

新编

孕产妇保健知识读本

孕产妇生活 宜与忌

健康妈妈 聪明宝宝

石赞◎主编



孕前准备宜与忌

孕期饮食起居宜与忌

孕期运动、美容宜与忌

孕期胎教、安胎宜与忌

孕期防病用药宜与忌

产后饮食起居宜与忌

产后防病宜与忌



中国妇女出版社

孕产妇保健知识读本

新
编

孕产妇生活 宜忌

Yunchanfu Shenghuo
Yi Yu Ji



石赞◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编孕产妇生活宜与忌/石赞主编. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80203-325-2

I. 新… II. 石… III. ①孕妇—妇幼保健②产妇—妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 084049 号

新编孕产妇生活宜与忌

作者: 石赞 主编

责任编辑: 朱婷婷

版式设计: 东方弘文排版部

封面设计: 大象设计工作室

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京市鸿鹄印刷厂印刷

开本: 730×970 1/16

印张: 23

字数: 350 千字

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次

书号: ISBN 978-7-80203-325-2

定价: 29.80 元 (含 1 VCD)



目 录

孕前准备宜与忌

孕前准备 31 宜	(1)
1. 夫妻双方应培养良好的受孕心理	(1)
2. 女性最宜生育的年龄	(2)
3. 男性最宜生育的年龄	(2)
4. 男女双方婚前应进行体检	(3)
5. 哪些孕妇宜做产前诊断?	(3)
6. 应暂缓婚育的疾病	(4)
7. 受孕宜具备的条件	(5)
8. 最适宜的受孕时机	(5)
9. 最适宜的受孕季节	(6)
10. 排卵日期的预测——体温测量法	(7)
11. 优生优育应从孕前准备开始	(8)
12. 孕前应注意营养的补充	(9)
13. 孕前应注意的饮食细节	(10)
14. 妇女孕前宜补充蛋白质	(11)
15. 妇女孕前宜补钙	(11)
16. 妇女孕前宜补铁	(12)
17. 妇女孕前宜补锌	(12)
18. 妇女孕前宜补充叶酸	(13)
19. 妇女孕前宜补充维生素 A	(13)
20. 妇女孕前宜补维生素 B ₂	(14)
21. 孕前要增强身体素质	(14)
22. 孕前应做好经济准备	(15)
23. 孕前宜做好心理准备	(15)
24. 孕前宜做好居室的准备	(16)



目 录

- 25. 孕前须准备好舒适的鞋子 (17)
- 26. 妻子怀孕前丈夫应注意哪些问题 (17)
- 27. 计划怀孕时男方应注意饮食营养 (18)
- 28. 妇女剖宫后再孕需隔多长时间 (18)
- 29. 孕前宜进行口腔的健康检查 (19)
- 30. 习惯性流产妇女须及时诊治 (20)
- 31. 妇女患附件炎可能导致不孕, 应及时治疗 (21)

孕前准备 28 忌 (22)

- 1. 忌结婚慎生育的人 (22)
- 2. 可结婚但忌生育的疾病 (23)
- 3. 妇女婚后什么情况下忌怀孕 (23)
- 4. 新婚后忌立即怀孕 (24)
- 5. 长期服药的妇女忌急于怀孕 (25)
- 6. 妇女停服避孕药后忌立即怀孕 (25)
- 7. 妇女取出宫内节育器后忌立即怀孕 (25)
- 8. 流产后的妇女忌急于再孕 (26)
- 9. 贫血妇女暂忌怀孕 (26)
- 10. 营养不良的妇女忌怀孕 (26)
- 11. 患甲亢的妇女忌怀孕 (27)
- 12. 患类风湿病的妇女忌怀孕 (27)
- 13. 患慢性肾炎的妇女忌怀孕 (27)
- 14. 妻子准备怀孕前男方忌饮酒 (28)
- 15. 夫妇双方孕前忌吸烟 (28)
- 16. 妇女孕前忌缺乏维生素 B₁ (29)
- 17. 妇女孕前忌缺乏维生素 C (30)
- 18. 妇女孕前忌缺乏维生素 E (30)
- 19. 孕前丈夫忌缺乏微量元素 (30)
- 20. 丈夫服用哪些药物妻子忌怀孕 (31)
- 21. 会抑制男性生育功能的药物 (31)
- 22. 孕前忌食棉籽油 (32)
- 23. 夫妇双方孕前忌服安眠药 (32)
- 24. 准备怀孕的妇女忌滥用药物 (33)
- 25. 妇女孕前忌照 X 射线 (33)
- 26. 孕前应禁忌接触的药品 (33)



27. 忌忽视受孕环境 (34)
28. 孕前家中忌养猫 (34)

孕期饮食宜与忌

孕期饮食 18 宜 (35)

1. 孕期宜平衡营养 (35)
2. 孕早期应重视膳食营养 (36)
3. 孕中期膳食宜荤素兼备 (37)
4. 孕晚期膳食应讲究质量 (37)
5. 孕期可适当多吃的食物 (38)
6. 孕妇宜补充维生素 E (39)
7. 孕妇宜补充维生素 B₁₂ (39)
8. 孕妇宜补充叶酸 (39)
9. 孕妇宜适量补碘 (40)
10. 孕妇饮水宜使用净水器 (40)
11. 孕妇应保证一定的饮水量 (41)
12. 孕妇宜多吃香蕉 (41)
13. 孕妇宜多吃鱼 (42)
14. 孕妇宜多吃水果 (42)
15. 孕妇补钙可每天喝牛奶 (43)
16. 宜缓解孕吐的饮食方法 (43)
17. 孕妇吃酸有讲究 (44)
18. 孕晚期应控制体重 (45)

孕期饮食 32 忌 (46)

1. 孕妇忌食的食物 (46)
2. 孕妇忌偏食挑食 (46)
3. 孕妇忌营养过剩 (47)
4. 孕妇忌缺铜 (48)
5. 孕妇忌缺锌 (48)
6. 孕妇忌缺钙和磷 (49)
7. 孕妇忌缺铁 (49)
8. 孕晚期忌缺维生素 K (50)



9. 孕妇忌过多补充维生素 A	(50)
10. 孕妇忌过多服用维生素 D	(51)
11. 孕早期忌过多食用动物肝脏	(51)
12. 孕妇忌吃蛙肉	(52)
13. 孕妇忌食罐头食品	(53)
14. 孕妇忌食山楂	(53)
15. 孕妇忌食桂圆	(54)
16. 孕妇忌食薯条薯片	(54)
17. 孕妇忌饮咖啡、浓茶和可乐	(54)
18. 孕妇忌多食热性调料	(56)
19. 孕妇忌过多食用菠菜	(56)
20. 孕妇忌过多食用海带	(56)
21. 孕妇忌多饮碳酸饮料	(57)
22. 孕妇忌过量食糖	(57)
23. 孕妇忌过多吃醋	(58)
24. 大龄孕妇需忌口	(58)
25. 孕妇忌饮酒	(58)
26. 孕妇忌食糖精	(59)
27. 孕妇忌过多食用油炸食品	(59)
28. 孕妇忌常吃糯米精面	(60)
29. 孕妇忌过多食用咸味食物	(61)
30. 孕妇忌过多食用刺激性食物	(61)
31. 孕妇忌食过敏性食物	(62)
32. 孕妇忌过多滋补	(62)

孕期衣着起居宜与忌

孕期衣着起居 25 宜	(65)
1. 应重视孕妇装的选购	(65)
2. 购买孕妇装应结合自身条件	(65)
3. 孕妇应如何选购内衣	(66)
4. 孕妇应科学穿戴乳罩	(67)
5. 孕妇宜穿坡跟鞋	(67)
6. 孕妇冬季戴围巾有讲究	(67)



7. 孕妇居室布置宜合理、舒适	(68)
8. 孕妇清洁身体应安全科学	(69)
9. 孕妇洗头有技巧	(70)
10. 孕妇宜适度进行日光浴	(71)
11. 孕妇需注意走姿、坐姿、站姿	(71)
12. 孕妇需注意蹲跪的姿势	(72)
13. 住高楼的孕妇应注意活动量	(72)
14. 孕妇上下楼要掌握正确动作	(72)
15. 孕妇做家务时要注意安全	(73)
16. 孕妇洗衣服的注意事项	(74)
17. 孕期应远离手机	(74)
18. 需重视低气压及高温对孕妇的影响	(74)
19. 孕妇宜保持情绪舒畅	(75)
20. 夏季孕妇生活起居应安排合理	(75)
21. 孕妇冬季起居的注意事项	(76)
22. 孕妇宜合理安排休息	(76)
23. 孕期失眠应科学调适	(77)
24. 孕期睡眠姿势有讲究	(78)
25. 孕期应注意乳房卫生	(79)
 孕期衣着起居 16 忌	(79)
1. 孕妇忌穿高跟鞋	(79)
2. 孕妇忌穿长筒紧袜	(80)
3. 妊娠期忌用过紧的腹带	(80)
4. 孕妇应避免压到腹部和腰部	(81)
5. 妊娠晚期忌久坐久站	(81)
6. 怀孕中晚期忌睡席梦思床	(81)
7. 冬季孕妇忌“触电”	(82)
8. 孕妇看电视时间忌过长	(82)
9. 孕妇忌进舞厅	(83)
10. 孕妇忌接触汽油	(83)
11. 孕期忌过多接触洗涤剂	(84)
12. 孕妇忌吸烟及被动吸烟	(84)
13. 孕妇卧室里忌养花草	(85)
14. 孕妇忌接触宠物	(85)



15. 孕妇忌去拥挤的公共场所 (85)
16. 妊娠末期忌过早休息 (86)

孕期出行及运动宜与忌

孕期出行及运动 20 宜 (87)

1. 孕妇出游宜做充足准备 (87)
2. 怀孕 1~3 个月间旅行应注意的事项 (88)
3. 怀孕 4~7 个月间旅行应注意的事项 (89)
4. 孕妇乘车或驾车旅游宜注意的安全措施 (89)
5. 孕妇步行外出方法须得当 (90)
6. 孕妇骑车的注意事项 (91)
7. 孕妇参加运动锻炼宜遵循的原则 (91)
8. 孕妇运动前宜热身 (93)
9. 适宜孕妇做的保健操 (94)
10. 怀孕 2 个月时孕妇宜散步和做体操 (96)
11. 怀孕 4 个月内孕妇宜做有氧运动 (96)
12. 怀孕 4~7 个月时宜适当加大运动量 (97)
13. 怀孕 8~10 个月时运动宜慢且柔 (97)
14. 孕妇游泳的注意事项 (98)
15. 孕期宜掌握正确的散步要领 (98)
16. 孕期宜做甩手锻炼 (99)
17. 孕期跳舞宜柔缓适度 (100)
18. 工间操有益孕妇健康 (100)
19. 适当的床上运动有益孕妇 (102)
20. 孕妇宜掌握的按摩要领 (103)

孕期出行及运动 2 忌 (105)

1. 孕晚期忌乘飞机 (105)
2. 孕妇玩麻将忌无节制 (106)

孕期美容宜与忌

孕期美容 4 宜 (107)

1. 孕期宜选用天然美容品 (107)



2. 孕妇宜用按摩法预防妊娠纹	(109)
3. 孕妇化妆宜淡	(110)
4. 孕期应注意面部皮肤的护理	(111)
孕期美容 6 忌	(111)
1. 孕期忌用的化妆品	(111)
2. 孕期忌用的美容疗法	(112)
3. 孕期忌经常使用化妆品	(112)
4. 孕妇忌涂指甲油	(113)
5. 孕妇忌使用电吹风	(113)
6. 孕妇忌过度减肥	(114)

孕期心理宜与忌

孕期心理 6 宜	(115)
1. 孕妇的情绪对胎儿有何影响	(115)
2. 孕妇在孕期各阶段的心理特征	(116)
3. 孕妇为什么喜欢穿丈夫的衣服	(117)
4. 孕早期如何进行心理调适	(118)
5. 孕晚期如何进行心理调适	(121)
6. 孕期丈夫有何心理特征	(122)
孕期心理 3 忌	(123)
1. 孕妇忌焦虑	(123)
2. 孕妇忌发怒	(124)
3. 孕早期忌存在心理障碍	(124)

孕期胎教宜与忌

孕期胎教 24 宜	(127)
1. 要想孩子聪明宜重视胎教	(127)
2. 胎教宜早开始	(128)
3. 以正确的心态对待胎教	(129)



目 录

4. 胎教宜重视听力训练	(129)
5. 胎教宜重视运动训练	(130)
6. 胎教宜重视记忆训练	(131)
7. 胎教宜重视呼唤训练	(132)
8. 胎教宜重视语言训练	(132)
9. 如何进行语言胎教	(133)
10. 如何进行怡情胎教	(135)
11. 如何进行环境胎教	(136)
12. 如何进行抚摸胎教	(136)
13. 如何进行联想胎教	(137)
14. 如何进行营养胎教	(138)
15. 如何进行游戏胎教	(139)
16. 如何进行行为胎教	(140)
17. 如何进行运动胎教	(140)
18. 音乐胎教有什么好处	(141)
19. 宜选择合适的音乐进行胎教	(142)
20. 怎样给胎儿讲故事	(143)
21. 胎教宜重视性格培养	(144)
22. 胎教宜重视习惯培养	(144)
23. 胎教宜重视美学培养	(145)
24. 胎教宜重视意识诱导	(145)
孕期胎教 3 忌	(146)
1. 实施胎教忌期望过高	(146)
2. 忌噪声损害胎儿听觉系统	(147)
3. 应防止情绪不佳而导致流产	(148)

孕期安胎宜与忌

孕期安胎 15 宜	(149)
1. 孕妇宜重视安胎	(149)
2. 应了解胎儿的活动规律	(150)
3. 应知道早晚孕期安胎的区别	(151)
4. 孕妇宜做定期体检	(152)



5. 孕妇保胎要科学	(152)
6. 高龄孕妇更应注意安胎	(153)
7. 需重视流产信号	(154)
8. 应正确对待自然流产	(155)
9. 应预防新婚初孕流产	(155)
10. 如何防止流产	(156)
11. 怎样预防早产	(157)
12. 何为胎儿窘迫	(157)
13. 如何对待胎儿心律不齐	(158)
14. 妊娠期胎儿死亡有什么征候	(158)
15. 臀位的纠正方法及注意事项	(159)
孕期安胎 5 忌	(159)
1. 孕期忌忽视对胎盘的监测	(159)
2. 忌盲目保胎	(160)
3. 忌滥用保胎药	(161)
4. 胎位不正应及时纠正	(161)
5. 忌盲目使用黄体酮保胎	(162)

孕期工作宜与忌

孕期工作 6 宜	(165)
1. 孕妇应当了解并享受的权益保障	(165)
2. 怀孕期间宜合理安排工作	(165)
3. 上班族孕妇生活中需注意的事项	(166)
4. 农村妇女孕期劳动需注意的事项	(167)
5. 孕妇应注意防范办公室污染	(168)
6. 孕妇何时请产假为宜	(169)
孕期工作 5 忌	(169)
1. 孕妇忌做哪些工作	(169)
2. 孕妇忌从事噪声污染严重的工作	(170)
3. 孕妇应远离电离辐射	(171)
4. 孕妇忌从事对身体有害的化学作业	(173)



5. 职业女性忌孕晚期工作	(173)
---------------------	-------

孕期防病宜与忌

孕期防病 32 宜	(175)
-----------------	-------

1. 缓解孕吐的调养方法	(175)
2. 孕妇宜防妊娠剧吐	(176)
3. 孕期感冒的防治	(176)
4. 妊娠贫血的防治	(177)
5. 妊娠高血压综合征的防治	(178)
6. 妊娠期心脏病的防治	(180)
7. 妊娠糖尿病的防治	(180)
8. 妊娠坏血病的防治	(182)
9. 皮肤粗糙和皮肤炎症的护理	(182)
10. 怎样预防妊娠雀斑和褐斑	(183)
11. 孕妇滴虫性阴道炎的防治	(183)
12. 孕妇霉菌性阴道炎的诊疗	(184)
13. 孕妇患尖锐湿疣应及时就医	(184)
14. 下肢痉挛的防治	(185)
15. 妊娠疱疹怎样防治	(186)
16. 孕妇如何防治鼻出血	(186)
17. 高危妊娠的预防及保健	(187)
18. 宫颈机能不全的防治	(189)
19. 肝炎在母婴间的传播途径有哪些	(189)
20. 孕妇患阑尾炎及早治疗	(190)
21. 孕妇应重视妊娠腹痛	(190)
22. 孕妇便秘宜积极防治	(191)
23. 孕妇宜防妊娠水肿	(192)
24. 孕妇宜防下肢静脉曲张	(193)
25. 孕妇宜防口腔疾病	(193)
26. 孕妇应预防牙龈炎	(194)
27. 孕妇患眼病宜补充维生素 A	(194)
28. 孕妇宜预防仰卧综合征	(195)
29. 孕妇要警惕身体某些部位的疼痛	(195)



30. 孕期应做定期检查	(196)
31. 孕妇宜定期化验尿蛋白	(197)
32. 孕妇宜注意维生素 B ₂ 的补充	(197)
孕期防病 13 忌	(198)
1. 孕妇不要忽视腰酸现象	(198)
2. 孕妇晕厥不可忽视	(198)
3. 孕妇忌轻易拔牙	(199)
4. 孕妇忌合并糖尿病	(199)
5. 患结核病的妇女忌妊娠	(200)
6. 孕妇忌感染风疹病毒	(201)
7. 孕期忌感染生殖器单纯疱疹病毒	(202)
8. 孕期忌其他病毒的感染	(202)
9. 孕妇忌忽视皮肤瘙痒	(203)
10. 孕期忌做阴道冲洗	(204)
11. 孕晚期阴道出血须谨慎	(204)
12. 孕妇忌做放射性同位素检查	(205)
13. 孕妇忌做 CT 检查	(205)

孕期用药宜与忌

孕期用药 11 宜	(207)
1. 孕妇用药应遵循的原则	(207)
2. 孕期宜慎重选择用药途径	(208)
3. 药物是怎样对胎儿造成影响的	(208)
4. 药物可能对胎儿造成哪些不良后果	(209)
5. 孕妇宜正确使用抗生素	(210)
6. 孕妇误用药物须认真对待	(211)
7. 孕早期患感冒宜谨慎用药	(211)
8. 孕妇注射预防针应遵循什么原则	(212)
9. 孕妇注射乙肝疫苗的注意事项	(213)
10. 妊娠合并哮喘宜谨慎用药	(213)
11. 氨基糖甙类抗生素的毒副作用与产生因素	(215)



孕期用药 21 忌	(216)
1. 孕期用药忌大意	(216)
2. 孕妇忌用哪些西药药品	(217)
3. 孕妇忌用哪些中草药	(218)
4. 孕妇忌用哪些中成药	(218)
5. 孕初期和分娩前忌用安定	(220)
6. 孕初期忌用药物压抑孕吐	(220)
7. 怀孕中晚期忌用哪些药物	(221)
8. 孕妇忌盲目服用维生素类药物	(221)
9. 孕妇忌过量服用含钙剂	(222)
10. 孕妇忌过多服用鱼肝油	(222)
11. 孕妇忌过多服用补药	(223)
12. 孕妇忌涂用清凉油、风油精	(224)
13. 孕妇忌大量使用葡萄糖液	(224)
14. 孕妇忌用 D-青霉胺解毒	(224)
15. 孕妇忌用的镇静催眠药	(225)
16. 孕妇忌用的抗精神病药	(225)
17. 孕妇忌用的解热镇痛药	(226)
18. 孕妇忌用的降压药	(227)
19. 孕妇忌用的性激素类药物	(227)
20. 孕妇忌用的胃肠类药物	(228)
21. 孕期忌接触农药	(229)

临产宜与忌

临产 35 宜	(231)
1. 如何缓解临产紧张情绪	(231)
2. 要按期进行产前检查	(232)
3. 哪些孕妇需做产前诊断	(233)
4. 常用的产前诊断方法有哪些	(233)
5. 孕妇宜做好分娩的心理准备	(234)
6. 宜做好分娩前的物质准备	(235)
7. 临产前宜做好其他各项准备	(236)



8. 真假临产的区分方法	(236)
9. 怎样区分不同性质的腹痛	(237)
10. 自然分娩最宜	(238)
11. 到了预产期胎头仍不入盆是什么原因	(238)
12. 怎样自我进行胎位矫正	(239)
13. 如何预防早产	(239)
14. 有利于顺产的五点建议	(241)
15. 什么情况下需立即入院待产	(241)
16. 产妇应配合医生做好肛诊或阴道检查	(242)
17. 什么情况下需做会阴侧切术	(242)
18. 如何鉴别胎儿性别	(243)
19. 羊水穿刺检查有何意义	(243)
20. 什么情况下需做羊水穿刺	(244)
21. “早破水”的应对方法	(244)
22. 脐带绕颈有何危害	(244)
23. 如何防治胎儿窘迫	(245)
24. 什么情况下适宜引产	(246)
25. 临产产妇如何进食为宜	(246)
26. 临产产妇大便宜注意什么	(246)
27. 临产产妇小便宜注意什么	(247)
28. 分娩的三个产程	(247)
29. 第一产程的产妇宜注意什么	(247)
30. 第二产程的产妇宜注意什么	(248)
31. 第三产程的产妇宜注意什么	(248)
32. 分娩过程中要监听胎心音	(248)
33. 宜在什么时候进行胎心音的监测	(249)
34. 分娩时丈夫宜陪伴在身边	(249)
35. 怎样才能减轻分娩疼痛	(250)
临产 6 忌	(250)
1. 临产产妇产下床活动忌大意	(250)
2. 产程中产妇忌大喊大叫	(250)
3. 分娩忌滥用剖宫产	(251)
4. 须预防发生滞产	(253)
5. 应避免过期妊娠	(253)



6. 分娩过程中须忌乱用镇痛药或麻药止痛 (254)

产后饮食宜与忌

产后饮食 29 宜 (255)

1. 产后饮食宜科学	(255)
2. 产褥期饮食宜注意的事项	(256)
3. 适宜产妇食用的食物	(257)
4. 适宜产妇食用的蔬菜	(258)
5. 哪些饮食宜于增进乳汁分泌	(258)
6. 产妇催乳的食疗方	(259)
7. 产妇宜吃公鸡催乳	(261)
8. 产妇宜多吃水果	(261)
9. 产妇应科学吃生菜、冷饮	(262)
10. 产妇吃鸡蛋宜适量	(262)
11. 产妇喝汤应科学	(263)
12. 产妇应科学吃红糖	(263)
13. 产妇滋补宜食用桂圆	(264)
14. 产后须特别注意蛋白质、铁、钙的补充	(264)
15. 产妇须注意维生素 A 的补充	(265)
16. 哪些食品有益于产妇补铁	(266)
17. 产妇宜多食用有益新生儿健脑的食物	(267)
18. 产妇防治消化不良的食疗方	(268)
19. 会阴撕伤、剖宫产产妇的饮食调理	(269)
20. 宜于产妇康复的食谱	(269)
21. 产妇宜科学选用药膳	(270)
22. 产后出血的药膳疗法	(272)
23. 治疗产后贫血的食疗方	(272)
24. 产后恶露不尽的食疗方	(273)
25. 哪些食物适宜产后精血亏虚者食用	(273)
26. 哪些食物适宜产后阴虚火旺者食用	(273)
27. 哪些食物适宜产后阳气虚弱者食用	(274)
28. 产后腹痛应如何进行饮食调养	(274)
29. 流产后的女性怎样饮食调养	(276)