

*Yunfu
Chanfu Yinger
300 Ji*

孕妇产妇婴儿

300忌

主编 王丽茹 李兴春

《第3版》



人民军医出版社



YUNFU CHANFU YINGER 300 JI

孕妇产妇婴儿 300 忌

(第 3 版)

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

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. —3 版.
北京: 人民军医出版社, 2004. 1
ISBN 7-80194-077-6

I. 孕... II. ①王... ②李... III. 妇幼保健—基本知识 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087357 号

主 编: 王丽茹 李兴春

出 版 人: 齐学进

策划编辑: 靳纯桥

加工编辑: 于晓红

责任审读: 李 晨

版式设计: 周小娟

封面设计: 吴朝洪

出版发行: 人民军医出版社

地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号, 邮编: 100842

电话: (010)66882586, 66882585, 51927258

传真: 68222916, 网址: www.pmmp.com.cn

印 刷: 北京天宇星印刷厂

装 订: 桃园装订厂

版 次: 2004 年 1 月第 3 版, 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 12

字 数: 296 千字

印 数: 43001~48000

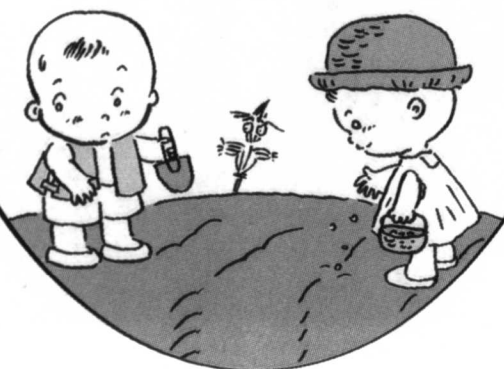
定 价: 23.00 元

(凡属质量问题请与本社联系, 电话(010)51927289, 51927290)

内 容 提 要

本书从预防出生缺陷，实现优生、优育出发，介绍了孕、产妇在孕前、孕中、产前、产后以及在婴儿养育过程中应注意和禁忌的问题。内容涉及饮食、起居、工作、行为等各个方面，从科学角度纠正了老百姓在日常生活中的—些错误提法和做法。在第3版修订中，特别注入了新的科学知识和观念，更富有科学性和实用性。本书通俗易懂，是一本孕、产妇及婴儿保健的实用科学书籍，适宜于育龄夫妇及年轻父母们参考。

责任编辑 靳纯桥 于晓红



第3版前言

《孕妇产妇婴儿300忌》的出版，一直受到读者的欢迎，已修订过一次，重印多次，发行达十几万册，但随着时代的发展，科学的进步，有很多新的内容需要补充进去。根据人民军医出版社及广大读者的意见，进行第2次修订。

在第3版中，除保留原有的内容，还对原来部分条目进行了调整，增加了近百个条目，使内容更加丰富，更富有时代性。

社会在发展，人类在进步，科学在前进，不断有新的科学知识被应用到人们的现实生活中。本书在此次修订中，特别注重补充新的科学观点和知识，增强了时代性和科学性。现在我国每年先天残疾新生儿出生达80万~120万，因此，防止出生缺陷，提高新生儿质量，是全社会面临的一项十分紧迫的任务，此项工作应从孕妇产妇保健做起，所以本版特别加强了对出生缺陷干预的内容介绍。



造成新生儿缺陷的原因是多方面的，但主要的有遗传因素和环境因素，特别是环境因素应引起注意，如孕妇在吃、穿、用等日常生活中应注意什么，如何防止病毒、细菌感染和避免接触有害化学物质及物理辐射等。我们希望这些内容的介绍对提高新生儿质量有所帮助。

我们都希望人类一代比一代健康、聪明，为此，必须加强对新生儿缺陷的预防和干预，此书在这方面为人们提供了科学的有效的方法和。我们相信，本版将更加适宜于育龄青年和孕产妇阅读、参考。

编 者

2003年8月



目 录



※第一部分 孕妇禁忌※

1. 妇女生育忌年龄过小或年龄过大/ (1)
2. 妇女怀孕忌不择最佳季节/ (2)
3. 妇女忌忽视怀孕的最佳时间/ (3)
4. 忌忽视妇女受孕的自然环境/ (5)
5. 妇女忌婚后急于怀孕/ (5)
6. 妇女忌酒后受孕/ (6)
7. 忌旅行途中怀孕/ (7)
8. 住入新居忌早怀孕/ (7)
9. 妇女怀孕前忌吸烟/ (8)
10. 长期服用药物和不久前受过 X 线照射的
妇女忌急于怀孕/ (9)
11. 避孕中怀孕忌继续妊娠/ (9)
12. 妇女停用避孕药后忌立即怀孕/ (10)
13. 妇女去掉避孕环后忌立即怀孕/ (11)
14. 妇女受孕前忌服安眠药/ (11)
15. 早产及流产后的妇女忌急于怀孕/ (12)
16. 剖宫产后的妇女忌急于再怀孕/ (12)
17. 患高血压病的妇女忌盲目怀孕/ (13)
18. 患心脏病的妇女忌盲目怀孕/ (13)
19. 患某些疾病的妇女忌怀孕/ (15)

20. 接触有害毒物后的妇女忌怀孕/ (25)
21. 生过畸形儿的妇女忌盲目再孕/ (25)
22. 吸毒女性忌怀孕/ (26)
23. 受孕前双方忌忽视吃净化内环境的食物/ (26)
24. 孕妇忌孕前缺乏营养/ (27)
25. 忌不了解妊娠时母体各系统的变化/ (28)
26. 忌不懂得妊娠十月每个月胎儿的发育/ (30)
27. 妊娠期忌忽视营养补充/ (32)
28. 孕妇饮食忌缺乏的营养素/ (34)
29. 孕妇忌长期过食高脂肪、高糖类、高蛋白质饮食/ (48)
30. 孕妇忌乱吃酸/ (49)
31. 孕妇忌吃易引起过敏的食物/ (50)
32. 孕妇忌多食用刺激性食物/ (51)
33. 孕妇忌吃霉变食物/ (51)
34. 孕妇忌多吃方便食品/ (52)
35. 孕妇忌食不利保胎的食物/ (53)
36. 孕妇忌忽视健脑益智食物的摄入/ (54)
37. 孕妇忌食被农药污染的食物/ (57)
38. 孕妇忌食受有毒金属物污染的食物/ (57)
39. 孕妇忌常吃精米精面/ (58)
40. 孕妇在孕早期忌食动物肝脏/ (59)
41. 孕妇忌吃火锅/ (60)
42. 孕妇忌多吃油炸食品/ (60)
43. 孕妇忌多吃油条/ (61)
44. 孕妇忌吃久存的土豆/ (61)
45. 孕妇忌多吃菠菜/ (62)
46. 孕早期忌多吃水果罐头/ (62)
47. 孕妇忌吃山楂、龙眼/ (63)
48. 孕妇忌贪食冷饮/ (64)

49. 孕妇忌饮浓茶和咖啡/ (64)
50. 孕妇忌吃热性香料/ (65)
51. 孕妇忌多吃盐/ (65)
52. 孕妇忌吸烟/ (66)
53. 孕妇忌饮酒/ (68)
54. 孕妇饮水忌过多/ (69)
55. 孕妇忌贪食/ (69)
56. 孕妇忌节食/ (70)
57. 孕妇忌偏食/ (72)
58. 孕妇忌全吃素食/ (73)
59. 孕妇饮食忌单调/ (74)
60. 孕妇进食忌狼吞虎咽/ (75)
61. 孕妇忌穿紧身衣裤/ (76)
62. 孕妇忌不戴胸罩/ (77)
63. 孕妇忌穿高跟鞋/ (77)
64. 孕妇使用腹带忌忽视方法/ (78)
65. 孕妇忌浓妆艳抹/ (78)
66. 孕妇忌烫发、染发/ (80)
67. 孕妇忌戴隐形眼镜/ (80)
68. 孕妇居室的禁忌/ (81)
69. 孕妇忌睡席梦思床/ (82)
70. 孕妇忌仰卧或右侧卧/ (83)
71. 孕妇忌忽视睡午觉/ (84)
72. 孕妇忌久留厨房/ (84)
73. 孕妇洗澡禁忌/ (85)
74. 孕妇忌久坐久站/ (86)
75. 孕妇忌过量活动、剧烈活动或活动过少/ (87)
76. 孕妇忌参加某些劳动/ (89)
77. 孕妇忌忽视在工作中适当休息/ (90)

78. 孕妇忌盲目游泳/ (91)
79. 孕妇忌多进行日光浴/ (91)
80. 孕妇忌噪声的干扰/ (92)
81. 孕妇忌去人多拥挤的场合/ (93)
82. 孕妇忌乘车不当/ (94)
83. 孕期驾驶汽车忌姿势不当/ (94)
84. 妊娠晚期忌远出/ (95)
85. 孕妇忌玩猫养狗/ (96)
86. 孕妇忌欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐/ (98)
87. 孕妇忌迷恋打麻将/ (98)
88. 孕妇忌忽视口腔卫生/ (99)
89. 孕妇忌过多接触洗涤剂/ (100)
90. 怀孕期间忌做阴道冲洗/ (101)
91. 孕妇忌拔牙/ (101)
92. 孕妇忌久留在半导体生产线/ (101)
93. 孕妇忌使用电脑/ (102)
94. 孕妇忌常用手机/ (103)
95. 孕妇忌常看电视/ (103)
96. 孕妇忌长时间使用电风扇、空调/ (104)
97. 孕妇忌使用电热毯、电炉/ (105)
98. 孕妇忌触电/ (106)
99. 孕妇忌过度焦虑、悲伤、愤怒或大笑/ (107)
100. 孕妇忌在“三伏”天生活不当/ (108)
101. 孕妇忌忽视冬季保健/ (109)
102. 孕妇妊娠期增重忌过多或过少/ (110)
103. 孕妇忌不懂得胎动/ (111)
104. 孕妇忌忽视乳房的护理/ (112)
105. 孕妇怀双胞胎忌护理不当/ (113)
106. 胎教三忌/ (115)

107. 实施胎教时切忌心太切/ (115)
108. 孕妇忌不注意自身修养/ (116)
109. 早孕妇女忌鲜艳的颜色/ (117)
110. 孕妇忌性生活过频/ (118)
111. 孕妇性生活后忌忽视腹痛/ (119)
112. 忌忽视孕期性交后阴道出血/ (119)
113. 新婚初孕忌流产/ (120)
114. 婚后第一胎忌做人工流产/ (121)
115. 忌多次做人工流产/ (122)
116. 忌自用流产药物/ (122)
117. 药物流产忌反复进行/ (123)
118. 忌轻易中止妊娠/ (124)
119. 孕妇忌盲目保胎/ (125)
120. 孕妇妊娠反应太剧烈忌保胎/ (126)
121. 多次阴道流血者忌保胎/ (126)
122. 忌盲目用黄体酮保胎/ (127)
123. 孕妇自然流产后忌忽视保健/ (127)
124. 孕妇忌忽视人工流产手术前后的保健/ (128)
125. 孕妇忌怕引产/ (130)
126. 高龄初产孕妇忌忽视产前检查/ (131)
127. 孕妇忌忽视产前检查/ (132)
128. 某些孕妇忌忽视胎儿出生前检查/ (133)
129. 孕妇忌不计算预产期/ (134)
130. 孕妇妊娠反应忌忽视饮食调养/ (135)
131. 孕妇忌忽视对妊娠呕吐的保健/ (136)
132. 妊娠呕吐忌禁食/ (137)
133. 孕妇妊娠期忌感染/ (138)
134. 孕妇忌感冒/ (139)
135. 孕妇腹泻忌不及时治疗/ (142)

- 136. 孕妇忌对下肢静脉曲张不采取措施/ (142)
- 137. 孕妇忌便秘/ (143)
- 138. 孕妇忌贫血/ (144)
- 139. 孕妇忌患流行性腮腺炎/ (146)
- 140. 孕妇患风疹忌继续妊娠/ (147)
- 141. 孕妇患乙肝时忌继续妊娠/ (148)
- 142. 孕妇忌让病毒感染胎儿/ (148)
- 143. 孕妇忌忽视皮肤瘙痒/ (149)
- 144. 孕妇忌忽视某些疼痛/ (150)
- 145. 孕妇小腿痉挛时忌忽视补钙、维生素 D/ (151)
- 146. 忌忽视对孕妇腰背痛的防治/ (151)
- 147. 孕妇水肿忌不进行饮食调养/ (154)
- 148. 孕妇忌患妊娠高血压综合征/ (155)
- 149. 孕妇忌滥用补品/ (157)
- 150. 孕妇忌食过量鱼肝油和含钙食品/ (158)
- 151. 克服妊娠反应忌滥服维生素 B₆/ (159)
- 152. 忌过量服用维生素/ (159)
- 153. 孕妇用药忌不遵循原则/ (160)
- 154. 孕妇禁用、慎用的西药/ (160)
- 155. 孕妇忌用某些中药/ (169)
- 156. 孕妇忌涂清凉油、风油精/ (170)
- 157. 孕妇忌忽视接种某些疫苗/ (170)
- 158. 孕妇忌多做 B 超/ (171)
- 159. 孕妇忌做 X 线或 CT 检查/ (172)

※第二部分 产妇禁忌※

- 160. 产妇临盆入院忌过早或过晚/ (173)
- 161. 过期妊娠忌不引产/ (174)
- 162. 产妇待产时忌害怕和精神紧张/ (175)

- 163. 产妇在临产前忌憋着大小便/ (176)
- 164. 临产八忌/ (177)
- 165. 临产前忌忽视饮食调养/ (178)
- 166. 助产忌不吃巧克力/ (178)
- 167. 忌不采用坐式分娩/ (179)
- 168. 忌忽视陪伴分娩/ (180)
- 169. 产妇忌不按产程与医生配合/ (180)
- 170. 产妇在分娩时忌大声喊叫/ (182)
- 171. 产妇出现滞产时忌大意/ (182)
- 172. 产妇忌形成急产/ (183)
- 173. 产妇忌害怕会阴切开/ (183)
- 174. 产妇忌随意做剖宫产/ (185)
- 175. 必要时产妇忌恐惧剖宫产/ (185)
- 176. 产妇忌不了解产褥期各主要系统的生理变化/ (186)
- 177. 产妇忌不了解产褥期正常现象/ (188)
- 178. 产妇忌不了解月子中保养的内容/ (189)
- 179. 产妇忌轻视产后第一次大小便/ (190)
- 180. 产妇忌不注意产褥期卫生/ (191)
- 181. 忌不了解产后什么是正常的恶露/ (192)
- 182. 产妇分娩后腹部摸到硬块忌害怕/ (192)
- 183. 产后多汗忌不加强护理/ (193)
- 184. 产后有阵阵腹痛忌特殊处理/ (194)
- 185. 忌忽视对会阴侧切伤口的自我护理/ (194)
- 186. 产妇施行剖宫产后忌不注意异常变化/ (195)
- 187. 剖宫产后恢复期忌忽视保健/ (195)
- 188. 坐月子忌捂/ (197)
- 189. 产妇卧室忌杂乱、污浊/ (197)
- 190. 产妇忌卧床姿势不当/ (198)
- 191. 产妇忌睡席梦思床/ (199)

192. 产妇忌不洗澡/ (200)
193. 产妇忌不梳头、洗头/ (201)
194. 产妇忌不刷牙漱口/ (201)
195. 产妇忌忽视用热水泡脚/ (202)
196. 产妇的衣着忌不讲究/ (203)
197. 产妇忌紧腹束腰恢复体形/ (204)
198. 哺乳母亲忌涂脂抹粉/ (205)
199. 产妇在坐月子期间忌完全卧床休息/ (206)
200. 产妇忌过早劳动和不当的劳动/ (207)
201. 产妇忌忽视做保健操/ (207)
202. 产后忌忽视会阴区护理/ (209)
203. 产妇忌忽视乳房护理/ (209)
204. 忌忽视产妇饮食营养的特点/ (210)
205. 产褥期忌忽视膳食的合理安排/ (212)
206. 产妇吃鸡忌不讲究/ (213)
207. 产妇忌多吃鸡蛋/ (214)
208. 产妇忌不吃蔬菜、水果/ (214)
209. 产妇忌多吃红糖/ (215)
210. 产妇排恶露忌忽略吃鲤鱼/ (216)
211. 产妇忌喝浓汤/ (216)
212. 产妇在产后忌吃巧克力/ (217)
213. 产妇忌饮用麦乳精/ (217)
214. 产妇忌过多饮用黄酒/ (218)
215. 产妇月子里不可禁盐/ (218)
216. 乳母忌吸烟喝酒/ (219)
217. 产妇忌急于节食/ (219)
218. 忌放弃母乳喂养婴儿/ (220)
219. 产妇忌缺乏喂奶知识/ (221)
220. 忌因乳汁少就中断哺乳/ (221)

- 221. 忌穿工作服给婴儿喂奶/ (222)
- 222. 产妇患有某些疾病忌哺乳/ (223)
- 223. 产妇忌忽视用饮食催乳/ (224)
- 224. 产妇忌忽视保健药膳的调养/ (225)
- 225. 产后忌滋补过量/ (226)
- 226. 产妇忌忽视绝育手术后的保健/ (227)
- 227. 产妇忌忽视产后检查/ (227)
- 228. 产妇忌忧郁情绪/ (228)
- 229. 产褥期妇女忌过性生活/ (229)
- 230. 产妇忌忽视避孕/ (230)
- 231. 产妇在产褥期出现不适忌忽视食疗/ (231)
- 232. 产后奶胀忌不采取措施/ (233)
- 233. 产妇忌在产褥期患乳腺炎/ (234)
- 234. 产妇忌受风感冒/ (235)
- 235. 产妇忌中暑/ (236)
- 236. 忌忽视预防产褥感染/ (236)
- 237. 产妇排尿困难忌不采取措施/ (237)
- 238. 产妇便秘忌忽视饮食治疗/ (238)
- 239. 产妇哺乳忌不重视防颈背痛/ (239)
- 240. 忌不注意预防产后子宫脱垂/ (240)
- 241. 产后忌盆腔静脉曲张/ (240)
- 242. 产后脱发忌过于忧虑/ (242)
- 243. 产妇忌用某些西药/ (242)
- 244. 产妇在产后忌滥用中药/ (243)
- 245. 产妇忌急于服用人参/ (244)

※第三部分 婴儿禁忌※

- 246. 忌给新生儿喂奶过晚/ (246)
- 247. 忌在开始哺乳前喂养新生儿/ (247)

- 248. 给新生儿哺乳忌弃掉初乳/ (247)
- 249. 忌一次哺乳时间过长/ (248)
- 250. 忌母乳喂养婴儿时间过短或过长/ (249)
- 251. 忌给新生儿哺乳方法不当/ (250)
- 252. 忌定时给婴儿喂奶/ (250)
- 253. 忌躺在床上给婴儿喂奶/ (251)
- 254. 母乳喂养的婴儿忌吃双歧杆菌奶粉/ (252)
- 255. 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当/ (253)
- 256. 忌混合喂养和人工喂养方法不当/ (254)
- 257. 人工喂养忌把牛奶作为首选代乳品/ (254)
- 258. 给新生儿喂奶粉忌过浓/ (255)
- 259. 牛奶喂养婴儿忌加糖过多/ (256)
- 260. 忌用牛奶煮奶糕喂养婴儿/ (256)
- 261. 忌把鸡蛋打在牛奶中煮/ (257)
- 262. 忌用炼乳、米粉等作为主食喂养婴儿/ (257)
- 263. 忌把活性初乳素当做代乳品喂养婴儿/ (261)
- 264. 忌用牛奶与巧克力同时喂养婴儿/ (261)
- 265. 忌牛奶加糖一起煮/ (262)
- 266. 喂孩子鲜牛奶忌加水/ (262)
- 267. 忌牛奶中加钙粉/ (263)
- 268. 给婴儿煮牛奶忌太久/ (263)
- 269. 忌用保温瓶装热牛奶喂婴儿/ (264)
- 270. 用奶瓶喂婴儿忌不讲究卫生/ (264)
- 271. 忌用微波炉热奶/ (265)
- 272. 母乳喂养的 4 个月内的婴儿忌添加其他辅食/ (266)
- 273. 忌不给 5 个月以上吃奶婴儿添加辅食/ (266)
- 274. 菜汁果汁忌放盐、糖喂婴儿/ (267)
- 275. 忌不给满 6 个月的婴儿吃固体食物/ (268)
- 276. 婴儿添加辅食时忌搭配不合理/ (269)

- 277. 忌轻视婴儿用小手指捏食物/ (270)
- 278. 忌忽视添加辅食后对婴儿的观察/ (270)
- 279. 婴儿辅食忌太咸/ (271)
- 280. 忌把普通粥作为婴儿粥/ (272)
- 281. 人工喂养的婴儿忌饮水少/ (273)
- 282. 忌控制婴儿脂肪摄入/ (274)
- 283. 婴幼儿忌多吃动物油/ (274)
- 284. 婴幼儿忌多吃菠菜、竹笋、茭白/ (275)
- 285. 忌用嫩菜心做菜汁/ (276)
- 286. 小婴儿忌吃鸡蛋清/ (276)
- 287. 婴儿忌多吃蛋类/ (277)
- 288. 小儿吃动物肝肾忌过量/ (277)
- 289. 忌只给婴儿喝汤不吃肉/ (278)
- 290. 婴儿忌过量吃西瓜、香蕉/ (278)
- 291. 母乳喂养的4个月内的婴儿忌再喂果汁/ (279)
- 292. 给婴儿喂果汁忌选配不合理/ (280)
- 293. 婴幼儿忌饮果子露/ (280)
- 294. 婴儿吃水果忌过多/ (281)
- 295. 婴幼儿忌吃泡泡糖、奶糖/ (281)
- 296. 婴儿忌喝成人饮料及饮茶/ (282)
- 297. 婴儿忌多食冷饮/ (283)
- 298. 忌忽视婴儿萌牙期的饮食与卫生/ (284)
- 299. 忌吃不适宜婴幼儿的食物/ (284)
- 300. 培养婴儿定点、定位吃饭忌错过良好的时机/ (285)
- 301. 忌不能准确判断婴儿是否吃饱/ (286)
- 302. 忌超量喂养婴幼儿/ (287)
- 303. 婴儿忌营养过剩/ (288)
- 304. 忌随便给小儿食用保健食品/ (288)
- 305. 婴儿忌服用蜂蜜/ (289)