



孕妈妈 不可不知的2000个 生活宜忌

中国优生科学协会理事
中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员 吴光驰 主编
首都儿科研究所营养研究室主任、主任医师

超值赠送

孕期常见食材
搭配宜忌速查挂图



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

母婴文化
孕产知识



孕妈妈 不可不知的2000个 生活宜忌

中国优生科学协会理事
中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员
首都儿科研究所营养研究室主任、主任医师

吴光驰 主编

超值赠送

孕期常见食材
搭配宜忌速查挂图



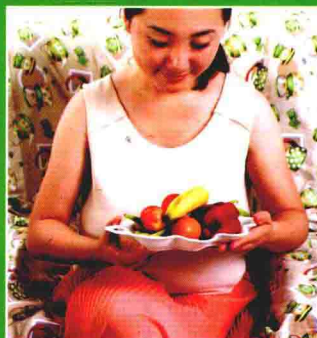
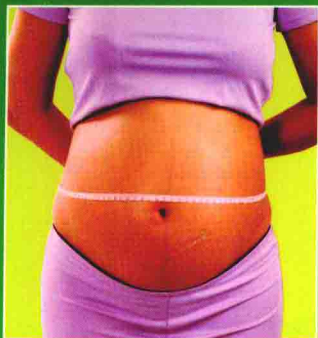
电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

孕妈妈

不可不知的2000个

生活宜忌



每个孕妈妈在孕期都会面临很多宜或忌的选择

每个孕妈妈都需要这样一本宜忌书

全面：涵盖孕育过程中的方方面面，一册在手，万事无忧

实用：每个问题你都可能碰到，在困惑的时候为你指点迷津

简单：一两句话就能解决一个小问题

这，正是我们要做的

 新浪文化·读书

搜狐读书
book.sohu.com

网易读书
book.163.com

联合力荐



责任编辑：王 维

封面设计：逗号张文化创意

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-121-19381-1



9 787121 193811 >

定价：49.90 元

孕妈妈不可不知的 2000个 生活宜忌

吴光驰 主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

孕妈妈不可不知的2000个生活宜忌 / 吴光驰主编. — 北京：电子工业出版社，2013.3

（孕育幸福事·好孕系列）

ISBN 978-7-121-19381-1

I. ①孕… II. ①吴… III. ①妊娠期—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318314号



责任编辑：王 维

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24

印张：12

字数：432千字

彩插：1

印 次：2013年3月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

生育一个健康、活泼、聪明的小宝宝，是每个孕妈妈的最大心愿。相信从你打算怀孕的那天起，这个心愿就开始时刻跟随着你，并提醒和激励你慎重对待生活中的每一个细节。然而，忧虑、担心、疑惑也总会时不时冒出来，不停困扰着你。

其实，孕妈妈对十月怀胎产生一些疑惑、忧虑和担心不足为奇，其中一个重要的原因就是対妊娠安全、保健知识一知半解，或是在卫生、保健、饮食、生活、胎教诸多方面存有许多错误的、模糊的认识，以致不自觉地走入了误区。

为了让孕妈妈更好地了解孕期生活中哪些能做、哪些不能做、怎样做才能孕育健康聪明的宝宝，我们特邀孕产方面的专家，为孕妈妈量身打造了这本《孕妈妈不可不知的2000个生活宜忌》。

本书综合运用了妇产科学、预防保健医学、优生学、运动医学等现代医疗保健的科学原理，对孕妈妈的日常生活、饮食营养、衣着美容、居室、用药、胎教、生理、心理、保健、疾病、运动健身、性生活、产前准备等方面可能存在的疑问做了科学解答，以“宜”和“忌”的形式分条列出，并讲明道理，从而帮助每一位孕妈妈树立正确观念，健康快乐地度过孕期。

我们追求内容实用：

每一条宜忌都是怀孕过程中可能遇到的，都可能在你困惑的时候为你指点迷津。

我们追求阅读简单：

让本来就负担很重的孕妈妈抛开阅读的繁冗，一两句话就能解决一个小问题。

我们追求知识全面：

涵盖孕育过程中的方方面面，一册在手，万事无忧。

愿每一位孕妈妈都顺利度过幸福而又难忘的孕期，在欢欣与希望中迎来自己朝思暮想的宝宝！



孕妈妈不可不知的
2000个
生活宜忌

上篇 孕前准备宜忌 13

受孕宜忌 14	贫血 19	孕前饮食宜忌 24
受孕时机宜忌 14	心脏病 19	孕前适宜的饮食习惯 24
年龄 14	肝脏疾病 19	孕前禁忌的饮食习惯 25
日期 14	肾脏疾病 19	孕前宜吃和忌吃的食物 26
季节 14	高血压 19	准妈妈宜吃的食物 26
时间 14	糖尿病 19	准妈妈忌吃的食物 28
生理时段 15	结核病 19	准爸爸宜吃的食物 32
避孕措施 15	性病 19	准爸爸忌吃的食物 34
流产 15	孕前宜做的检查 20	
刮宫手术 15	宜暂缓怀孕的情况 22	孕前生活宜忌 36
其他不易受孕的时机 16	X光照射后 22	运动宜忌 36
受孕环境宜忌 18	子宫肌瘤术后 22	起居宜忌 38
身体环境 18	剖宫产后 22	洗澡 38
情绪 18	取出节育器后 22	衣着 38
地点 18	有过葡萄胎 22	使用家电 39
氛围 18	长期服用某种药物时 23	避孕 39
天气 18	患有甲亢时 23	作息 39
工作环境 18	月经紊乱时 23	不宜的起居习惯 40
忌怀孕的疾病 19	白带异常时 23	其他起居禁忌 41
	生活不规律时 23	

防病宜忌	42	用药宜注意的情况	44	美容宜忌	48
防病宜做的准备	42	用药禁忌	46	心理宜忌	48
防病禁忌	43				

中篇 孕期280天宜忌

孕期不同阶段饮食宜忌	52	孕期食物选择宜忌	68	吃鱼的宜忌	78
孕早期	52	吃蔬菜的宜忌	68	宜食用的鱼类	78
宜吃的食物	52	宜吃的蔬菜	68	忌食用的鱼类	79
忌吃的食物	53	忌吃的蔬菜	69	吃鱼习惯的宜忌	79
孕早期饮食习惯宜忌	54	吃肉的宜忌	70	补充营养素的宜忌	80
孕中期	56	宜吃的肉类	70	补叶酸的宜忌	80
宜吃的食物	56	忌吃的肉类	71	补铁的宜忌	84
忌吃的食物	57	吃肉习惯的宜忌	71	补钙的宜忌	88
孕中期饮食习惯宜忌	58	吃水果的宜忌	72	宜补的其他营养素	92
孕晚期	60	宜吃的水果	72	忌多吃的调味品	96
宜吃的食物	60	忌吃的水果	73	宜吃的坚果	97
忌吃的食物	61	吃水果习惯的宜忌	73	常见健康问题饮食宜忌	98
孕晚期饮食习惯宜忌	62	吃零食的宜忌	74	妊娠糖尿病饮食宜忌	98
产前	64	宜吃的零食	74	妊娠糖尿病妈妈的饮食方式	98
产前宜吃的食物	64	忌吃的零食	75	妊娠糖尿病妈妈的食物选择	98
产前忌吃的食物	64	吃零食习惯的宜忌	75	让宝宝更聪明的饮食宜忌	100
剖宫产妈妈饮食宜忌	65	喝饮品的宜忌	76	宜吃的食物	100
顺产妈妈饮食宜忌	66	宜选用的饮品	76	忌吃的食物	102
孕期饮食习惯禁忌	67	忌选用的饮品	77		

过敏体质孕妈妈饮食宜忌	103
宜吃的食物	103
忌吃的食物	103
防晒饮食宜忌	104
宜吃的食物	104
忌吃的食物	104
防便秘宜吃的食物	105
孕吐宜吃的食物	108
孕吐时宜吃的食物	108
孕吐后忌吃的食物	108
防治妊娠高血压宜吃的食物	110
祛斑宜吃的食物	111
缓解产前抑郁宜吃的食物	112
消除水肿宜吃的食物	113
孕期生活宜忌	114
生活、工作的宜忌	114
睡觉	114
洗澡、洗头	115
站立	116
行走	116
起床	116
坐卧	117
弯腰	117
上下楼梯	117
听音乐	118
聚会娱乐	118
看电影	118
办公	120
衣着	122

清洁、美容	124
驱蚊	127
家务	128
居室装点	129
社会活动	129
运动、出行的宜忌	130
旅行	130
坐公交	131
乘私家车	133
乘飞机	134
孕期宜做的运动	135
孕期忌做的运动	135
孕妈妈宜做的动作	136
孕妈妈忌做的动作	137
运动宜忌	138
出行的其他宜忌	139
使用家电的宜忌	140
手机	140
空调	140
照明灯	140
冰箱	140
微波炉	141
电视	141
电脑	141
其他禁用的电器	141
孕期胎教宜忌	142
音乐胎教宜忌	142
音乐选择	142
播放设备选择	145
胎教细节	145

聆听方式	146
怀孕不同阶段宜选用的胎教音乐	147
不同性格孕妈妈宜选用的胎教音乐	147
运动胎教宜忌	148
散步	148
孕妇瑜伽	149
游泳	150
孕妈妈宜做的孕妇操	151
孕早期宜做的运动胎教	152
孕中期宜做的运动胎教	153
孕晚期宜做的运动胎教	154
语言胎教宜忌	155
讲话	155
呼唤	156
识字	157
阅读	158
讲故事	160
情绪胎教宜忌	162
孕妈妈情绪宜忌	162
准爸爸情绪宜忌	164
面对分娩的情绪宜忌	165
光照胎教宜忌	167
环境胎教宜忌	168
居室环境	168
自然环境	170
工作环境	171
抚摸胎教宜忌	172
美育胎教宜忌	173

孕检及防病宜忌	174	胃灼热	187	孕期忌用的药物	197
孕检宜忌	174	泌尿系统疾病	188	可能危害孕妇和胎儿的中成药	198
保胎宜忌	177	流感	189	忌用的西药	199
防病宜忌	178	贫血	190	忌用的某些外用药	199
视力下降	178	经常性失眠	191	临产宜忌	200
水肿	179	牙病	192	各项准备宜忌	200
抽筋	180	头痛	193	物品准备	200
便秘	182	腰背痛	194	医院选择	201
痔疮	184	用药宜忌	196	分娩宜忌	202
发烧	186	用药习惯宜忌	196		

下篇 产后宜忌

产后饮食宜忌	206	产后腹痛宜吃的食物	220	哺乳方法	234
饮食习惯宜忌	206	产后抑郁宜吃的食物	221	哺乳安全	236
月子宜吃和忌吃的食物	210	月子生活宜忌	222	产后防病用药宜忌	238
月子宜吃的食物	210	产后衣着宜忌	222	产后宜防的病	238
月子忌吃的食物	211	产后起居宜忌	224	伤口发炎	238
下奶宜吃和忌吃的食物	212	清洁、盥洗	224	乳腺炎	238
下奶宜吃的食物	212	休息	226	腹痛	239
下奶忌吃的食物	213	居室环境	227	子宫内膜炎	239
恢复身体宜吃和忌吃的食物	216	运动、锻炼	228	会阴肿痛	239
恢复伤口宜吃的食物	216	防脱发	230	风湿	239
恢复伤口忌吃的食物	217	其他起居宜忌	232	产后便秘	240
排恶露宜吃的食物	218	产后心理宜忌	233	产后痔疮	240
排恶露忌吃的食物	218	产后哺乳宜忌	234	产后腰酸背痛	241
				产后恶露不净	242

产后感冒	242
产后上火	243
产褥热	243
产后贫血	244
产后小便不利	244
产后失眠	245
产后抑郁	245
产后用药宜忌	246
服药宜忌	246
忌用的药物	247
新生儿养护宜忌	248
母乳喂养宜忌	248
哺乳前	248
哺乳中	249
哺乳后	251
人工喂养宜忌	252
喂养前	252
喂养中	253
喂养后	254
奶瓶选择与奶粉冲调	254
哺乳原则宜忌	256
出院前的养护宜忌	258
宝宝洗澡宜忌	260
准备	260
洗澡中	261

洗澡后	264
忌洗澡的情况	265
宝宝睡觉宜忌	266
夜间睡觉	266
白天睡觉	266
宝宝日常护理宜忌	267
眼、耳、口、鼻、皮肤、臀的护理	267
洗脸、洗头发	267
剪指甲	267
宝宝穿戴宜忌	268
穿衣	268
换尿布或纸尿裤	270
宝宝防病宜忌	272
室内环境	272
衣物增减	273
宝宝用药宜忌	274
用药	274
喂药	274
应对啼哭宜忌	275
附录	279
十月怀胎日程	279
孕期检查时间表	281
预产期速查表	284
胎儿大事记	285





孕妈妈不可不知的
2000个
生活宜忌

上篇 孕前准备



内外环境达到最佳状态，
为顺利受孕和接下来顺利度过整个孕期打下良好的基础。

一些看似平常的细节，对准爸爸准妈妈来说却是不可忽视的。

本篇就围绕备孕阶段的大小事宜，
将你可能想不到的生活细节一一列出来，
每件事情应当怎样做，避免怎样做，使你一目了然。

受孕宜忌

受孕时机宜忌

年龄

✓ 女性最佳受孕年龄为 25~29 岁，男性为 26~30 岁。最佳年龄段的男性和女性，身体都已完全发育成熟，激素分泌旺盛，生育能力处于最佳状态。此年龄段的女性卵子质量最高，产道弹性、子宫收缩力最好，因此，大大降低了流产、早产、死胎及畸形儿的发生率。

✗ 年龄过小（20 岁以下）的女性，身体未发育成熟，会增加早产、难产及畸形儿的发生率。

年龄过大（35 岁以上）的女性，卵子染色体老化，产道弹性不足，先天愚型儿发病率会明显升高，同时还容易发生难产。

日期

✓ 掌握自己的排卵期，因为排卵期间最容易受孕。如果你的月经周期一直都非常规律，一般来说，你的排卵期是在下一次月经来潮前的 14 天左右。

✗ 在非排卵期频繁同房。

季节

✓ 宜在秋季特别是夏末秋初的 7-9 月份受孕。此时蔬果新鲜，有利于胎儿发育。次年春末夏初分娩，避开酷暑寒冬，有利于产妇尽快恢复和宝宝的喂养。

✗ 不宜在初冬至初春怀孕。冬春季是病毒多发及传播的季节，因早孕阶段最怕病毒感染，一旦孕妇感染病毒，胎儿畸形率会显著增高。

冬季天气寒冷，不经常开门窗，室内的有害气体不断增多，因而冬季怀孕的胎儿畸形率要高于其他季节。

时间

✓ 下午 5-7 点是人的“性福时刻”，这时候男性的精子活跃程度和女性的孕激素水平都处于最高峰。

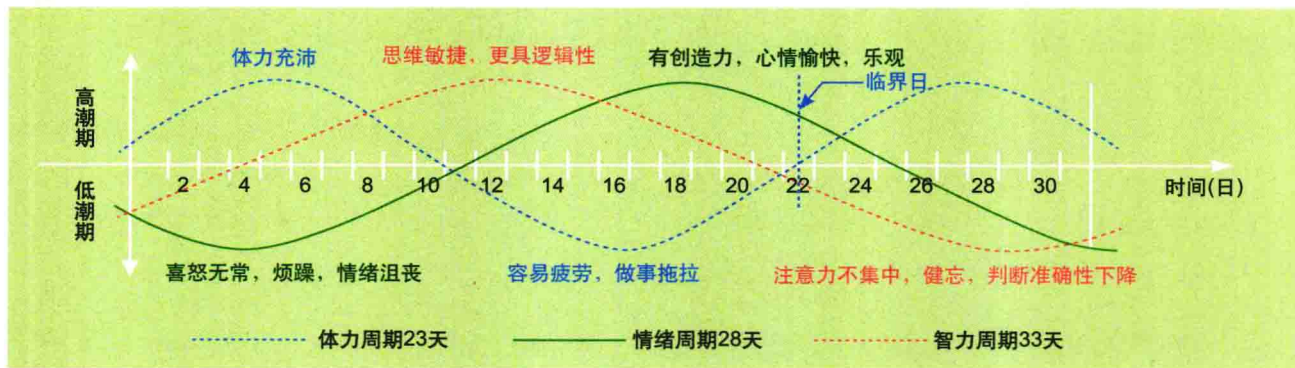
早晨起床前受孕。因为早晨经过休息，精力充沛，且早晨女性易测排卵期，男性的激素水平也较高。

✗ 不要在晚上入睡前受孕，因为晚上比较疲劳。

生理时段

✓ 在生理高潮期受孕。一般来讲，体力生理节律周期为 23 天，情绪生理节律周期为 28 天，智力生理节律周期为 33 天。每一种生理节律都有高潮期、临界日及低潮期，临界日是指每个周期最中间的那一天，也就是低潮期与高潮期的临界时间。3 个生理周期的临界日分别为 11.5 天、14 天及 16.5 天，临界日的前半期为高潮期，后半期为低潮期。如果能在 3 个节律的高潮期时间里受孕，孕育出的孩子往往身体健康，智力较好。

✗ 人体处于生理节律低潮期或低潮期与高潮期临界日时，身体易疲倦，抵抗力下降，易被病菌侵扰，感染疾病的概率增大。此时受孕，所生孩子可能体弱，智力偏低。



避孕措施

✓ 至少在停用避孕药 3 个月后才可怀孕，最好是停药半年后再怀孕；放置避孕环的妇女在取环后，应等来过 2~3 次正常月经后再怀孕，这样可以使子宫内膜和排卵功能有一个恢复适应的过程，以利于受精卵生长发育。

✗ 停药或取环后立即怀孕。

流产

✓ 流产至少过半年后再受孕。

✗ 流产后短时间内受孕，容易再度流产而形成习惯性流产。

刮宫手术

✓ 至少要定期随访 2 年，在这段时间内不能受孕。

✗ 手术后短时间内怀孕。术后子宫内膜受到创伤，立即怀孕可能发展成恶性葡萄胎或绒毛膜上皮癌。

其他不宜受孕的时机

✕ 出差归来后

夫妻双方有一人出差归来时，不宜受孕，应休息两周以上，把身心状态调整到最佳再受孕。

✕ 蜜月旅行中

蜜月或长途旅行期间，夫妻双方一般都很疲劳，而且性生活也不太协调，此时受孕，孩子的体质可能会比较弱。

✕ 避孕期间

妇女口服避孕药避孕失败后所生的孩子和停止服药后短期内怀孕所生的孩子，其先天畸形发生率较一般情况要高，即便不是畸形，其成熟度、体重、生长速度等各方面，都明显落后于其他孩子。所以，如果口服避孕期间避孕失败而怀孕或在停用避孕药不足6个月而怀孕，都不要抱侥幸心理，要在医生指导下尽快采取相应措施。

外用避孕药膜避孕失败应及早进行人工流产，不要继续妊娠。

✕ 新婚期间

结婚前后，夫妻双方都为婚事尽力操劳，休息不好，吃不好，精力消耗也很大，身体还未恢复时就怀孕，对胎儿生长将会产生不良影响。婚后急于怀孕对妇女本身也不利，操劳所造成的精力和身体不佳还未恢复，再很快怀孕，可谓雪上加霜，身体会更坏。

✕ 身心状况不佳或同房次数不恰当时

夫妻双方或一方身体疲惫或心情欠佳，都会影响精子或卵子的活力，不利于形成优良的受精卵，并影响受精卵的着床和生长，导致胎萎、流产或影响胎儿脑神经的发育。

反之，夫妻双方身体不疲劳并情绪愉快时无忧无虑地同房，这种身心俱佳的状态，会使内分泌系统分泌出大量有益于健康的酶、激素及乙酸胆碱等，使夫妻双方的体力、智能处于最良好状态中。这时，性生活最和谐，非常容易进入性高潮，形成优良的受精卵。

