

CHAN
QIAN

HOU

CHAN YI JI SHOU CE

全能父母必备手册

产前产后 宜忌手册

李兰香 凌婷 编著

营造理想的受孕环境
日常起居的细枝末节
饮食营养的科学调摄
产后复原的全面指导



羊城晚报出版社

CHANG
QIAN
HOU
CHAN
YI
JI
SHOU
CE



全能父母必备手册

产前产后 宜忌手册

李兰香 凌 婧 编著

◎ 羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后宜忌手册/李兰香, 凌婷编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005.1

ISBN 7-80651-375-2

I. 产… II. ①李… ②凌… III. ①妊娠期—妇幼保健—手册②围产期—妇幼保健—手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107847号

产前产后宜忌手册
CHANGQIAN CHANHOU YIJI SHOUCE

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-375-2/R·121

定 价/ 25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言



每位准备做母亲的人，心中都充满了幸福和期望，期望着经过十月怀胎，生下一个健康、活泼、聪明的孩子，同时，难免会有一些忧虑和不安，特别是初产妇由于没什么生产经验，唯恐在妊娠、临盆及产后会发生什么意外和麻烦，事实上，在这些特殊的日子里，无论你护理工作做得多好，总会有一些始料未及的事发生的，常常让人措手不及。

我们编写的这本《产前产后宜忌手册》就是针对这些疑虑和担心，教导妈妈们在产前产后遇到问题时怎么做，本书涵盖量大、实用性强，做母亲的除了在身体、物质、精力各方面做好准备外，同时要将书本中的戒与忌时时牢记心中。

谨以此书献给未来的母亲们，愿它伴你平安度过孕产期！



CONTENTS

第一章 孕前宜忌



- 生育年龄忌过早过晚 / 3
- 播孕季节宜科学安排 / 4
- 新婚不宜急于怀孕 / 6
- 蜜月旅游不宜怀孕 / 7
- 患有先天性疾病的人忌婚育 / 8
- 忌近亲结婚 / 9
- 忌孕育低能儿 / 10
- 忌糖尿病患者的“同病相恋” / 12

生过痴呆儿的夫妇宜查明原因再妊娠 / 13

肿瘤患者忌盲目婚育 / 15

长期操作微机的妇女宜下机后怀孕 / 15

患慢性肾炎的妇女忌忽视病情怀孕 / 16

不宜生育的遗传病 / 17

有些心脏病患者不宜妊娠 / 18

妊娠前宜服用叶酸 / 19

宜孕前治疗牙病 / 20

孕前忌饮酒 / 21

孕前不宜食用棉籽油 / 22

孕前宜戒烟 / 23



产前产后宜忌手册

- 孕前忌营养不良 / 24
- 怀孕前必须补充营养素 / 24
- 忌停药避孕药后立即怀孕 / 27
- 长期服药者忌急于怀孕 / 28
- 近期受 X 线照射的妇女忌急于怀孕 / 29
- 受孕前忌服安眠药 / 29



第二章 孕期医保宜忌

- 初孕反应宜正确对待 / 33
- 宜做定期检查 / 34
- 忌不注意妊娠时可能发生的异常 / 36
- 忌忽视孕期贫血 / 39
- 羊水过多宜早重视 / 41
- 忌忽视妊娠高血压综合征 / 43
- 忌忽视前置胎盘 / 45
- 孕期宜测量骨盆 / 47
- 忌忽视孕期流行性感冒 / 48
- 孕期忌患风疹 / 49
- 孕期忌用泻药 / 50
- 孕妇不宜做 CT / 51
- 孕期宜做 B 型超声波检查吗 / 52
- 孕妇宜接受免疫接种吗 / 54
- 孕妇用药宜遵循哪些原则 / 54
- 忌用易引起流产的药物 / 55
- 忌使用影响胎儿的发育或致畸的药物 / 56
- 孕早期感冒发热宜采取何种措施 / 64
- 孕期宜合理安全用药 / 66





- 不宜用药物压抑孕吐 / 68
- 经常便秘宜早日接受治疗吗 / 69
- 不宜使用维生素制剂补充母子营养 / 70
- 孕妇宜从食物中摄取钙质 / 72
- 孕期失眠宜服用安眠药吗 / 73

第三章 孕妇日常生活起居宜忌

- 孕妇采取何种睡姿为宜 / 77
- 孕妇忌过度肥胖 / 78
- 孕妇忌养猫 / 79
- 孕妇宜蓄短发 / 81
- 孕妇衣着宜忌 / 82
- 孕妇不宜接触辐射 / 83
- 怀孕期间不宜日光浴 / 84
- 孕妇外出有何宜忌 / 85
- 孕妇不宜从事的工作 / 86
- 孕妇睡眠时间不宜过少 / 86
- 孕妇宜用腹带吗 / 87



- 孕妇穿鞋宜忌 / 89
- 孕妇居室环境宜忌 / 90
- 夏季孕妇生活宜忌 / 91
- 冬季孕妇生活宜忌 / 92
- 孕妇站立、坐和行走时的宜忌 / 92
- 怀孕后理发禁忌 / 93
- 怀孕后不宜使用电吹风 / 94
- 孕妇宜多长时间洗一次头发 / 94
- 孕期避免烫发、焗油及使用染发剂 / 95

产前产后宜忌手册



- 皮肤保养宜忌 / 95
- 怀孕后忌不保持口腔卫生 / 97
- 孕期洗澡的宜忌 / 98
- 孕妇不宜多看电视 / 99
- 孕妇宜防瓦斯中毒 / 100
- 准妈妈不宜戴隐形眼镜 / 101
- 怀孕妇女工作时的宜忌 / 102
- 孕妇宜控制外出及旅行 / 103
- 孕妇宜少入厨房 / 104
- 孕妇忌烟酒 / 105
- 孕妇宜少喝饮料 / 105

- 孕妇不宜开车 / 107
- 孕妇用电脑时宜注意劳逸结合 / 107
- 孕妇宜慎用洗洁剂 / 108
- 孕妇宜经常休息 / 109
- 做家务忌要求太高 / 110
- 打扫卫生宜谨慎 / 110
- 洗衣服时宜多注意 / 111
- 孕妇宜注意手的卫生 / 111



- 孕妇宜进行乳房护理 / 112
- 孕期宜注意会阴部的卫生 / 112
- 孕妇的被褥宜经常晒一晒 / 113
- 孕妇用的衣物、被褥、床单宜经常清洗 / 114
- 孕妇不宜开灯睡觉 / 114
- 孕期不宜睡懒觉 / 115
- 孕期性生活宜忌 / 116
- 妊娠期忌使用电热毯 / 117
- 卧室里宜选用何种色调 / 117



- 孕妇不宜住进刚装修好的房子里 / 118
- 宜注意室内环境卫生对孕妇的影响 / 118
- 孕妇打扫居室时的禁忌 / 119
- 孕妇使用空调的宜忌 / 119
- 孕妇不宜使用微波炉 / 120
- 孕妇不宜经常到公共场所 / 121
- 孕妇宜做的运动 / 121
- 孕妇忌跳迪斯科 / 122
- 孕妇宜听轻音乐 / 122

- 怀孕后宜外出旅游吗 / 123
- 冬春季孕妇宜特别注意保暖 / 123
- 孕妇忌使用清凉油和风油精 / 123
- 孕期衣物宜防虫蛀 / 124
- 孕期不宜看恐怖、惊险书籍及影视片 / 124
- 孕妇外出或上班途中宜选用何种交通工具 / 125
- 宜创造和谐乐观的家庭氛围 / 125
- 孕妇不宜打麻将 / 126



第四章 怀孕期间饮食宜忌



- 孕妇忌滥用补品 / 131
- 孕期宜注重营养 / 132
- 孕妇忌偏食 / 133
- 孕妇忌缺锌 / 138
- 孕期忌缺乏营养 / 139
- 孕妇宜选择何种饮料 / 141
- 孕妇不宜吃得太咸 / 142
- 服用铁剂的孕妇不宜喝牛奶 / 143



- 孕期不宜全吃素食 / 144
- 孕妇不宜多吃精米和精面 / 145
- 孕期宜注意维生素的补充 / 146
- 孕妇忌缺碘 / 147
- 孕妇不宜食用方便食品 / 147
- 孕期不宜多吃罐头食品 / 148
- 孕期饮食宜采用合适的烹调方法 / 148
- 高血压孕妇宜选用哪些食物 / 149
- 贫血孕妇宜多吃哪些食物 / 150
- 孕妇宜克服的不良饮食习惯 / 150
- 妊娠期宜注意的饮食原则 / 159
- 孕妇不宜多吃热性香料 / 167

- 孕妇忌多吃冷饮 / 167
- 孕妇忌多吃油条 / 168
- 孕妇忌食桂圆 / 168
- 孕妇忌多食酸性食物 / 169
- 孕妇忌食用过敏食物 / 170
- 孕妇忌多吃猪肝 / 170
- 孕妇忌忽视补碘 / 172
- 孕妇忌食含多氯联苯的鱼类 / 172
- 孕妇忌食被汞污染的鱼或贝类 / 174
- 孕妇忌食被镉污染的米 / 175
- 孕妇忌食染有农药的蔬菜水果 / 176
- 孕妇忌用食品添加剂 / 177
- 孕妇因月择食 / 178
- 孕妇因季择食 / 179



第五章 分娩期宜忌



- 妊娠晚期不宜旅行 / 183
- 忌忽视临产检查 / 184
- 临产前宜食巧克力吗 / 185
- 孕妇临产五忌 / 186
- 怀孕后期宜注意的事项 / 187
- 分娩前忌无心理准备 / 192
- 分娩前宜了解决定生产的要素 / 194
- 妊娠末期不宜过早休息 / 196
- 注意分娩先兆 / 197
- 分娩方式宜选择 / 199
- 分娩前宜加强饮食营养 / 202
- 分娩时宜做哪些运动 / 203
- 临近预产期时孕妇宜作哪些准备 / 206

第六章 产褥期宜忌

- 产后一星期的护理宜忌 / 209
- 产后宜注意观察恶露的变化 / 211
- 产后宜重视乳房护理 / 212
- 产妇忌不注意哺乳姿势 / 214
- 乳母患有某些疾病不宜喂奶 / 215
- 产后性生活禁忌 / 216
- 剖腹产后宜注意哪些饮食调养 / 218
- 剖腹后伤口宜如何护理 / 219
- 产后发现掉头发宜采取何种措施 / 221





产后宜采用何种方法摆脱便秘 / 222

产后宜用母乳喂养婴儿 / 223

产后宜及时下床活动 / 224

产妇月子里活动宜注意什么 / 224

产后 6 周忌不进行常规检查 / 225

哺乳期间不宜通过节食来减肥 / 225

产妇宜采取怎样的睡卧姿势 / 226

月子里产妇宜看电视吗 / 227

产后宜注意的症状 / 228

产后宜进补 / 230

哪些食物是孕妇分娩后不宜多吃的 / 231

月子里宜洗头、洗澡、刷牙吗 / 232

产妇宜“捂月子”吗 / 233

产妇的居室宜如何安排 / 234

产妇宜吃红糖、喝黄酒吗 / 234

产妇坐月子期间要忌口吗 / 235

产后宜进食的食物 / 235

产妇忌食麦乳精 / 238

产妇忌食巧克力 / 239

产妇忌多食味精 / 239

产妇忌烟、酒、茶 / 240

产妇忌辛辣、过硬、油腻食物 / 241

产妇忌养成不良饮食习惯 / 241



第一章

孕

前

宜

忌



原书空白

生育年龄忌过早过晚

年轻女性一般在 20~23 岁，身体发育进入成熟阶段，这时结婚生育比较合适。但从人体生理、优生优育角度考虑，对已婚未育年近夫妇的生育年龄应该加以认真选择，这对母子健康平安、家庭美满幸福是至关重要的。因为在 22 岁前，女性正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。而且，正当发育期的女性本身需要大量的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等，倘若认为生孩子没有什么了不起，何时有了何时生，也没有什么好选择的，这种想法是不对的。因为过早生育，胎儿要在正需营养的母体内获得物质营养素，母体与胎儿同时需求这些营养，势必会造成供应不足，结果，使胎儿的体质受到很大影响，早产、死胎、先天畸形、弱智及低体重儿的发生率会增加。又因为女性未完全发育健全，分娩时易发生产道损伤、难产、新生儿窒息等并发症。即使将发育不健康的孩子生下来，也将是一个身体和智力发育不良的孩子，给母子带来终身痛苦和遗憾，到时，后悔已晚矣。



若婚后 2~3 年后再生育，利多于弊。无论是从个人的经济、精力、心理上都已趋于成熟，也不至于过分紧张，同时，也能够担负起生儿育女、养育后代的重任。因而从身体角度讲，生育的

最好时机在 24~29 岁，这时，不管是妊娠还是分娩，都比较顺利，难产的发生率极低，产后身体恢复也快。

生育年龄不宜太早，也不能太晚，一般最晚也不能超过 35 岁。因为，35 岁以上生育第一胎的产妇为高龄初产妇，也称为高危妊娠。由于过晚受孕，年龄过大，其卵细胞的年龄亦随之老化，胎儿也容易受致畸因素的影响，故产生先天愚型胎儿的比例大大提高。而且由于年龄过大，骨盆韧带松弛往下降到低度，软产道和子宫收缩力均减弱，这就容易导致难产、产程延长、新生儿产伤、新生儿窒息。所以，太早太晚生育都是不适宜的。

因此，选择在 24~29 岁生育才是年轻女性最理想的生育年龄。

播孕季节宜科学安排

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、胎儿在母体的生长发育以及出生后的生长发育都很关键，也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》上所列出的著名人士和《美国科学人物》上列有姓名的科学家，结果发现，这些著名人士大都在 3~5 月间出生。这充分说明这些著名人士所出生的月份是最佳时期。按照从受孕到出生的时间约需 280 天计算和推算，这些著名人士的生命是在上一年的 6~8 月就孕育了。其中 8 月份是最为理想的受孕月份。

胎儿在母体内的头 3 个月是神经系统发育的关键时期，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 3 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月、7月、8月这3个月受孕，那么关键的头3个月正值炎热夏季将要结束，天气开始凉爽之时，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、肝类供应也很充足，这就可依据孕妇的口味任意进行调配，以利于增进食欲，加强营养。

为母体摄取并储备各种营养创造了有利的条件。即使因妊娠反应严重也不用担心，因母体内的营养储备量“进大于出”，不会对胎儿的大脑细胞发育造成不良影响。待隆冬到来之际，正是流行性病毒的敏感期，由于怀孕前和怀孕后，自然界提供的优厚物质条件，使母体得到了合理、充足的营养素，足够供给胎儿迅速发育所需要的营养，胎儿体质增强，具有抗御病毒的一些能力。到了养教并重的妊娠中期，已是春暖花开，景色宜人之时，又为胎教提供了理想的外界环境。



经过十月怀胎临产时，正是凉热适宜的3月、4月、5月，即春末夏初之际，阳光充足，气候温和，万物更新，是产妇“坐月子”的最佳时节。经过草木凋零的严冬，大地呈现一片万物滋润，朝气蓬勃的自然景象，给母亲带来较大的心理安慰。市场上各种新鲜水果、蔬菜上市，可以使乳母哺乳有较丰富的时鲜食品，还有利于产妇身体的迅速恢复。同时又因气候适宜，便于哺乳；婴儿洗澡也不必担心受凉；婴儿也可以进行较多的户外运动，呼吸到更多的新鲜空气，得到更多的阳光照射，大大增强了