宜过多接触洗涤剂 / 39
- 75. 孕妇不宜压到腹部和腰部 / 39
- 76. 孕妇避免接触农药 / 39
- 77. 妊娠早期性生活中的不宜 / 40
- 78. 孕妇耻骨联合分离时的性生活中的不宜 / 40
- 79. 孕妇合并嗜铬细胞瘤时的性生活中的不宜 / 41
- 80. 孕妇不宜使用电热毯 / 41

目录

CONTENTS



- 81. 孕妇不宜受热 / 41
- 82. 孕妇洗澡不宜时间过长 / 42
- 83. 孕妇洗澡不宜坐浴 / 42
- 84. 孕妇不宜轻视瘙痒 / 42
- 85. 大腹孕妇旅行不宜疏忽 / 43
- 86. 孕妇不宜闻汽油味 / 44
- 87. 孕妇不宜接近汽车尾气 / 44
- 88. 孕妇乘飞机外出中的不宜 / 45
- 89. 孕妇运动时的不宜 / 46
- 90. 孕妇不宜做香薰疗法 / 47
- 91. 孕妇不宜染发烫发 / 48
- 92. 孕妇不宜的美容项目 / 48
- 93. 孕妇不宜的化妆品 / 49
- 94. 乳母不宜用香皂洗乳房 / 49
- 95. 孕妇不宜忽视乳房护理 / 50
- 96. 孕妇不宜过度减肥 / 50
- 97. 孕妇不宜用祛斑霜 / 51
- 98. 莫让美腿添“青丝” / 52
- 99. 孕妇不宜拔牙 / 53
- 100. 孕妇避免患牙龈炎 / 53
- 101. 孕妇不宜配戴隐形眼镜 / 53
- 102. 孕妇不宜有恐惧、焦虑心理 / 55
- 103. 妊娠期不要怕“变丑” / 56
- 104. 孕妇不宜有暴躁心理 / 57
- 105. 妊娠期不宜有的几种心理 / 57

- 106. 不宜给自己太大的压力 / 58
- 107. 孕妇不宜过度情绪化 / 58
- 108. 妊娠早期避免抑郁 / 59
- 109. 妊娠中期避免抑郁 / 61
- 110. 妊娠后期避免抑郁 / 61
- 111. 不宜听劣质胎教音乐 / 62
- 112. 不宜做不利于养胎的事 / 63
- 113. 孕妇不宜长时间接触电脑 / 64
- 114. 孕妇不宜多看电视 / 65
- 115. 孕妇不宜接触小动物 / 66
- 116. 孕妇不宜活动太少 / 67
- 117. 孕妇慎服中药 / 67
- 118. 孕妇不宜做 CT 检查 / 68
- 119. 孕妇不宜接种风疹疫苗 / 68
- 120. 孕妇不宜做的工作 / 68
- 121. 孕妇避免受噪声影响 / 69
- 122. 孕妇避免受射频辐射影响 / 70
- 123. 孕妇避免受电离辐射影响 / 71



四、孕妇避免接触的物质

- 124. 孕妇避免接触苯胺 / 74
- 125. 孕妇避免接触环氧乙烷 / 74



- 126. 孕妇避免接触甲醛 / 75
- 127. 孕妇避免接触麻醉剂气体 / 75
- 128. 孕妇避免接触氮氧化物气体 / 75
- 129. 孕妇避免接触一氧化碳 / 76
- 130. 孕妇避免接触氰化物 / 77
- 131. 孕妇避免接触己内酰胺 / 77
- 132. 孕妇避免接触苯乙烯 / 78
- 133. 孕妇避免接触氯丁二烯 / 78
- 134. 孕妇避免接触氯乙烯 / 79
- 135. 孕妇避免接触三氯乙烯 / 80
- 136. 孕妇避免接触汽油 / 81
- 137. 孕妇避免接触二硫化碳 / 82
- 138. 孕妇避免接触苯 / 83
- 139. 孕妇避免接触砷 / 85
- 140. 孕妇避免接触镉 / 86
- 141. 孕妇避免接触汞 / 87
- 142. 孕妇避免接触铅 / 88



五、孕妇避免得病

- 143. 孕妇避免晕厥 / 91
- 144. 孕妇避免患坐骨神经痛 / 91
- 145. 孕妇避免患中风 / 91

- 146. 孕妇避免患性病 / 92
- 147. 孕妇避免患感冒 / 93
- 148. 孕妇避免病毒感染 / 93
- 149. 孕妇避免患皮肤瘙痒 / 94
- 150. 孕妇避免患外阴瘙痒 / 95
- 151. 孕妇应避免脱肛 / 95
- 152. 孕妇避免患便秘 / 96
- 153. 妊娠后期避免阴道出血 / 96
- 154. 不宜盲目保胎 / 97
- 155. 早孕反应太剧烈不宜保胎 / 99
- 156. 孕妇不宜忽视妊娠呕吐保健 / 99
- 157. 易流产者不宜忽视情绪影响 / 99
- 158. 避免胎位不正 / 100
- 159. 不宜忽视早早孕流产 / 100
- 160. 生育年龄不宜过小 / 101
- 161. 不宜忽视妊娠期过度肥胖 / 101
- 162. 孕妇避免高危妊娠 / 102
- 163. 妊娠期做 B 超不宜超过 3 次 / 103
- 164. 不宜忽视避孕药引起的胎儿畸形 / 104
- 165. 不宜忽视前置胎盘 / 104
- 166. 不宜忽视胎盘早期剥离 / 105
- 167. 孕妇避免宫外孕 / 106
- 168. 不宜忽视葡萄胎 / 107
- 169. 不宜忽视巨大胎儿 / 108



- 170. 不宜忽视胎儿宫内发育迟缓 / 108
- 171. 孕妇不宜羊水过多 / 109
- 172. 孕妇不宜羊水过少 / 110
- 173. 孕妇避免鼻出血 / 110
- 174. 孕妇避免患糖尿病 / 110
- 175. 孕妇避免患急性阑尾炎 / 111
- 176. 孕妇避免患病毒性肝炎 / 112
- 177. 孕妇避免患肺结核 / 113
- 178. 孕妇避免患甲状腺功能亢进
(甲亢) / 113
- 179. 孕妇避免患慢性肾炎 / 114
- 180. 孕妇避免患肾盂肾炎 / 115
- 181. 孕妇避免贫血 / 115



六、孕妇避免的药物

- 182. 妊娠期不宜乱用药 / 117
- 183. 不宜盲目使用黄体酮保胎 / 118
- 184. 不宜滥用保胎药 / 118
- 185. 孕妇不宜盲目使用外用药 / 119
- 186. 孕妇不宜盲目使用风油精和清
凉油 / 119
- 187. 孕妇不宜用有致畸作用的西药 / 120

- 188. 孕妇不宜用能进入胎儿体内的
药物 / 120
- 189. 孕妇不宜用抗癫痫及抗惊厥类
药 / 121
- 190. 孕妇不宜用镇静催眠药 / 121
- 191. 孕妇不宜用抗精神病药 / 122
- 192. 孕妇不宜用抗甲状腺药 / 122
- 193. 孕妇不宜用的抗凝血药 / 122
- 194. 孕妇不宜用的解热镇痛药 / 123
- 195. 孕妇不宜用磺酰脲类降糖药 / 124
- 196. 孕妇不宜用的降压药 / 124
- 197. 孕妇不宜用噻嗪类利尿药 / 124
- 198. 孕妇不宜用的抗结核药 / 124
- 199. 孕妇不宜用的抗疟药 / 125
- 200. 孕妇不宜用的性激素类药物 / 125
- 201. 孕妇不宜用的胃肠药物 / 126
- 202. 孕妇不宜用的抗生素 / 126
- 203. 孕妇不宜用的抗癌药物 / 127
- 204. 孕妇不宜用的麻醉药 / 128
- 205. 孕妇不宜用的磺胺药 / 128
- 206. 孕妇不宜用的中枢神经系统
刺激药 / 128
- 207. 孕妇不宜用的解毒药 / 129
- 208. 孕妇不宜大量使用葡萄糖液 / 129
- 209. 孕妇不宜盲目使用甲硝唑 / 129



- 210. 孕妇不宜盲目使用的会给胎儿带来危害的药物 / 129
- 211. 孕妇不宜用致聋药物 / 130
- 212. 孕妇不宜轻视中药的毒副作用 / 131
- 213. 孕妇不宜盲目使用的中药 / 132
- 214. 孕妇服用中成药中的不宜 / 132



七、产妇生产前的不宜

- 215. 临产前孕妇不宜缺乏准备 / 134
- 216. 产妇临盆入院不宜过早或过晚 / 135
- 217. 产妇入院不宜运送不当 / 135
- 218. 有些孕妇不宜拒绝提前住院待产 / 136
- 219. 产妇待产时不宜精神紧张 / 136
- 220. 不宜对产程缺乏了解 / 137
- 221. 不宜轻视保养产力 / 138
- 222. 不宜忽视临产宫缩特点 / 139
- 223. 产妇分娩过程中不宜缺少食品准备 / 139
- 224. 避免过期妊娠 / 140
- 225. 避免发生滞产 / 140
- 226. 避免发生早产 / 141
- 227. 避免发生早破水 / 142

- 228. 避免发生异常分娩 / 143
- 229. 避免引发难产 / 144
- 230. 不要害怕会阴被切开 / 144
- 231. 不宜滥用剖宫产 / 145
- 232. 不宜恐惧必要的剖宫产 / 146
- 233. 产妇施行剖宫产后不宜忽视异常变化 / 147
- 234. 剖宫产后恢复期不宜忽视保健 / 147
- 235. 分娩时不宜拒绝与医生配合 / 148
- 236. 不宜形成急产 / 149
- 237. 不宜忽视产褥期卫生 / 149
- 238. 不宜轻视产后第一次大小便 / 149
- 239. 不宜忽视产后肛裂 / 150



八、产妇生产后的不宜

- 240. 产妇便秘不宜忽视饮食治疗 / 151
- 241. 产后排尿困难不宜拒绝采取治疗措施 / 151
- 242. 产后不宜对腹痛过于担心 / 152
- 243. 产妇分娩后不要害怕腹部摸到硬块 / 152
- 244. 产妇不必担心腋下长肿块 / 153

目 录

CONTENTS



- 245. 不宜担忧产后多汗 / 153
- 246. 不宜对产后正常恶露缺乏了解 / 154
- 247. 不宜疏忽恶露不净 / 154
- 248. 不宜忽视大出血的防治 / 155
- 249. 避免外阴发炎 / 155
- 250. 产褥期妇女不宜过性生活 / 156
- 251. 不宜忽视避孕 / 157
- 252. 产褥期屋子不宜封严 / 157
- 253. 不宜忽视坐月子休息姿势 / 158
- 254. 产妇不宜睡席梦思床 / 159
- 255. 产妇不宜拒绝洗澡和梳头 / 159
- 256. 产妇不宜拒绝刷牙 / 159
- 257. 产后不宜盆浴 / 160
- 258. 不宜误解饮食调养 / 160
- 259. 不宜忽视选择食物摄取必需的营养素 / 161
- 260. 乳母不宜忽视有利下奶食品的摄入 / 162
- 261. 坐月子不宜吃得过多过好 / 163
- 262. 产后不宜多吃鸡蛋 / 163
- 263. 催乳不宜过多食用老母鸡 / 163
- 264. 不宜拒绝吃蔬菜、水果 / 164
- 265. 产妇在产后不宜过多吃巧克力 / 164
- 266. 产后不宜滋补过量 / 164

- 267. 乳母不宜拒绝吃盐 / 165
- 268. 乳母不宜吸烟、喝酒 / 165
- 269. 不宜急于节食 / 165
- 270. 产后不宜多吃少动 / 166
- 271. 产后避免发胖 / 166
- 272. 新妈妈不宜忘记产后检查 / 168
- 273. 不宜吃味精和麦乳精 / 169
- 274. 产后不宜急于服人参 / 169
- 275. 产后避免受风感冒 / 169
- 276. 产后避免中暑 / 170
- 277. 产后避免失眠 / 170
- 278. 产后不宜疲劳 / 171
- 279. 避免产褥中暑 / 171
- 280. 避免发生产褥热 / 172
- 281. 产后避免抑郁 / 173
- 282. 产后避免脱发 / 173
- 283. 产后脱发不宜过于忧虑 / 174
- 284. 不宜做体操运动的产妇 / 175
- 285. 运动后不宜立即哺乳 / 175
- 286. 哺乳期不宜过长 / 175
- 287. 不宜过早劳动和进行不当的劳动 / 175
- 288. 母乳喂养不宜怕影响体型 / 176
- 289. 乳母不宜忽视保护乳房 / 176
- 290. 产妇不宜轻视穿着 / 177



- 291. 不宜穿戴过多 / 178
- 292. 乳母不宜穿戴化纤、羊毛内衣和胸罩 / 178
- 293. 产妇乳房胀痛不宜忽视治疗 / 178
- 294. 避免在产褥期患乳腺炎 / 179
- 295. 避免产后患外阴炎症 / 180
- 296. 子宫复旧不全不宜忽视治疗 / 181
- 297. 不宜忽视预防和治疗子宫脱垂 / 181
- 298. 产后避免患盆腔静脉曲张 / 182
- 299. 心脏病患者避免引发心力衰竭 / 183
- 300. 产妇患高血压避免发生脑卒中 / 183
- 301. 不宜忽视足跟痛 / 184
- 302. 产后不宜吃太多的红糖 / 184
- 303. 产后不宜喝茶 / 184
- 304. 分娩后避免性欲淡漠 / 185
- 305. 不宜哺乳的妇女 / 185
- 306. 乳母何时不宜哺乳 / 186
- 307. 坐月子不能“捂” / 186
- 308. 月子里屋子不宜封严实 / 187
- 309. 产后不宜依赖腹带收腹 / 187
- 310. 哺乳期妇女不宜喝啤酒 / 188
- 311. 哺乳期妇女不宜服用的药物 / 188

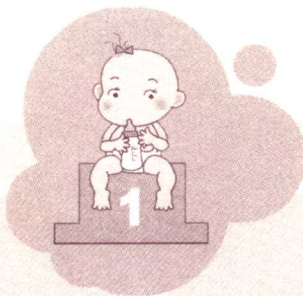


九、新生儿、婴儿的不宜

- 312. 不宜忽视新生儿特点 / 190
- 313. 分娩前不宜忽视拉出奶头 / 191
- 314. 不宜缺乏喂奶知识 / 191
- 315. 母亲患哪些疾病不宜哺乳 / 192
- 316. 不宜忽视母乳喂养 / 192
- 317. 不宜吃母乳的婴儿 / 193
- 318. 不宜在开始哺乳前喂养新生儿 / 194
- 319. 不宜将初乳挤掉 / 194
- 320. 不宜给新生儿服“开口茶” / 194
- 321. 母乳喂养开奶时间不宜过晚 / 195
- 322. 不宜两次喂奶之间加喂水 / 196
- 323. 哺乳不宜忽视卫生 / 197
- 324. 母亲不宜躺着给婴儿喂奶 / 197
- 325. 乳头破裂后不宜忽视哺乳方法 / 198
- 326. 不宜忽视挤尽新生儿未吸完的奶 / 198
- 327. 避免母乳不足 / 199
- 328. 母乳喂养避免维生素 K 缺乏 / 200
- 329. 不宜定时给婴儿喂奶 / 201
- 330. 生气的妈妈不宜哺乳 / 201
- 331. 新生儿不宜吃盐 / 201

目 录

CONTENTS



- 332. 新生儿不宜用中药针剂 / 202
- 333. 不宜给新生儿包“蜡烛包” / 202
- 334. 不宜忽视给新生儿穿袜子 / 202
- 335. 给新生儿更换尿布不宜忽视方法 / 203
- 336. 不宜用洗衣粉洗涤婴儿尿布 / 204
- 337. 给婴儿做衣服不宜忽视特点 / 204
- 338. 新生儿不宜过度保暖 / 204
- 339. 新生儿不宜戴手套 / 205
- 340. 新生儿睡眠中的不宜 / 205
- 341. 新生儿房间的温度不宜过高或过低 / 207
- 342. 不宜忽视新生儿洗澡 / 208
- 343. 新生儿乳房肿胀不宜挤压 / 209
- 344. 新生儿的生理现象不宜盲目治疗 / 209
- 345. 不宜忽视新生儿脐带的护理 / 210
- 346. 不宜忽视新生儿腹部保暖 / 210
- 347. 新生儿头发稀少不宜盲目治疗 / 211

- 348. 不宜忽视新生儿身上的怪味 / 211
- 349. 不宜用闪光灯给新生儿拍照 / 212
- 350. 不宜忘记新生儿产后检查 / 212
- 351. 新生儿头颅血肿不宜挤压摩揉 / 212
- 352. 新生儿避免发生脐疝 / 213
- 353. 新生儿避免发生硬肿症 / 213
- 354. 新生儿避免发生脓疱疮 / 214
- 355. 新生儿避免上呼吸道感染 / 214
- 356. 新生儿避免发生尿布皮炎 / 214
- 357. 新生儿不宜用退烧药 / 215
- 358. 新生儿不宜忽略接种卡介苗 / 215
- 359. 不宜拒绝给新生儿接种乙肝疫苗 / 216
- 360. 新生儿衣物不宜放樟脑丸 / 216
- 361. 不宜剃胎毛 / 216
- 362. 新生儿不宜捆绑 / 217
- 363. 新生儿大便不宜干燥 / 217
- 364. 新生儿护理不宜发生意外 / 218
- 365. 妊娠期的疾病应及时治疗 / 219



一、怀孕前的不宜

1. 婚后不宜立即怀孕

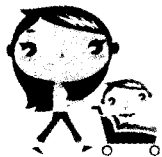
新婚后立即怀孕往往不能保证优生。因为结婚前后,夫妻双方都为婚事操劳,缺乏休息,吃不好,精力消耗也很大,会觉得筋疲力尽,需要在婚后相当长的一段时间内来消除疲劳。如果婚后不久,身体状况未达到最佳时就怀孕,对胎儿生长的先天条件将会产生不良影响。因为夫妻俩的身体状况和精神状况会影响精子和卵子的质量,并影响到精子和卵子结合后的胚胎发育。

新婚夫妻在洞房第一次过性生活时就受孕,是必须忌讳的。新婚夫妇在结婚仪式上迎送亲朋好友,忙了一天,身体和精神状况都处于疲惫状态,有的甚至达到了难以支持的程度,并感到十分缺觉,困倦难忍。这时受孕对生殖细胞极为不利,易出现痴呆儿,因为这时人的精神处于最差时刻,在新婚宴席上,新郎新娘都要喝酒,甚至多喝几杯,酒后受孕对胎儿十分有害。还有一种说

法,新婚夫妇初次性交,没有经验,精神紧张,很难达到性高潮,这也对胎儿无益。

新婚利用假期旅游的人也比较多,如果婚后急于怀孕,必然形成蜜月旅游怀孕。我们知道,在旅游时,生活无规律,心情紧张,精神及体力都很疲劳,机体抵抗力也会下降,这些都会影响精子和卵子质量。旅游中,从一地到另一地,各地气候差别很大,极易受凉感冒,加之疲劳、人群混杂、污染等因素,会诱发各种疾病,特别是风疹病毒的感染,是胎儿畸形的重要诱因。旅游中难免缺乏良好的洗漱、淋浴设备,这就不易保持会阴部和性器官的清洁卫生,泌尿生殖系统感染也十分常见,这对怀孕也极为不利。旅游中吃住卫生条件也不尽好,有时会发生呼吸道或消化道感染,常须使用各种抗菌药物,无论患病还是用药,都对胎儿不利。所以,新婚夫妇不要在旅游中怀孕,否则就容易播下不幸的种子,可导致流产、死胎或胎儿畸形。美国有学者对 200 例蜜月旅游受孕的夫妇调查发现,先兆流产率达 20%,胎儿畸





形达 10%，均大大超过正常情况。

应在安逸愉快的生活中受孕。受孕前具备良好的生活条件和环境，保证夫妇双方身体健康、精力充沛、精神愉快，使情绪处于舒畅和轻松状态，并保证有充分的食物营养、睡眠和休息。因此，新婚夫妇不宜急于怀孕，因为这时并不完全具备生个好娃娃的条件。

2. 孕前不宜吸烟

香烟中的尼古丁有致血管收缩的作用，妇女子宫血管和胎盘血管收缩，不利于精子着床。香烟在燃烧过程中所产生的有害物质有致细胞突变的作用，对生殖细胞有损害，卵子和精子在遗传因子方面的突变会导致胎儿畸形和智力低下。不吸烟的妇女如果与吸烟的人在一起也会受到影响，妻子与吸烟的丈夫在一起，她便会吸入漂浮在空气中的焦油和尼古丁。如果夫妇计划生孩子，就应该怀孕前戒烟，怀孕后再戒烟则为时过晚。

研究表明，妇女在怀孕 20 周以前减少吸烟数量或停止吸烟，所生婴儿重量可接近于非吸烟者的婴儿，但仍有先天性异常的危险，这是由于在妊娠早期阶段或者怀孕前吸烟所引起的。因此，在准备要孩子时，夫妇双方应提前停止吸烟。当然，最好是夫妇双方都不吸烟。

日本学者进行了这项研究。他们对 5 372 名年龄在 20~49 岁之间的日本女性

进行调查，询问她们自己及伴侣在准备生育期间的吸烟习惯，并把数据与她们所生育的 11 815 名婴儿的性别进行比较。结果表明，如果男女双方都不吸烟，则生男与生女的比例为 1.214 : 1，即男孩占 55%。如果双方都每天吸烟 20 支以上，新生儿男女比例就降为 0.823 : 1，即男孩占 45%。即使只有一方吸烟而且烟瘾不重，生男孩的概率也会下降。这是科学家第一次发现吸烟与新生儿男女比例有关。他们推测，可能是携带 Y 染色体的精子或男性胚胎更容易受到吸烟的伤害。但是，男性胚胎或带有 Y 染色体的精子为什么会对吸烟比较敏感，现在仍是一个谜。

男婴的出生率比女性要略高一点，但男婴的存活率较低，最终结果是保持男性和女性人数大致均等。然而在过去几十年，欧美国家的男婴比例明显下降。有学者认为，除吸烟外，情绪紧张和环境污染等因素也能造成男婴比例下降。例如日本在 1995 年的阪神大地震后 9 个月内出生的婴儿中，男婴比例就比较低。

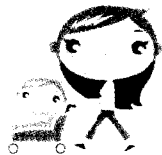
3. 孕前不宜饮酒

正常人经常或大量饮酒或酗酒，均会影响个人的健康。结婚后的夫妻，一方或另一方经常饮酒、酗酒，不仅影响精子或卵子的发育，造成精子或卵子的畸形，使孕妇一开始在体内获得的就是异常受精卵，而且影响受精卵的顺利着床和胚胎发育，发生流产。





一、怀孕前的不宜



同时,酒精可以通过胎盘进入胎儿血液,造成胎儿宫内发育不良、中枢神经系统发育异常、智力低下等,称为酒精中毒综合征。

饮酒为什么会影响后代呢?酒的成分主要是酒精。当酒精被胃、肠吸收进入血液运行全身以后,除少量从汗、尿及呼出的气体中以原来的形式排出外,其余大部分由肝脏代谢。肝脏首先把酒精转化为乙醛,进而变成醋酸被利用,但这种功能是有限的,所以,随着饮酒量的增加,血液中的酒精浓度也随之增高,对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。

酒后受孕,可造成胎儿发育迟缓,出生后智力低下,甚至成为白痴。因此,为了使后代健康成长,发育正常,女性孕前不宜饮酒。酒精可在人体内停留一段时间,因此,受孕前1周就不应饮酒。而对于常年饮酒的女性来说,即使受孕前1周停止饮酒仍有一定的危害。科学家发现,孕前1周内即使适量饮酒,也会抑制胎儿生长,使新生儿体重减轻。他们观察了144名孕妇,发现在怀孕确定前1周每日少量饮酒,娩出的胎儿体重平均少225克,尤其对男婴影响更大。常年饮酒的妇女,如果能在受孕前半年不饮酒则更好一些。据一项研究发现,每周喝酒达5杯以下的妇女在婚后半年中怀上第一胎的机会比每周饮酒10杯以上的妇女要高出2倍。希望怀孕的妇女最好减少饮酒量,因为酒喝得过多会影响妇女的生育能力。

酒精会导致胎儿正在发育的大脑中的

神经细胞自动凋亡,这可能导致胎儿出现酒精综合征或成年后患上精神分裂症等。即使是少量、短期的作用,酒精也会使神经系统受损。酒精能影响发育中的神经细胞接触的功能,从而导致神经细胞自动死亡。

为了能够孕育一个健康而聪明的宝宝,准备怀孕的夫妻双方,务必在计划怀孕前的6个月甚至1年,停止大量饮酒或酗酒。

4. 孕前不宜养猫

怀孕前应处理掉家中所养的猫,并彻底清除猫的排泄物,以预防弓形虫病。我国已发现大量动物弓形虫病感染者,猫是传染此病的“罪魁祸首”。通过研究发现,猫是弓形虫的终宿主,受到感染的猫排出的大量卵囊能够长期保留,食用沾上这些卵囊的食物,可使人的眼、耳、喉、内脏等多种器官发病。这种病对孕妇的危害性尤其大。孕妇感染弓形虫病后,极易引起流产、早产或死胎,接近一半的婴儿可能耳聋、失明、畸形、智力低下甚至死亡。

弓形虫病的治疗并不困难,只要口服一定剂量的药物即可。弓形虫是一种广泛存在于细胞内的寄生虫,能破坏人体多种脏器和组织。弓形虫病是一种全球性人畜共患的寄生虫性传染病,我国感染率占总人口的5%~20%,猪、羊、猫、狗等动物自然感染率达10%~50%。此外,弓形虫还是肿瘤患者、艾滋病人致死的原因之一。家畜感染后则容易导致成批死亡。

