

主编 ● 王丽茹 李兴春



YUNFU CHANFU YINGER 300 JI

孕妇产妇婴儿

第5版

300 忌

军医长销、畅销书之一
累计发行
150 000
余册



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



孕妇产妇婴儿 300 忌

YUNFU CHANFU YINGER 300 JI

(第 5 版)

主 编	王丽茹	李兴春
副主编	梁淑敏	
编 写	李雪梅	李明白
	徐艳杰	野 里
	凌 云	李效梅
	白 冬	高 磊
	亚 桥	



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 300 忌/王丽茹,李兴春主编. —5 版. —北京:
人民军医出版社,2011. 10

ISBN 978-7-5091-5155-6

I. ①孕… II. ①王… ②李… 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—哺育—基本知识
IV. ①R715. 3②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 192547 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:李 欢 责任审读:杨磊石

出 版 人:石 虹

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

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:235 千字

版、印次:2011 年 10 月第 5 版第 1 次印刷

印数:154001—159500

定价:25.00 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

第5版前言

《孕妇产妇婴儿 300 忌》于 1993 年初版，后经 3 次修订，已累计印刷 15 万余册，可谓长销书、畅销书。我们在本书问世以来，始终关注着这一广大读者群，特别是育龄青年关心的孕产科学的发展。这使我们在前几次修订中，每次都给本书充实了新的内容，力求符合孕产妇优生的需要。这次修订又充实了孕期不良环境防护、产妇月子里保健和婴儿早期教育训练等知识，使本书的内容更体现了科学性和现代性。

生育是人类繁衍发展的一件大事，深受有关专家的重视，并不断有新的科学发现，人们的经验也越发丰富。所以，孕产方面的书籍必须与时俱进，不断充实更新，才能适合孕产妇优生的需要，为人类繁衍后代增添新的活力。我们在这方面作了最大



的努力，希望育龄青年能从中获得一些新知识、新本领，提高孕育质量，生一个健全、健康、聪明的宝宝。

本书名以“忌”字为关键词，主要是对一些不科学的做法指出谬误之处，同时对应该如何正确去做也提出了建议。这样就可以纠正错误的东西，明确正确的做法，做到纠偏扶正，防止陷入误区，为生一个健康宝宝铺就健康之路。

这里特别感谢人民军医出版社对本书的几次修订给予了大力支持，并提出了建设性意见。我们希望读者、专家对本书提出意见，以便再修订时加以改正。

编 者

2011年6月



目 录



※第一部分 孕妇禁忌※

一、准孕禁忌	(1)
1. 忌孕前不进行咨询	(1)
2. 忌忽视孕前心理准备	(2)
3. 妇女孕前健身不宜过度与颠簸	(2)
4. 准妈妈孕前不能忽视要先暖身体	(3)
5. 妇女受孕前就应回避的工作	(3)
6. 孕前3个月就要远离宠物	(4)
7. 孕前准爸妈体重不宜超常	(4)
8. 孕前不宜久坐	(5)
9. 孕前三个月不宜泡温泉	(6)
10. 忌不重视夫妻孕前检查	(7)
11. 忌不做好孕前防疫	(7)
12. 忌不了解生育的最佳年龄	(8)
13. 怀孕忌不择最佳季节	(9)
14. 忌不知女性最易受孕时间	(10)
15. 忌不了解最佳受孕姿势	(10)
16. 忌忽视受孕的良好环境	(11)
17. 有下列状况时忌怀孕	(11)
18. 夫妻患某些疾病时不宜怀孕	(15)
19. 计划怀孕的夫妻性生活不宜过频	(15)
20. 孕前常需忌服的药物	(16)
21. 受孕前忌不先排毒就怀孕	(17)
22. 孕前忌不合理饮食	(18)

23. 孕前 3 个月忌忽视叶酸的补充	(19)
24. 孕前饮食禁忌	(20)
25. 孕前忌多吃的食物	(22)
二、孕妇饮食禁忌	(23)
1. 妊娠期忌营养缺乏	(23)
2. 忌不了解不同孕期的饮食要点	(29)
3. 忌长期食高脂肪、高糖类、高蛋白质、多盐饮食	(31)
4. 忌乱吃酸味食物	(32)
5. 忌吃易引起过敏的食物	(33)
6. 忌吃霉变、腌熏食物	(33)
7. 忌多食刺激性食物	(34)
8. 忌多吃方便食品	(34)
9. 不宜多吃罐头食品	(35)
10. 忌食不利保胎的食物	(36)
11. 忌忽视健脑益智食物的摄入	(37)
12. 忌食被农药污染的食物	(40)
13. 忌只吃精米精面	(40)
14. 在孕早期忌食动物肝脏	(41)
15. 忌吃火锅涮肉	(42)
16. 忌吃含汞高的四种鱼	(42)
17. 忌多吃油炸食品	(42)
18. 孕期忌食的蔬菜	(43)
19. 不宜多吃的水果	(44)
20. 忌饮或多饮的饮料	(44)
21. 忌吃热性香料	(46)
22. 忌吸烟饮酒	(46)
23. 忌忽视每天适量饮水	(47)
24. 不宜喝的水	(48)
25. 孕期早餐不宜缺少谷物	(48)
26. 忌忽视补充零食	(49)
27. 忌忽视食品卫生	(50)
28. 忌贪食	(51)

29. 忌节食	(51)
30. 忌偏食	(53)
31. 忌全吃素食	(53)
32. 忌饮食单调	(54)
33. 忌狼吞虎咽的进食方式	(55)
三、日常生活禁忌	(56)
1. 忌穿紧身衣服	(56)
2. 不要穿三角内裤	(57)
3. 忌穿高跟鞋	(57)
4. 忌浓妆艳抹	(58)
5. 忌不会保养头发	(59)
6. 忌戴隐形眼镜	(60)
7. 居室环境的禁忌	(60)
8. 孕妇睡眠的禁忌	(62)
9. 洗澡“四不宜”	(63)
10. 忌久留厨房	(65)
11. 孕妇不宜进行的运动	(65)
12. 不宜做运动的孕妇	(66)
13. 孕妇不宜活动太少	(67)
14. 忌盲目游泳	(67)
15. 忌多进行日光浴	(68)
16. 忌忽视在工作中适当休息	(68)
17. 远离噪声环境	(69)
18. 忌去人多拥挤的场所	(70)
19. 不宜多闻汽油味	(71)
20. 孕妇最好不要开车	(71)
21. 妊娠早晚期忌远行	(72)
22. 忌迷恋打麻将	(73)
23. 忌忽视口腔卫生	(73)
24. 忌过多接触洗涤剂	(74)
25. 忌拔牙	(74)
26. 忌使用电脑	(75)

27. 忌常用手机	(76)
28. 忌过多接触微波炉	(76)
29. 忌常看电视	(77)
30. 忌长时间使用电风扇、空调	(78)
31. 忌使用电热毯、电炉	(78)
32. 尽量不用或少用复印机	(79)
33. 忌在“三伏”天生活不当	(79)
34. 忌忽视冬季保健	(80)
35. 孕妇体重增长不宜太多	(81)
36. 住高楼的孕妇禁忌事项	(82)
37. 忌忽视自我计数胎动	(82)
38. 忌忽视乳房的护理	(83)
39. 多胎妊娠不宜忽视的问题	(84)
40. 孕早、晚期忌性生活	(85)
四、心理禁忌	(86)
1. 不宜忽视妊娠时情绪的变化	(86)
2. 对妊娠反应不宜有烦躁情绪	(87)
3. 不宜有依赖心理	(88)
4. 不要动怒吵架	(89)
5. 忌焦急心理	(89)
6. 临产前不宜紧张	(90)
7. 孕妇忌鲜艳的颜色	(90)
五、保健禁忌	(91)
1. 新婚初孕忌流产	(91)
2. 婚后第一胎不宜做人工流产	(92)
3. 忌盲目保胎	(92)
4. 高龄初产孕妇忌忽视应做的检查	(93)
5. 孕妇不宜忽视定期做检查	(94)
6. 忌不会计算预产期	(95)
7. 孕期不宜过长	(95)
8. 妊娠反应忌忽视饮食调养	(96)
9. 妊娠期忌感染	(97)

10. 忌忽视感冒的预防	(98)
11. 远离或减轻水肿症状不宜忽视的方法	(99)
12. 防止和减轻下肢静脉曲张不可忽视的措施	(100)
13. 忌不重视缺铁性贫血的预防	(101)
14. 忌让病毒感染胎儿	(102)
15. 忌忽视某些疼痛	(103)
16. 忌不懂得如何预防妊娠高血压综合征	(106)
17. 妊娠时出现雀斑、褐斑忌用药物治疗	(107)
18. 孕妇骨盆痛不要盲目补钙	(108)
19. 忌滥用补品	(108)
20. 忌食过量鱼肝油和含钙食品	(109)
21. 克服妊娠反应忌滥服维生素 B ₆	(110)
22. 忌过量服用维生素	(110)
23. 用药忌不遵循原则	(111)
24. 禁用、慎用的西药	(111)
25. 忌用某些中药	(120)
26. 忌涂清凉油、风油精	(121)
27. 孕期不宜接种的疫苗	(122)
28. 尽量不做放射线检查	(122)
29. 做 B 超检查不宜过多	(123)

※第二部分 产妇禁忌※

一、分娩禁忌	(124)
1. 临盆入院忌过早或过晚	(124)
2. 进产房前不可忽视的心理调节	(125)
3. 临近分娩前忌憋着大小便	(126)
4. 进入临产时忌忽视饮食调养	(127)
5. 助产忌不吃巧克力	(127)
6. 忌不按产程与医生配合	(128)
7. 分娩时忌大声喊叫	(129)
8. 不必担心会阴切开术	(130)
9. 忌随意做剖宫产	(131)

二、恢复期禁忌	(132)
1. 忌不了解产褥期各主要系统的生理变化	(132)
2. 忌不了解产褥期正常现象	(134)
3. 忌不了解月子中保养的内容	(135)
4. 产后不宜马上熟睡	(135)
5. 忌轻视产后第一次大小便	(136)
6. 分娩后腹部摸到硬块不要害怕	(137)
7. 产妇腋下长肿块不要过度紧张	(137)
8. 产后多汗忌不加强护理	(138)
9. 产后有阵阵腹痛不宜过于担心	(139)
10. 忌忽视对会阴侧切伤口的自我护理	(139)
11. 施行剖宫产后忌不注意异常变化	(140)
12. 剖宫产后“七不要”	(140)
13. 坐月子忌捂	(141)
14. 不宜长期仰卧	(142)
15. 忌睡席梦思床	(142)
16. 忌不洗澡	(143)
17. 忌不梳头、洗头	(144)
18. 忌不刷牙漱口	(145)
19. 忌忽视用温水泡脚	(145)
20. 不宜多看电视	(146)
21. 不宜多看书或织毛活	(146)
22. 产后哺乳不要穿化纤、羊毛内衣	(146)
23. 忌紧腹束腰恢复体形	(147)
24. 哺乳母亲忌化妆	(148)
25. 坐月子期间忌完全卧床休息	(148)
26. 忌过早劳动	(150)
27. 忌不清楚恢复产前窈窕身材的秘诀	(150)
28. 做产褥保健操不宜忽视的几点	(151)
29. 忌忽视会阴区护理	(152)
30. 产褥期结束后不要忘记做健康检查	(153)
31. 忌忧郁情绪	(153)

32. 产褥期忌过性生活	(154)
三、产妇饮食禁忌	(155)
1. 忌忽视产妇饮食营养的特点	(155)
2. 产妇忌多食的食物	(157)
3. 忌不吃蔬菜、水果	(158)
4. 产妇忌食的食品	(160)
5. 产后不宜喝或多喝的汤	(162)
6. 月子里不可禁盐	(163)
7. 忌产后马上节食减肥	(163)
8. 忌忽视保健药膳的调养	(164)
9. 忌滋补过量	(164)
四、防病用药禁忌	(165)
1. 奶胀忌不采取措施	(165)
2. 忌在产褥期忽视预防乳腺炎	(166)
3. 忌受风感冒	(167)
4. 忌产褥中暑	(167)
5. 忌忽视预防产褥感染	(168)
6. 排尿困难忌不采取措施	(169)
7. 不可忽视预防产后便秘	(170)
8. 哺乳忌不重视防颈背酸痛	(171)
9. 忌不重视预防产后足跟痛	(171)
10. 忌不注意预防产后子宫脱垂	(172)
11. 忌用某些西药	(172)
12. 产后忌滥用中药	(173)
13. 忌急于服用人参	(174)

※第三部分 婴儿禁忌※

一、婴儿喂养禁忌	(176)
1. 忌忽视母乳喂养	(176)
2. 忌给新生儿喂母乳过晚	(177)
3. 忌给婴儿哺乳方法不当	(178)
4. 忌定时给新生儿喂奶	(179)

5. 忌因乳汁少就中断哺乳 (180)
6. 忌穿工作服给婴儿喂奶 (181)
7. 产妇患有某些疾病忌哺乳 (181)
8. 忌不知道如何使母乳充足 (182)
9. 忌不知道如何判断宝宝是否吃饱 (183)
10. 忌不了解小儿拒吮奶的原因 (184)
11. 忌不知道改善哺乳乳头太硬的办法 (184)
12. 人工喂养忌把牛奶作为首选代乳品 (185)
13. 冲调配方奶粉的禁忌 (185)
14. 人工喂养时忌忽视以下事项 (186)
15. 忌只用炼乳、米粉、豆奶等作为主食喂养婴儿 (187)
16. 用奶瓶喂婴儿忌不讲究方法和卫生 (188)
17. 忌用微波炉热奶 (189)
18. 宝宝吃奶时不宜让他一边吃奶一边玩耍 (190)
19. 忌不给从 6 个月龄小儿开始添加辅食 (190)
20. 添加辅食不宜忽视的问题 (191)
21. 忌轻视婴儿用小手捏食物 (192)
22. 忌忽视添加辅食后对婴儿的观察 (192)
23. 辅食忌太咸 (193)
24. 忌把普通粥作为婴儿粥 (194)
25. 忌母亲嚼食喂养婴儿 (195)
26. 给宝贝喂食时忌习惯用勺子先尝一下 (195)
27. 忌给婴儿总吃碎碎的糊或泥 (196)
28. 进食时忌环境嘈杂 (196)
29. 人工喂养的婴儿忌饮水少 (197)
30. 忌控制婴儿脂肪摄入 (197)
31. 不宜忽视核桃油的摄入 (198)
32. 忌多吃菠菜、竹笋、茭白 (198)
33. 忌用嫩菜心做菜汁 (199)
34. 忌多吃鸡蛋 (199)
35. 吃动物肝脏忌过量 (200)
36. 忌只给婴儿喝汤不吃肉 (200)

37. 喂果汁不宜忽视的 4 点	(201)
38. 吃水果忌过多	(201)
39. 忌喝成人饮料	(202)
40. 忌多食冷饮	(202)
41. 忌给婴儿喝矿泉水和纯净水	(203)
42. 忌忽视萌牙期的饮食与卫生	(204)
43. 忌吃不适宜婴幼儿的食物	(204)
44. 培养婴儿定点、定位吃饭,忌错过良好的时机	(205)
45. 忌超量喂养婴幼儿	(206)
46. 忌服用蜂蜜	(206)
二、生活护理禁忌	(207)
1. 忌给新生儿打“蜡烛包”	(207)
2. 衣着的禁忌	(208)
3. 婴儿在 3 个月以内不宜用枕头	(209)
4. 忌不给小婴儿穿袜子	(210)
5. 4 个月以下婴儿不能用婴儿背带	(211)
6. 忌使用成人护肤品	(211)
7. 不宜用洗衣粉洗涤尿布	(212)
8. 不能给婴儿捂盖太多	(212)
9. 睡眠的禁忌	(213)
10. 居室环境五忌	(216)
11. 忌不给新生儿洗澡	(219)
12. 忌让婴儿吸橡皮空奶头	(220)
13. 忌忽视新生儿溢奶的预防	(221)
14. 新生儿乳房肿胀忌挤压	(222)
15. 新生女婴阴道有血和白带忌治疗	(222)
16. 忌给新生儿挑马牙、“螳螂子”	(223)
17. 新生儿鹅口疮及嘴唇白皮忌擦	(223)
18. 清除头皮上的厚痂忌硬剥	(224)
19. 新生儿生理性黄疸忌治疗	(224)
20. 忌忽视脐带的护理	(225)
21. 忌不懂得保护好宝宝的囟门	(226)

22. 忌忽视新生儿腹部保暖 (227)
23. 新生儿头发稀少忌盲目采取措施 (227)
24. 小儿流口水忌乱治 (228)
25. 忌忽视新生儿身上的怪味 (228)
26. 忌用闪光灯给新生儿拍照 (229)
27. 忌不给小婴儿剪指甲 (230)
28. 忌不准婴儿正常啼哭 (230)
29. 忌亲吻、摇晃和高抛婴儿 (231)
30. 忌用母乳涂擦婴儿面部和用爽身粉扑下身 (232)
31. 忌给婴儿使用电热毯和用电风扇吹风 (233)
32. 忌让婴儿看电视 (234)
33. 忌给婴儿用纱巾遮脸和戴小手套 (234)
34. 忌给婴儿刮眉毛 (235)
35. 忌忽视对婴儿乳牙的保护 (235)
36. 婴儿出牙晚忌盲目补钙 (236)
37. 忌不给婴儿进行室外空气浴 (237)
38. 忌忽视协助婴儿健身 (237)
39. 忌忽视对男婴生殖器的保护 (240)
40. 忌忽视女婴外阴卫生 (241)
41. 护理婴儿臀部忌方法不当 (241)
42. 鼻痂忌不及时清除 (242)
43. 忌忽视对婴幼儿皮肤的保护 (243)
44. 忌忽视对婴儿眼睛的护理 (244)
45. 防蛀牙忌错过婴儿期 (244)
46. 忌忽视婴儿时期的性动作 (245)
47. 婴儿忌大笑过度 (245)
48. 照料婴儿不可忽视其心理需求 (246)
49. 忌不重视婴儿期心理卫生 (248)
- 三、教育训练禁忌 (249)**
 1. 忌不知道早期教育什么时间开始好 (249)
 2. 忌不知道小儿教育的目的和内容 (250)
 3. 新生儿感觉训练忌忽视方法 (251)

4. 忌不知如何进行新生儿听觉训练	(252)
5. 忌不重视新生儿触觉、味觉、嗅觉训练	(253)
6. 忌不懂科学开发婴儿大脑潜力的简单方法	(254)
7. 忌不懂母亲抚摸婴儿的作用	(254)
8. 婴儿动作教育训练忌不遵守规律顺序	(255)
9. 婴儿手的精细动作训练不宜忽视	(256)
10. 忌不让婴儿学爬	(257)
11. 忌过早地让婴儿学坐	(258)
12. 忌过早地学走路	(258)
13. 宝宝学走路不要用学步车	(259)
14. 忌忽视语言教育训练	(260)
15. 不宜轻视游戏在训练中的作用	(261)
16. 忌不重视个性的培养	(262)
17. 婴儿情感与适应社会能力训练不宜忽视	(263)
18. 忌不懂得如何进行婴儿感知训练	(263)
19. 忌不会为不同月龄的婴儿选择玩具	(265)
四、防病用药禁忌	(267)
1. 忌不注意婴儿生病的早期信号	(267)
2. 发热时忌护理不当	(269)
3. 轻度腹泻忌禁食	(270)
4. 忌不注意新生儿的大便异常	(270)
5. 忌发生脓疱疮	(271)
6. 忌发生硬肿症	(272)
7. 患湿疹忌护理不当	(272)
8. 出水痘忌抓破疱疹	(273)
9. 忌不会应对母乳性黄疸	(274)
10. 忌不重视预防婴儿肠套叠	(274)
11. 患了肺炎忌忽视必要的护理	(275)
12. 忌忽视婴儿中耳炎	(276)
13. 忌忽视隐睾	(276)
14. 婴儿常呛奶忌不补充鱼肝油	(276)
15. 夜啼忌不补充维生素 B ₁	(277)

- 16. 忌忽视不及时给小婴儿补充维生素 K (278)
- 17. 纯母乳喂养婴儿不能忽视补充维生素 D (278)
- 18. 忌不会给宝宝喂药 (279)
- 19. 忌用某些药物 (280)
- 20. 用药忌过量 (283)
- 21. 给婴儿吃药时的禁忌 (284)
- 22. 给婴儿打针后忌用手揉摸 (286)
- 23. 忌忽视预防接种“七种疫苗” (286)