



超·值·孕·育·大·智·慧

五大对策 从饮食、生活起居、健康保健、心理、胎教五方面，进行全方位宜忌指导

两大板块 备孕期+孕期10月，呵护孕妈妈的孕期生活

着手细节 内容全面，从孕妈妈20月怀胎中想知道、了解的宜忌细节着手进行详细解读

10月怀胎 生活宜忌

10yuehuaitai Shenghuo
yiji Zhihuibaike

智慧百科

刘 佳 编著

实用
权威全面
回馈读者

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位





超·值·孕·育·大·智·慧

10月怀胎 生活宜忌

10yuehuaitai Shenghuo
yiji Zhihuibaike

智慧百科

刘 佳 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

10月怀胎生活宜忌智慧百科 / 刘佳编著. -- 北京 :

中国人口出版社, 2014.6

(超值孕育大智慧)

ISBN 978-7-5101-2471-6

I. ①1… II. ①刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083103号

10月怀胎生活宜忌智慧百科

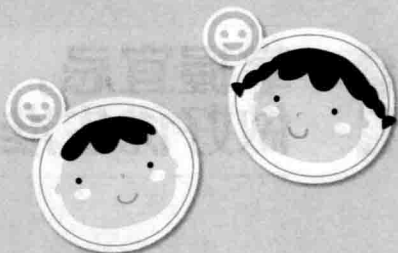
刘 佳 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京国彩印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	24
字数	420千
版次	2014年6月第1版
印次	2014年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2471-6
定价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录



孕妈妈与 胎宝宝的10月变化



孕1月.....	1
孕2月.....	2
孕3月.....	3
孕4月.....	4
孕5月.....	5
孕6月.....	6
孕7月.....	7
孕8月.....	8
孕9月.....	9
孕10月.....	10

掌握宜忌， 做好优生准备

part 1

备
孕
期

营养饮食宜忌小锦囊..... 12

- ① 备孕女性宜树立健康的饮食观..... 12
- 备孕女性摄取营养时宜遵循健康饮食金字塔..... 13
- 备孕女性宜正常饮食..... 13
- 备孕女性宜多吃排毒食物..... 14
- 备孕男性宜适当食用含锌丰富的食物..... 15
- 备孕男性宜食用含蛋白质丰富的食物..... 15
- 备孕男性宜食用含维生素E丰富的食物..... 15
- 备孕男性宜多食用黏滑类的食物..... 16
- 备孕男性宜少喝咖啡..... 16
- ② 备孕女性忌长期食素..... 16
- 备孕女性忌过量食用含糖量高的食物..... 17
- 备孕男性忌吃烧烤..... 17
- 备孕男性忌食用过多生大蒜..... 17
- 备孕男性忌食用过多芹菜..... 17
- 备孕男性忌食用含反式脂肪酸的食物..... 18
- 备孕夫妻忌食用毛棉籽油..... 18
- 备孕夫妻忌饮酒..... 18

日常生活起居宜忌攻略..... 19

- ① 备孕女性宜了解怀孕原理..... 19
- 备孕女性宜学习推算排卵日的方法..... 19
- 备孕女性宜了解受孕的前提条件..... 21
- 备孕女性宜改变避孕措施..... 22
- 备孕女性宜调节室内温度、湿度..... 22
- 备孕夫妻宜提高性生活质量..... 22

忌	备孕女性忌盲目减肥	23
	备孕女性忌频繁灌洗阴道	23
	备孕女性忌洗凉水澡	23
	备孕女性忌在室内养鸟	23
	备孕女性忌在居室内铺地毯	24
	备孕女性的休息环境忌密闭	24
	备孕女性的居室内忌有甲醛	24
	备孕男性忌久坐不动	25
	备孕夫妻忌在新婚蜜月期受孕	25
	备孕夫妻忌在旅行途中受孕	26
	备孕夫妻忌疲劳受孕	26
	备孕夫妻忌开灯睡觉	26

保健防病与用药宜忌指导 27

宜	备孕女性宜在最佳年龄段受孕	27
	备孕女性宜知遗传病的主要特点	27
	备孕女性宜重视加强经期保健	29
	备孕女性宜注重养肾	29
	备孕女性宜进行口腔检查	30
	备孕女性宜清楚维生素与优生的关系	31
	备孕女性宜治愈子宫肌瘤后再怀孕	31
	备孕女性宜关心外阴瘙痒对怀孕的影响	32
	备孕女性宜注重补充叶酸	32
	备孕女性宜预防衣原体感染	33
	患有心脏病的备孕女性宜根据心脏健康状况决定是否孕育	33
忌	备孕女性忌随便服促排卵药	34
	备孕女性忌在阴道出血时受孕	34
	备孕女性忌在体重过重或过轻时受孕	34
	备孕女性忌多次人工流产	35
	备孕男性忌体重增长过度	36
	备孕夫妻忌服用安眠药	36

心理调节扬宜避忌.....	37
宜 备孕女性宜保持稳定的情绪	37
备孕女性宜减轻压力	37
忌 备孕女性忌生气、发怒	38
备孕女性忌经常担心或忧虑	38
备孕期胎教宜忌知识普及.....	39
宜 备孕期宜事先了解胎教	39
孕专栏.....	42
备孕期基础知识普及	42





做好初孕 宜忌第一步

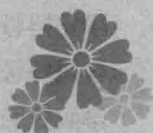
part2

孕

1

月

:



营养饮食宜忌小锦囊..... 46

- 宜** 孕妈妈宜提高饮食质量..... 46
- 孕妈妈宜均衡饮食..... 47
- 孕妈妈宜食用易消化的食物..... 47
- 孕妈妈宜常食全麦食品..... 47
- 孕妈妈宜常食鱼..... 47
- 孕妈妈宜常喝牛奶..... 48
- 孕妈妈宜补充蛋白质..... 48
- 孕妈妈宜适量增加热量和脂肪的补充..... 49
- 孕妈妈吃蔬果前宜仔细清洗干净..... 49
- 忌** 孕妈妈忌食用容易引起流产的食物..... 50
- 孕妈妈忌吃辛辣食物..... 51
- 孕妈妈忌食腌制食品..... 51
- 孕妈妈忌食方便食品..... 51
- 孕妈妈忌食用松花蛋..... 52
- 孕妈妈忌食含过量食品添加剂的食品..... 52
- 孕妈妈忌食用未熟透的食物..... 52
- 孕妈妈忌喝浓茶..... 52
- 孕妈妈忌喝碳酸饮料..... 53

日常生活起居宜忌攻略..... 54

- 宜** 孕妈妈宜注意出行安全..... 54
- 孕妈妈宜根据季节适当增减衣物..... 54
- 孕妈妈宜在天冷时戴帽出行..... 55
- 孕妈妈宜穿着舒适的衣物..... 55
- 孕妈妈宜避免接触居室内的各种辐射..... 55

孕妈妈宜认真对待床上用品的选择	56
孕妈妈宜保持充足的睡眠	57
孕妈妈宜保持规律的睡眠	57
准爸爸宜当好家庭“后勤人员”	58
忌 孕妈妈忌涂抹指甲油	59
孕妈妈忌穿高跟鞋	59
孕妈妈忌佩戴隐形眼镜	60
孕妈妈忌做剧烈运动	60
孕妈妈忌经常舔嘴唇	60
孕妈妈忌经常戴口罩	61
孕妈妈忌进行热水浴	61
孕妈妈忌睡前洗头	61
孕妈妈忌用电吹风	61
孕妈妈忌长时间玩麻将	62
准爸爸忌留胡须	62
忌继续性生活	62
保健防病与用药宜忌指导	63
宜 孕妈妈宜确认是否怀孕	63
孕妈妈宜了解妊娠的各种反应	63
孕妈妈宜重视腹部疼痛	64
孕妈妈宜学会检测自己及胎宝宝的体重变化	65
孕妈妈宜学会预产期的计算方法	67
孕妈妈宜早发现宫外孕	67
孕妈妈宜保养子宫内环境	67
孕妈妈宜经常检查白带变化	68
孕妈妈宜注重防治孕期抑郁症	69
孕妈妈宜做好安胎防流产工作	70
孕妈妈宜预防感冒	70
孕妈妈宜掌握治疗感冒的方法	71
孕妈妈宜了解乙肝妈妈的孕育治疗	72
患有子宫肌瘤的孕妈妈宜注意的事项	72



患有甲亢的孕妈妈宜注意的事项	73
患有卵巢肿瘤的孕妈妈宜了解的怀孕事项	74
患有心脏病的孕妈妈宜注意的孕育事项	74
忌 孕妈妈忌盲目使用中草药	75
孕妈妈绝对要忌用的西药	75
孕妈妈忌进行X线照射	77
孕妈妈忌忽视遗传病对孕育的影响	77
心理调节扬宜避忌	78
宜 孕妈妈宜了解负面情绪对宝宝的影响	78
孕妈妈宜进行自我调适	79
孕妈妈宜保持开朗的好心情	79
忌 孕妈妈忌心情过度惊喜	80
孕妈妈忌心情过度紧张	80
1月胎教宜忌知识普及	81
宜 孕妈妈宜远离不利于胎教的环境	81
孕妈妈宜制订一份详细的胎教计划	81
准爸爸宜装扮居室	82
忌 孕妈妈忌进行过重的胎教任务	83
孕专栏	84
孕1月孕妈妈宜知小知识	84



明确宜忌， 告别不良习惯

part3

孕
之
月
:



营养饮食宜忌小锦囊..... 88

- 宜 孕妈妈宜清楚本月母婴的营养需求 88
- 孕妈妈宜掌握缓解妊娠反应的饮食方法 89
- 素食孕妈妈宜掌握营养搭配法 90
- 孕妈妈宜知晓饮水的学问 91
- 孕妈妈宜正确食用西红柿 92
- 孕妈妈宜在饭后适当吃些瓜子 92
- 孕妈妈宜适量补充矿物质 93
- 孕妈妈宜防缺硒 93
- 孕妈妈宜适量补充不饱和脂肪酸 93
- 忌 孕妈妈忌营养摄取过量 94
- 孕妈妈忌吃重口味食物 94
- 孕妈妈忌吃过多的桂圆 94
- 孕妈妈忌食用火锅涮肉 94

日常生活起居宜忌攻略..... 95

- 宜 孕妈妈宜进行适当的运动 95
- 孕妈妈宜选择淋浴 96
- 孕妈妈宜跟宠物保持距离 97
- 孕妈妈上下楼梯时宜小心 97
- 孕妈妈宜丰富爱好 97
- 孕妈妈宜更加注重保养皮肤 98
- 孕妈妈宜养成午睡习惯 98
- 忌 孕妈妈忌戴首饰 99
- 孕妈妈忌接触有害的化学物质 99
- 孕妈妈忌随便用清凉油 99

孕妈妈忌随便化妆	100
孕妈妈忌只静不动	100
保健防病与用药宜忌指导	101
宜 孕妈妈宜进行第1次产检	101
孕妈妈宜清楚初诊的细节	101
孕妈妈宜清楚葡萄胎	102
孕妈妈宜科学服用安胎药	103
孕妈妈宜重视胃部不适	104
孕妈妈宜正确看待阴道出血	104
孕妈妈宜警惕尿频背后的膀胱炎	105
孕妈妈宜赶走孕期敏感综合征	105
孕妈妈宜正确利用维生素B ₆ 缓解呕吐	106
孕妈妈宜远离三大病毒的侵袭	107
孕妈妈宜合理改善健忘问题	108
孕妈妈宜掌握孕期阴道护理常识	108
孕妈妈宜进行按摩放松	109
忌 孕妈妈忌忽视避免胎宝宝裂唇	109
心理调节扬宜避忌	110
宜 孕妈妈宜控制情绪	110
孕妈妈宜记录心情日记	110
忌 孕妈妈忌压抑自己的情绪	111
孕妈妈忌自我封闭	111
孕妈妈忌情绪极端	112
孕妈妈忌过于担心胎宝宝	112
孕妈妈忌出现厌恶心理	112
2月胎教宜忌知识普及	113
宜 孕妈妈宜想象宝宝的形象	113
孕妈妈宜了解适合胎教的音乐	113
孕妈妈宜采用“脑呼吸”胎教法	114

孕妈妈宜记得清晨微笑一下	114
准妈妈宜做孕妈妈的聆听者	115
忌 夫妻忌感情不和	116
孕妈妈忌将耳麦、听筒紧贴腹部	116

孕专栏 117

孕2月饮食调养	117
---------------	-----

丰富宜忌知识， 健康助胎长

part 4

孕

3

月

:

营养饮食宜忌小锦囊 120

宜 孕妈妈宜注重维生素的摄取	120
孕妈妈宜重视碳水化合物的摄入	120
碘缺乏的孕妈妈宜注重补碘	121
锌缺乏的孕妈妈宜注重补锌	121
孕妈妈宜补充粮谷类食物	121
孕妈妈宜多吃些栗子	121
孕妈妈宜多吃些黑芝麻	122
孕妈妈宜适当吃些生姜	122
孕妈妈宜适当吃些鸡蛋	123
孕妈妈宜适当多食豆制品	123
孕妈妈宜多吃些苹果	123
忌 孕妈妈忌盲目进补	124
孕妈妈忌饮食过于精细	124
孕妈妈忌过量食用酸味食物	125

孕妈妈忌大量食用西瓜	125
孕妈妈忌多吃糖	126
孕妈妈忌多吃巧克力	126
孕妈妈忌经常吃薯片	126
孕妈妈忌直接食用菠菜	126
孕妈妈忌吃益母草	126

日常生活起居宜忌攻略 127

宜 孕妈妈宜力所能及地做一些家务劳动	127
孕妈妈宜适当减少工作量	128
孕妈妈的坐姿宜正确选择	128
孕妈妈宜坚持有氧运动	128
孕妈妈宜在熟悉的环境中运动	128
孕妈妈宜开始选择孕妈妈装	129
孕妈妈宜选择舒适的鞋袜	130
孕妈妈宜选择合适的文胸	130
孕妈妈宜给电话消毒	131
孕妈妈宜掌握洗衣服的注意事项	131
准爸爸宜布置一个安全的家居环境	132
忌 孕妈妈忌使用暖宝宝	133
孕妈妈忌单独运动	133
孕妈妈忌烫发	133
孕妈妈忌长时间看电视	134
孕妈妈忌长途旅行	134

保健防病与用药宜忌指导 135

宜 孕妈妈宜做第2次产检，建立围生档案	135
孕妈妈宜采用合理的方法应对头晕	136
孕妈妈宜正确看待嗜睡	137
孕妈妈宜正确处理“烧心”问题	137
孕妈妈宜学会降胎火	138
孕妈妈宜远离铅污染	138

孕妈妈宜区分病理性腹痛和生理性腹痛	139
孕妈妈宜警惕胎宝宝宫内发育迟缓	139
孕妈妈宜经常进行手部护理	140
缓解呕吐, 准爸爸宜为孕妈妈做胃部推拿	140
准爸爸宜为孕妈妈按摩背部	140
忌 孕妈妈忌过量服用钙剂和维生素D剂	141
孕妈妈忌忽视流行性腮腺炎的危害	141

心理调节扬宜避忌 142

宜 孕妈妈宜保持良好的稳定情绪	142
孕妈妈宜积极处理问题	143
准爸爸宜多迁就孕妈妈	143
孕妈妈宜转移注意力	143
忌 孕妈妈忌情绪波动过大	144
孕妈妈忌产生依赖心理	144
孕妈妈忌把自己的猜疑当事实	144

3月胎教宜忌知识普及 145

宜 孕妈妈宜多接触琴棋书画	145
孕妈妈宜理性参加胎教班	145
夫妻宜与胎宝宝进行语言交流	146
忌 孕妈妈忌违反胎宝宝的生物钟进行胎教	147
孕妈妈忌给胎宝宝听刺激的音乐	147
孕妈妈忌经常变动所处环境	147

孕专栏 148

胎宝宝的胎心监护与血型	148
-------------	-----



孕中期初始 宜忌要注意

part 5

孕

4

月

:



营养饮食宜忌小锦囊..... 150

- 宜** 孕妈妈进食时宜细嚼慢咽..... 150
- 孕妈妈进餐宜定时定量..... 150
- 孕妈妈宜适量多吃具抗氧化性的食物..... 151
- 孕妈妈宜酌情多食用一些主食和动物性食物..... 151
- 孕妈妈宜注重饮食, 防止孕期贫血..... 152
- 多汗孕妈妈宜保证体内水分及电解质的平衡..... 153
- 孕妈妈宜多注意夏季饮食..... 153
- 孕妈妈宜借助食补优化胎宝宝视力..... 153
- 孕妈妈宜注意用油..... 154
- 孕妈妈宜注意补充维生素A..... 154
- 孕妈妈宜继续补铁..... 155
- 孕妈妈宜注意补钴..... 156
- 孕妈妈宜注重补镁..... 156
- 孕妈妈宜注重补锰..... 157
- 孕妈妈宜在上午吃水果..... 157
- 孕妈妈宜科学食用鱼类..... 157
- 孕妈妈宜适当多吃芹菜..... 158
- 孕妈妈宜多食柚子..... 158
- 孕妈妈宜经常食用小米..... 159
- 忌** 孕妈妈忌吃热性香料..... 160
- 孕妈妈忌多吃酱油..... 160
- 孕妈妈忌食用成品熟食..... 160
- 孕妈妈忌盲目服用蜂王浆口服液..... 161
- 孕妈妈忌多吃高脂肪、高热量食品..... 161

日常生活起居宜忌攻略..... 162

- 宜 孕妈妈宜视情况进行短途旅行..... 162
- 孕妈妈宜把买菜当成一种运动..... 162
- 孕妈妈宜做好做家务时的防护工作..... 163
- 孕妈妈宜注重良好的洗浴环境..... 164
- 孕妈妈宜做孕期体操..... 164
- 孕妈妈宜注意选择洗发护发用品..... 165
- 孕妈妈宜掌握测量宫高、腹围的方法..... 165
- 准爸爸宜常陪伴孕妈妈散步..... 166
- 忌 孕妈妈忌长时间使用电风扇、空调..... 167
- 孕妈妈忌进行过久的日光浴..... 167
- 孕妈妈忌不注意洗澡前后环境温差..... 167

保健防病与用药宜忌指导..... 168

- 宜 孕妈妈宜做第3次产检..... 168
- 孕妈妈宜注意抗过敏的细节..... 168
- 孕妈妈宜掌握治疗鼻子不通气的方法..... 169
- 孕妈妈宜注重乳房的健康护理..... 169
- 忌 孕妈妈忌长期服用活性钙..... 170
- 孕妈妈忌随便使用眼药水..... 170

心理调节扬宜避忌..... 171

- 宜 孕妈妈宜具有“母亲意识”..... 171
- 孕妈妈宜多参加健康的娱乐活动..... 172
- 忌 孕妈妈忌过于自我..... 172
- 孕妈妈忌接触“悲剧”..... 172

4月胎教宜忌知识普及..... 173

- 宜 孕妈妈宜教胎宝宝一些日常用语..... 173
- 孕妈妈宜唱歌给胎宝宝听..... 174
- 孕妈妈宜适当做“白日梦”..... 174