

妊娠

Ren Shen

Fen Mian Yu Jin Ji

分娩与禁忌

李建华◎编著

近亲忌结婚

双胎与单胎分娩禁忌

孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐

妊娠末期忌过早休息

孕妇睡眠姿势应避免仰卧位

实施胎教时切忌心太切

坐月子期间忌不采取避孕措施

第一次怀孕忌轻易堕胎

妊娠分娩与禁忌

李建华 编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活禁忌手册 / 李建华编. — 珠海: 珠海出版社,
2001. 1

ISBN 7-80607-763-4

I. 现… II. 李… III. 家庭生活—禁忌—手册

IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81506 号

现代家庭生活禁忌手册

◎作者 李建华

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 帅云

装帧设计: 陈军民

出版发行: 珠海出版社

社 址: 香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话: 0756-2515348

邮政编码: 519001

印 刷: 番禺新华印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 60 字数: 1125 千字

版 次: 2001 年 3 月第一版

2001 年 3 月第一次印刷

印 数: 1-10000 册

ISBN 7-80607-763-4/TS·5

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

目录

优生禁忌

- 近亲忌结婚 (3)
- 结婚后忌无计划受孕 (4)
- 忌妊娠年龄过小 (5)
- 忌妊娠年龄过大 (6)
- 选择播孕季节的禁忌 (7)
- 忌将疾病遗传给后代 (9)
- 不宜生育的遗传病 (10)
- 孕前忌不治好牙病 (12)
- 忌不进行婚前检查 (13)
- 忌人为地控制胎儿的性别 (15)
- 肺结核患者怀孕禁忌 (17)
- 心脏病患者怀孕禁忌 (18)
- 肾炎患者怀孕禁忌 (19)
- 高血压患者怀孕禁忌 (20)

❖ 妊娠分娩与禁忌 ❖

- 肝炎患者怀孕禁忌 (21)
- 糖尿病患者怀孕禁忌 (22)
- 甲亢患者怀孕禁忌 (23)
- 哮喘患者怀孕禁忌 (24)
- 良性肿瘤患者忌怀孕 (25)
- 恶性肿瘤患者忌怀孕 (26)
- 癫痫患者忌怀孕 (27)
- 精神病患者忌怀孕 (28)
- 患有梅毒的妇女忌怀孕 (28)
- 患有淋病的妇女忌怀孕 (29)
- 有外阴尖锐湿疣的妇女忌怀孕 (30)
- 不宜将孕早期安排在冬季 (30)
- 不宜受孕的情况 (32)
- 不宜酒后同房 (33)
- 怀孕期间忌用刺激性药物 (34)
- 怀孕期间忌不合理安全用药 (35)
- 怀孕期间忌凭藉药物压孕吐 (38)
- 不要以为孕妇吃得越多越好 (39)
- 怀孕期间应注意控制饮水 (41)
- 怀孕期间吃饭应细嚼慢咽 (41)
- 忌过期妊娠 (42)
- 第一次怀孕忌轻易堕胎 (43)

胎 教 禁 忌

- 胎教 4 忌 (47)
- 早孕妇女忌鲜艳的颜色 (48)
- 忌忽视胎儿的感知觉 (49)
- 忌给胎儿听节奏强的音乐 (50)
- 忌忽视孕妇的情绪变化对胎儿的影响 (52)
- 忌忽视夫妻心理状态对胎儿的影响 (53)
- 忌忽视夫妻感情对胎教的影响 (55)
- 孕妇忌忽视提高自身修养 (56)
- 孕妇忌消极情绪 (58)
- 孕妇阅读书刊禁忌 (59)
- 孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 (60)
- 忌忽视烟对胎儿脑部发育的影响 (61)
- 忌忽视噪音对母体及胎儿的影响 (63)
- 孕妇不宜常看电视 (65)
- 实施胎教时切忌心太切 (65)
- 实施胎切忌怀疑心理 (67)

妊 娠 禁 忌

- 不宜盲目保胎 (71)

✧ 妊娠分娩与禁忌 ✧

- 年轻的妇女第一胎忌人流 (71)
- 忌过期妊娠 (72)
- 孕期忌接触不利胎儿发育的不良因素 (73)
- 孕妇在头 3 个月要特别注意 (74)
- 要警惕风疹对胎儿的危险 (75)
- 要警惕巨细胞病毒的感染 (76)
- 要警惕对胎儿有不良影响的药物 (78)
- 怀孕期间忌拒绝任何药物 (79)
- 孕期服用中草药并非绝对安全 (81)
- 孕妇忌盲目大量补充各种维生素及钙剂 (81)
- 孕妇忌营养不良 (82)
- 怀孕后不宜多补充“补品” (83)
- 孕妇不宜随意做 X 线检查 (84)
- 孕期不能做放射性同位素检查 (85)
- 早孕期的孕妇不宜洗过热的热水浴 (85)
- 孕妇不宜接触小动物 (87)

早孕的禁忌

- 孕妇三伏天的生活禁忌 (91)
- 孕妇严禁吸烟 (92)
- 孕妇严禁饮酒 (93)
- 妊娠期应避免的家务劳动 (95)
- 孕妇睡眠姿势应避免仰卧位 (96)

孕妇洗澡的禁忌	(98)
不适宜孕妇的食物	(99)
孕妇忌常饮咖啡	(100)
孕妇进补 5 忌	(101)
孕妇忌多吃罐头食品	(103)
孕妇忌多食酸性食物	(104)
孕妇忌食过量鱼肝油和含钙食品	(104)
孕妇不宜多吃热性香料	(105)
孕妇忌多吃冷饮	(106)
孕妇忌食用过敏食物	(106)
孕妇忌常吃素	(107)
孕妇忌只吃精制米面	(108)
孕妇忌多吃油条	(109)
孕妇忌食桂圆	(110)
孕妇忌营养过剩	(111)
孕妇忌节食	(111)
孕妇忌多吃猪肝	(113)
不可轻易中止妊娠	(114)
忌胎儿绒毛膜毛取样检验	(116)
孕期忌忽视出血	(117)
忌食速食食品	(118)
孕期忌忽视补碘	(119)
孕妇日常生活 13 不宜	(120)
孕妇卧床易滞产	(124)
孕妇外出的禁忌	(125)

❖ 妊娠分娩与禁忌 ❖

- 孕妇不宜打麻将····· (126)
- 孕妇冬季保健 4 注意····· (127)
- 孕期不宜贪吃····· (129)
- 孕妇的衣着禁忌····· (130)
- 孕妇使用中性和洗洁剂的禁忌····· (133)
- 忌重复坠胎····· (134)
- 在高层住宅孕妇的生活禁忌····· (136)
- 孕妇忌忽视保温····· (137)
- 妊娠中忌过度疲劳····· (139)
- 妊娠中的性生活禁忌····· (140)
- 妊娠末期禁忌性生活····· (143)

分娩禁忌

- 孕妇临产 5 忌····· (147)
- 忌急产····· (148)
- 临产时产妇忌大吵大闹····· (149)
- 忌不进行产前检查····· (150)
- 忌延迟入院的各种情况····· (151)
- 高龄产妇妊娠分娩禁忌····· (152)
- 妊娠末期忌过早休息····· (154)
- 忌忽视分娩先兆····· (155)
- 注意分娩的选择····· (157)
- 忌轻视胎位不正····· (160)

- 忌轻视早期破水..... (161)
- 分娩期间忌忽视胎动..... (163)
- 双胎与单胎分娩的禁忌..... (163)
- 忌不管什么情况总要求剖腹产..... (164)

坐 月 子 禁 忌

- 坐月子期间忌不采取避孕措施..... (169)
- 不宜做体操运动的产妇..... (170)
- 坐月子忌门窗紧闭..... (171)
- 月子忌完全卧床休息..... (172)
- 坐月子期间忌不刷牙..... (173)
- 坐月子期间忌不洗头、洗澡..... (174)
- 坐月子忌不梳头..... (175)
- 产妇忌睡弹簧床..... (176)
- 产妇的衣着禁忌..... (177)
- 哺乳母亲忌涂脂抹粉..... (178)
- 坐月子忌吃得太好..... (179)
- 坐月子期间忌节食..... (180)
- 哺乳母亲忌食过量味精..... (180)
- 哺乳母亲忌吸烟和饮酒..... (181)
- 哺乳母亲忌喝茶..... (182)
- 乳母忌喷洒农药..... (182)

优生禁忌



近亲忌结婚

在我国一些偏僻落后地区仍存在着近亲通婚的旧习俗，认为这是“亲上加亲，不断亲缘”。其实近亲结婚所带来的危害是相当大的，主要是增加了下一代遗传性疾病发生的机会。

有许多人可能携带某些遗传病的基因，而不表现出来，成为“隐性遗传携带者”。如果他和有相同血缘的、带有遗传基因的近亲结合，那么他们的子代就会将父母隐性遗传病外显出来成为显性，临床上表现为疾病。所以遗传病的机会就增加了。如果他和不同血缘的人结合（携带同一遗传病基因的机会很小），那么他们的后代得遗传病的机会就减少了。据统计，近亲结婚的下一代儿童死亡率比非近亲结婚的高出3倍，近亲结婚的后代遗传性疾病的发病率比非近亲结婚的后代高出150倍。

那么，怎样才能算是近亲呢？近亲是指直系血亲（父母与子女，祖父母与孙子女，外祖父与外孙子等）和三代以内旁系血亲（兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯、叔等）。

即使已经成婚的，在考虑怀孕之前应该进行遗传咨询。出生后的孩子应加强随访，定期检查。如果第一个孩

✦ 妊娠分娩与禁忌 ✦

子患有遗传性疾病，是不是生第二胎应去医院进行遗传咨询。如果抱着侥幸的心理，冒险再生一个，至少可以说再生一个，其遗传性疾病的发生率远远比一般人要高。曾遇到一对表兄妹结婚的夫妇，连生三胎均为小头畸形儿，终日卧床不起，成为家庭的负担。

避免近亲结婚，可以有效地控制遗传性疾病的发生率，同时也是提高整个中华民族的人口质量的重要措施。现在已经制定了新的婚姻法，《婚姻法》明确规定：“直系血亲的三代以内的旁血亲”禁止结婚。

结婚后忌无计划受孕

结婚组成新的家庭，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。如果夫妻还没有做好这方面的思想准备，也不具备养育孩子的经济条件时就怀孕，出生的孩子该有多么可怜。

考虑到各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩，是很必要的，这就是计划生育。

首先应该确定要不要孩子。有的因家庭中有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不定，这就需要通过向医生请教之后，经过

充分商量，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须从夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

忌妊娠年龄过小

早婚早育，不到 20 岁就生孩子，由于身体发育还不成熟，妊娠分娩不仅影响母亲健康，也影响胎儿的正常发育。

根据大量统计资料，青春期孕妇易患高血压、风湿热、心脏病、肾脏病等 10 余种合并症，说明年轻的身体不足以负担孕育的重担；临产和分娩时又易出现子产病、产程长、出血、胎盘早剥等 20 多种险情；不仅孕妇死亡率高，而且所生的孩子中低体重儿及死于 1 岁以内者 6%，为非青春期孕妇所生婴儿死亡的 24 倍。

即使是顺利渡过了怀孕生育关后，年轻的父母身上压上了养育的重担，除了影响本身的工作学习外，往往不能妥善处理婴幼儿的教育问题，而这种早期教育对孩子智能的开发是至关重要的。

忌妊娠年龄过大

我们提倡晚婚晚育，但决非“越晚越好”。

一般不主张 35 岁后生育，原因是 35 岁后怀孕的机会少，易流产。随着年龄的增长，卵细胞逐渐老化，而且因为长期受感染、放射线等环境中的有害因素影响，卵子分裂时染色体容易产生变异，因而生下畸形儿，特别是先天性愚型儿的机会便增多。有大量资料证明，35 岁以上的妇女分娩出的孩子，发生先天性缺陷的机会较 25~30 岁的妇女多 2 倍以上，并随着年龄增长而递增，45 岁以上则为 10 倍以上。另外，高龄初产妇（35 岁以上）其子宫颈和阴道的弹性差，骨盆关节松弛性差，子宫收缩力弱，分娩时间会延长，难产的危险性也增加，还容易发生高血压和糖尿病等合并症，妊娠高血压综合症的发病率也高。年龄越大，产后恢复越慢，育儿方面的体力也不及年轻女性。

选择播孕季节的禁忌

把生孩子的时间安排在所需的各种条件都处于最佳状态的时期最为理想。而选择适宜的时机受孕、生产，对于妇女的孕期保健、孕期营养、产后恢复、胎儿在母体内的生长发育以及出生后的生长发育都有好处，这是建立幸福美满家庭的一个至关重要的因素。

到底孩子何时出世较好呢？据科学家们查对《大英百科全书》上所列名的著名人士和《美国科学人物》上列有姓名的科学家，结果发现，这些有名人士原来大都在3月至5月间出生的。这就充分说明这些有名人士所出生的月份是最佳时期。按照从受孕到出生的280天计算和推算，这些有名人士的生命是在上一年的6月至8月就孕育了。其中8月份是更为理想的受孕月份。

胎儿在母体内的头三个月是神经系统发育的关键，也是胚胎组织器官分化发育的重要时期。倘若母体在妊娠头三个月里稍有不慎，则极易造成胎儿低能弱智、先天畸形、流产、死胎等等。选择在6、7、8这三个月受孕，这关键的头三个月正值炎热夏季将要结束，天气开始凉爽，夏季造成的体力消耗正在恢复，各种含有丰富维生素的新鲜瓜果均已上市，肉、蛋、鱼、肝也很充足，这就可依据