

妈咪
学堂

卫生部原副部长、中国医师协会会长、中国健康促进与教育协会会长
殷大奎作序并推荐

孕期

中国医科大学
附属第一医院妇产科主任
郭科军 主编



禁忌

早知道



远离孕育雷区 母婴健康平安

你将要经历的10月孕程
孕前准备禁忌详解
孕期工作禁忌说明
孕期生活禁忌提示
孕期用药禁忌举例

中国妇女出版社

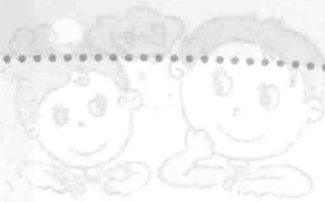


孕期禁忌早知道

郭科军 主编

中國婦女出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

孕期禁忌早知道 / 郭科军主编. —北京: 中国妇女出版社, 2012.7

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0460 - 2

I. ①孕… II. ①郭… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第127820号

孕期禁忌早知道

作 者: 郭科军 主编

责任编辑: 刘 宁 赵延春

装帧设计: 吴晓莉

插图绘制: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

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) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 216千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0460 - 2

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



忌早知道》《快乐胎教天天做》5种)的作者郭科军是中国医科大学附属第一医院妇产科主任、主任医师,从事妇产科临床工作三十余年,具有坚实的理论基础和丰富的临床工作经验,曾发表国家级论文四十余篇。从2005年至今,担任中华医学会辽宁省妇产科分会副主任委员、《中国实用妇科与产科》杂志常务编委。作者的专业背景和临床经验确保了这套书内容的科学性和实用性。而且此书文字叙述轻松、流畅,富有感情,不同于枯燥的知识介绍。我相信,这套书一定会成为您孕育天才宝宝的贴心指南和家庭生活保健的最佳顾问。

卫生部原副部长
中国医师协会会长
中国健康促进与教育协会会长

殷大奎

Contents

目 录

引言 为了宝宝,保护好自己 001

你将要经历的10月孕程 005

孕早期关键的3个月 007

妊娠第一个月 007

胎儿的生长发育 007

准妈妈的身体变化 008

妊娠第二个月 009

胎儿的生长发育 009

准妈妈的身体变化 009

妊娠第三个月 012

胎儿的生长发育 012

准妈妈的身体变化 013

必须做的几件事 016

每天坚持补充叶酸 016

办理生育服务证 019

确定产检医院 019

进行产前检查 020

吃什么、怎么吃 023

增加蛋白质的摄入量 023

保证维生素的摄取 025

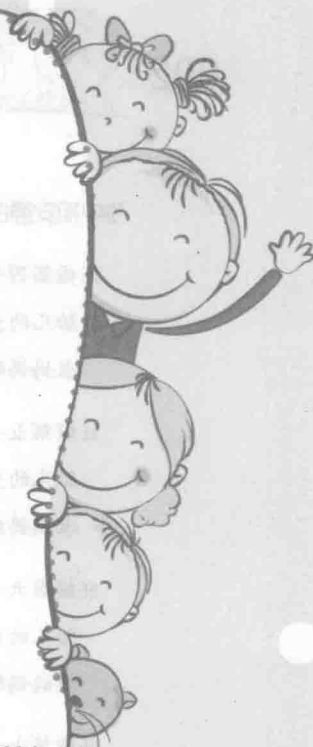
每日合理调配膳食 028

轻松“吃掉”早孕反应 030

坚果为孕期加油 037

当心食物过敏 041

职场准妈妈应该怎样吃 041





孕中期安静的4个月	044	每日各类食物推荐	075
妊娠第四个月	044	好吃不胖的秘诀	076
胎儿的生长发育	044	孕晚期繁忙的3个月	079
准妈妈的身体变化	045	妊娠第八个月	079
妊娠第五个月	049	胎儿的生长发育	079
胎儿的生长发育	049	准妈妈的身体变化	079
准妈妈的身体变化	049	妊娠第九个月	081
妊娠第六个月	052	胎儿的生长发育	081
胎儿的生长发育	052	准妈妈的身体变化	081
准妈妈的身体变化	053	妊娠第十个月	083
妊娠第七个月	055	胎儿的生长发育	083
胎儿的生长发育	055	准妈妈的身体变化	083
准妈妈的身体变化	055	必须做的几件事	084
必须做的几件事	057	按时进行产前检查	084
按时进行产前检查	057	学习关于分娩的知识	086
35岁以上应进行产前筛查	061	了解分娩过程	091
有些情况需要做产前诊断	063	每天自数胎动	094
吃什么、怎么吃	066	胎动异常分析	096
适当增加能量的摄入	066	准备宝宝需要的东西	099
保证优质蛋白质的摄入	067	准备住院分娩的物品	101
继续补充钙和维生素D	068	吃什么、怎么吃	106
适量补充维生素A	070	铁的需求量达到高峰	106
孕中期也要注意补锌	072	增加蛋白质摄入量	107
孕中期要特别注意补铁	072	增加能量摄入	107



- | | | | |
|------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 对钙的需求量明显增加 | 108 | 冷烫精 | 126 |
| 每日膳食结构 | 109 | 口红 | 126 |
| 注意补充水溶性维生素 | 111 | 防晒化妆品 | 126 |
| 孕期工作禁忌详解 | 113 | 慎用祛斑霜 | 127 |
| 忌参加繁重的体力劳动 | 114 | 护肤烦恼专家解 | 128 |
| 忌从事频繁弯腰、下蹲或攀高的工作 | 114 | 怀孕前护肤应注意什么 | 128 |
| 忌高空或危险作业 | 115 | 为什么怀孕后有的人容易出现
面疮、粉刺等小疙瘩 | 129 |
| 忌接触化学有毒物质或放射性物质 | 115 | 怀孕后皮肤粗糙，面疮、粉刺
严重怎么办 | 129 |
| 孕期生活禁忌提示 | 117 | 怀孕期间可以使用香薰精油吗 | 129 |
| 卫生禁忌 | 118 | 为什么怀孕后脸变得红红的，
还看得见细细的红血丝 | 130 |
| 洗澡禁忌 | 118 | 怀孕以后总是眼睛肿肿的
怎么办 | 130 |
| 忌泡热水澡 | 118 | 怎样防止难看的妊娠纹 | 130 |
| 忌洗澡时间过长 | 121 | 怀孕以后还能经常去美容院做
护理吗 | 131 |
| 忌洗澡时坐浴 | 122 | 衣着禁忌 | 132 |
| 忌冲洗阴道 | 123 | 忌穿紧身的衣服 | 132 |
| 忌口腔不卫生 | 124 | 忌穿高跟鞋 | 133 |
| 美容美发禁忌 | 125 | 房事禁忌 | 134 |
| 禁用的化妆品和美发用品 | 125 | 孕早期不宜性交 | 134 |
| 染发剂 | 126 | 孕中期可适度性交 | 135 |



孕晚期不宜性交	138	孕期饮食禁忌说明	165
电器使用禁忌	139	饮水禁忌	166
孕早期不宜多用手机	140	忌口渴才喝水	166
孕期最好不用公用电话	141	忌多喝茶水	167
忌长时间看电视	142	忌喝久沸或反复煮沸的开水	168
忌长时间使用电脑	143	忌喝没有烧开的自来水	169
忌长时间吹电风扇	144	忌多喝咖啡	170
使用微波炉要小心	146	忌多吃冷饮	171
忌睡电热毯	147	忌喝糯米甜酒	171
其他生活禁忌	148	饮食禁忌	173
家中忌养宠物	148	忌偏食、挑食	173
忌常戴隐形眼镜	150	忌无节制进食	173
睡觉时忌仰卧	150	忌随意进补	174
动作禁忌	151	忌食物过精、过细	174
旅行禁忌	152	忌只摄入植物性脂肪	179
忌剧烈运动	154	忌高脂肪饮食	179
忌噪声影响	155	忌长期素食	179
忌接触化学药品	155	忌高糖饮食	179
冬季生活禁忌	156	忌高钙饮食	180
忌情绪不稳定	159	忌饮食过咸	180



忌抽烟、喝酒	181	方便食品	190
请勿吸烟	181	海带	190
请勿饮酒	182	黄芪炖鸡	190
有些食物应忌食	183	胡椒	191
芽	183	忌多用的调味品	191
燕麦	183	糖精	192
薏苡仁	183	味精	192
驴肉	183	热性香料	192
兔肉	183	白糖	192
麻雀肉	184	忌节食减肥	193
蛙肉	184	孕期应避免下列食物	193
海马	184	让你变瘦的小窍门	194
蟹爪	185	忌多吃火锅	195
鳗鲡	185	妊娠呕吐忌禁食	196
金枪鱼	185	补铁时忌喝牛奶	197
茄子	186	忌过量食用水果	198
马齿苋	186	孕期用药禁忌介绍	201
木耳菜	187	准妈妈用药准则	202
慈姑	187	日常用药忌讳	203
花椒	187	孕期忌用的西药	203
苋菜	187	妊娠早期忌用	204
桂皮	188		
忌多吃的食物	188		
动物肝脏	188		
油条	189		
罐头食品	190		



妊娠中期禁用	204	忌涂清凉油	215
临产前禁用	205	忌多补维生素	216
孕期禁用的中药	208	禁止接触X线	217
峻下逐水类中药	208	B超不宜过3次	218
通经破血类中药	208	不能打的预防针	219
开窍类中药	209	谨慎服用鱼肝油	219
催吐类中药	209	感冒用药	221
毒性中药	209	感冒用药禁忌	222
其他	209	谨慎接种流感疫苗	223
忌多补铁	210	感冒了怎么办	224
忌服泻药	211	得了流感怎么办	227
忌药物减肥	212		
忌服驱虫药	213		



从确认怀孕的那一刻起，你已经不仅仅是你自己了，你的心里应该时刻想着还有一个他——可爱的小宝宝。现在，当你对自己的身体做任何决定时必须要考虑另一个人的存在了。因为任何对你的身体有不良影响的行为和环境，对胎儿的影响可能会更大，因为胎儿尚未发育成熟的肝和肾还无法像你的器官那样迅速地处理和排除有毒有害物质。对准妈妈有好处的东西，当然可能对胎儿好；而对妈妈有害的东西，对胎儿的伤害可能会更大。怀孕期间，胎儿通过血液共享你的所有习惯（通过激素，胎儿甚至与你共享你的情绪）。你的习惯对这个小人儿的影响程度将远远大于对你自己的影响。你必须努力创造出一个健康的子宫环境，让孩子在里面顺利成长。

孩子从无到有，做母亲的感受和做母亲的能力从无到有，女人一生中最大的幸福体验也是从无到有。这是艰难的挑战，也是伟大的创造。成为母亲，世代代，几乎每个女人都正在做的事情，每个女人都能做的事情，你一定也能做好。这里，我们把那些成功地走过来的母亲们亲身经历的事，包括吃、穿、住、行、性等各个方面的经验告诉你，让你有所借鉴，使你在成为新妈妈的过程中做得更完美。



本书内容虽然讲的是这要注意、那要小心，但为了使你阅读本书不至于枯燥，我们穿插了一些使你高兴的内容——“开心一笑”，也算是我们给你和腹中的宝宝奉献的情绪胎教素材，希望你在轻松、愉快的气氛中阅读。

开心一笑

12头猪涉水过河。到达彼岸时，最年长的猪队长便开始点数，唯恐遗漏。

“1头，2头，3头……”

它数了几次，总是少一头。

“奇怪？刚才还没有过河时明明是12头，怎么现在却少了一头，难道有一头被水冲走了？各位帮忙数一数好不好？”

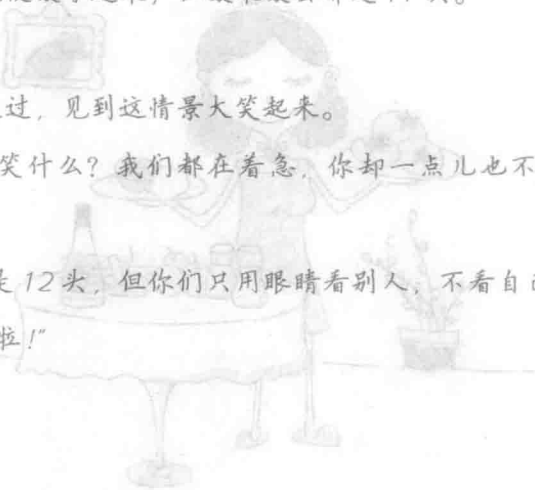
猪仔们听队长这么一说便数了起来，但数来数去都是11头。

它们都开始紧张起来。

此时，有名牧童骑牛走过，见到这情景大笑起来。

猪队长生气地说：“你笑什么？我们都在着急，你却一点儿也不帮忙，还在笑！”

牧童说道：“你们明明是12头，但你们只用眼睛看别人，不看自己，所以数来数去就只有11头啦！”





2009 12 31





你将要 经历的 10 月孕程

一旦知道自己怀孕，准妈妈们最关心的就是肚子里的宝宝长得好不好。其实，最了解宝宝情况的还是你自己，因为他就在你体内，与你一脉相通。在整个怀孕期间，你腹中的宝宝随时都可能发生各种变化，而医院检查只有定期的几天，医生不可能天天对你进行观察。但你也不必为此担心和紧张，只要做了你该做的，你就能拥有一个健康的宝宝。





身体内怀着渐渐长大的胎儿是一次长达 10 个月的旅行，当要你描述这次旅行身体与情感体验时，语言经常会变得苍白无力。很多女性说只有亲身经历才能完全体会，但肯定有重要的转折点能够用于表达你的亲身感受。

怀孕的头 3 个月，你会有一种对怀孕充满期待的得意之情，伴随着对将来的担忧之心，经常突然出现情绪波动。孕中期的 4 个月，你的注意力转移到腹内，与胎儿相连的感觉油然而生。你那不断变化的身体开始影响你的自我意识及与伴侣的关系。对流产的忧虑逐渐消失，取而代之的是担心你以后能否成为一名合格的母亲。你将变得越来越脆弱，越来越需要你的伴侣。孕晚期的 3 个月，身体日渐不适的同时，你可能会觉得自己正在失去吸引力。你或许会开始想象分娩时的疼痛，担心不能及时赶到医院。这期间你要放弃很多东西，同时要做你以前没想做的事情。



爱心提示

放弃和拥有是一对孪生姐妹，它们相伴而生、相伴成长，不见风雨，岂能见彩虹？经历这种难以置信的怀孕之旅、拥有一个婴儿的经历本身就是喜悦与快乐的源泉。



孕早期关键的3个月

妊娠第一个月

妊娠第一个月是指准妈妈从未次月经第一天算起4周以内的时间。

胎儿的生长发育

如果准妈妈的月经周期为28~30天，妊娠第二周末精卵结合。之后一边沿着输卵管向子宫运行，一边分裂。受精第3天，分裂成细胞团的受精卵沿着输卵管到达子宫。在子宫内汲取子宫腺分泌的营养，继续分裂发育。分裂到100个左右时称为“胚泡”，于受精后5~6天开始植入子宫内膜，于受精后第11~12天完成植入。这个月的月末，胚盘全长0.1毫米~0.4毫米。