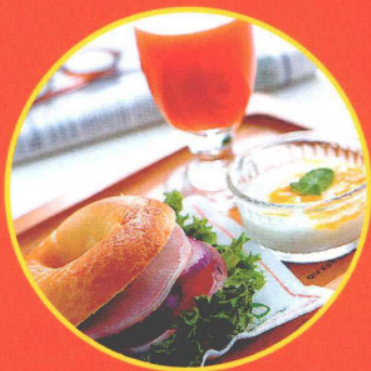




图解怀孕产前产后 宜忌宝典

全书分为孕前、孕期、临产三大部分，包括了怀孕准备、优生受孕、营养锻炼、饮食住行、个人卫生、分娩宜忌等多方面内容，其中涉及了很多易被忽略的问题，特别提醒准备为人父母的青年夫妻重视起来，从盲目怀孕转变为科学受孕。

本书贴近生活、资料翔实、语言通俗，适合准爸爸准妈妈阅读。

权威 科学 专业 实用



- ◎实用、完美、生动、温馨给您更多关爱
- ◎知识广博，内容点点滴滴，关怀实实在在

ISBN 978-7-5152-0374-4



9 787515 203744 >

定价：36.00元

为孕妈妈设计最完美的孕产方案

最有效的健康直通车 最关爱女性的家庭必备 顾问

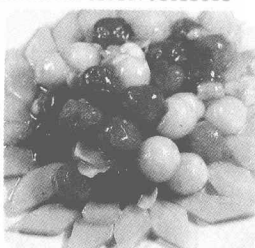
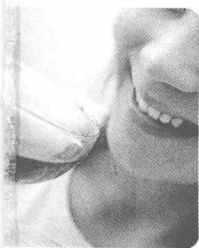
苏 易◎编著



怀孕产前产后 宜忌宝典

全方位同步孕产宝典

母婴健康专家鼎力推荐



中国书籍出版社

前 言

在女人的一生中，怀孕和分娩是一个非常特别的时期，不仅在体力上要付出比怀孕前多得多的能量，同时在心理上也承受了巨大的压力，这就需要补充更多的营养物质充实所需要的能量，以满足自己身体的需要。每对计划怀孕的夫妇，一定要重视怀孕前、怀孕中、生产后恢复期的营养摄入与补充。每位丈夫，为了自己宝宝和妻子的健康与家庭的和睦幸福，都应帮助、督促妻子按时、按需摄入必要的营养。

每个女人在孕育宝宝的阶段心理和生理上都会发生很大的变化。由于在体内孕育的是一个新生命，这就使准妈妈们感到自己责任的重大。因此，为了给宝宝一个健康的体魄，每位计划怀孕的女性，都应做好怀孕期营养的补充准备。但真正合理补充好孕期的营养，并且每一天都按照营养规划做，就不是一件容易的事了。准备分娩的时刻，每个女人都会感到无比幸福和骄傲，但同时又会有些不安。分娩时疼痛是否能忍受？怎样做到顺利分娩？……就让我们通过本书一起来学习如何更好地度过这生命中最重要时刻吧。

相信，每一对夫妻都希望拥有一个快乐、健康、聪明的宝宝，因此，掌握健康科学的优生优育的原则并加以运用十分有必要。本书就是为准妈妈们精心打造，全书从准妈妈们衣食住行禁忌出发，较为全面地介绍了孕前准备、孕期生活、孕期饮食、孕期防病用药、孕期心理、孕期出行、孕期运动、孕妇临产、产后护理等方面的宜忌事宜，对产前、产后的生活具有非常实用的价值和指导意义。



目 录

第一篇

准备迎接新生命

第一章

怀孕前那些你该做的事

宜有良好的受孕环境	2
宜增强体质	4
宜做好心理准备	5
宜在孕前进行心绪调整	6
宜在最适宜的年龄怀孕	10
宜知受孕规律	10
宜明确排卵期	11
宜知生物钟对受孕有影响	14
宜知癫痫患者要慎对结婚	14
宜知不同季节受孕的注意事项	15
宜知丈夫要做的准备	16
宜做好充足的营养储备	17
宜补充蛋白质	18
宜补充钙	18
宜补充维生素	18

宜补充铁	19
宜补充叶酸	19
宜补充锌	20



第二章

一定要了解的孕前禁忌

忌环境污染·····	21
忌怀孕前吸烟·····	24
忌心肺功能受损的哮喘患者受孕·····	25
忌避孕中仍继续妊娠·····	25
忌孕妇食用棉籽油·····	26
忌去掉避孕环短时间内受孕·····	26
忌高血压患者盲目受孕·····	27
忌婚后仓促怀孕·····	27
忌心脏病患者受孕·····	28
忌肺结核患者受孕·····	29
忌糖尿病患者怀孕·····	29
忌肾炎患者受孕·····	30

忌妇女长期服药和X射线照射后不久急于怀孕·····	31
忌患类风湿性关节炎妇女怀孕·····	31
忌刚停用避孕药后就怀孕·····	32
忌淋病患者盲目受孕·····	33
忌梅毒患者妊娠·····	33
忌孕前感染病毒·····	34
忌在不当的季节怀孕·····	36
忌忽视怀孕的最佳时间·····	37
忌孕前用洗涤剂·····	38
忌孕前用安眠药·····	39
忌服避孕药后受孕·····	40
忌在过晚的年龄生育·····	40
忌在身体疲惫时怀孕·····	41
忌在蜜月旅行中受孕·····	43

第二篇

孕期日常生活宜忌

第一章

孕期日常生活宜知

宜清楚每个月的自身变化·····	46
宜重视孕早期检查·····	49
宜孕期注意休息·····	50
宜孕妇每天睡午觉·····	50

宜孕妇轻松着装·····	51
宜知孕妇选择内衣的知识·····	52
宜注意口腔卫生·····	53
宜知孕妇怎样摆脱消极情绪·····	53
宜细嚼慢咽吃饭·····	54
宜知孕期睡眠不好怎么办·····	55

宜知孕妇的正确睡姿	56
宜散步保健	56
宜谨慎用药	57
宜行走、坐、站立姿势正确	58
宜居住环境舒适	59
宜享受阳光	59
宜知孕妇冬季烤火防煤气中毒	60
宜用腹带	60
宜知床上用品选择的讲究	61
宜睡硬床	62
宜谨慎地做孕妇实用体操	62
宜知孕妇应如何着装	63
宜孕期保持美容	66
宜少看电视	66
宜知妊娠期穿戴	67

第二章

孕期日常生活禁忌

忌恐惧心理	69
忌烦躁心理	70
忌依赖心理	71
忌忧郁心理	71
忌暴躁心理	73
忌羞怯心理	73
忌备物心理	74
忌热切心理	75
忌怀疑心理	76
忌焦急心理	76
忌紧张心理	78
孕早期四忌	78

忌孕妇睡眠不好	79
忌孕妇坐浴	80
忌性生活频繁	82
忌孕妇久坐不活动	83
忌孕妇日光浴	83
忌与宠物接触	84
忌怀孕时物理因素伤害胎儿	85
忌接触有害化学物质	86
忌孕妇洗澡时水温太高	86
忌孕妇打麻将	87
忌丈夫不关心怀孕的妻子	88
忌孕妇不及时解除疲劳	89
忌孕妇去拥挤的场所	89
忌孕妇乘车不适当	91
忌孕妇穿高跟鞋	92
忌孕后期不注意维持自己的职业形象	93
孕期请保“重”	93



忌孕妇卧室内噪声	94	忌凭借药物抑制孕吐	96
忌孕妇居室摆放花草	95	忌孕妇过度肥胖	97
忌厕所卫生环境差	96	忌孕妇拔牙	98

第三篇

孕期饮食宜忌

第一章

孕期饮食宜知

宜妊娠早期饮食清淡	100
宜初孕合理营养	101
宜准妈妈每日吃早餐	103
宜知孕前应补充哪些营养	103
宜吃排毒食物再怀孕	106
宜知孕中期营养原则	108
宜知必备的营养成分	109
宜知妊娠中期要吃好	109
宜知孕中期营养不良害处多	111
宜知应避免的食品	111
宜喝牛奶	112
宜多摄入蛋白质	114
宜知对胎儿脑发育有利的谷豆类食物	115
宜知对胎儿脑发育有利的果品	118
宜知胎儿发育需要哪些营养	120
宜孕妇吸取营养全面平衡	121
宜知孕妇夏季吃的食物	122

宜孕妇适量吃海带	123
宜妊娠期间吃紫菜	124
宜适量食用大蒜	125
宜多吃含铁的食物	125
宜吃西柚	127
宜在冬天吃萝卜	127





宜吃酸	128
宜吃红枣与鹌鹑	128
宜知分娩前的饮食	129

第二章

孕期饮食禁忌

忌晚餐多吃	134
忌过量进食	134
忌节食	135
忌食垃圾食品	136
忌偏食	137
忌饮酒	138
忌食茭白、蕨菜、芥蓝	138
忌多食冬瓜	138
忌多食豆制品	139
忌多食黑木耳	139
忌不了解孕早期的饮食要求	140

忌盲目吃零食	141
忌忽视维生素 E 的作用	143
忌吃罐头食品	144
忌吃方便食品	145
忌吃黄芪炖鸡	145
忌长期素食	146
忌营养不良	147
忌多吃兔肉	148
忌食甲鱼、螃蟹	148
忌多服用鱼肝油	148
忌吃熏烤食物	149
忌多吃火锅	150
忌多吃动物肝脏	150
忌多喝糯米甜酒	151
忌多吃干鱼片	151
忌骨汤熬得时间太长	152



忌吃得太多	153
忌补品食用过量	154

忌孕期维生素 A 摄入不足	154
忌缺乏维生素 B ₁	156

第四篇

孕期防病用药宜忌

第一章

孕期防病用药宜知

宜知孕妇感冒用药	158
宜知如何用药	160
宜知怎样防治甲亢	160
宜知什么是宫外孕	162
宜知结核患者生育的最佳时间 ...	163
宜知可否用药物抑制孕吐	163
宜知怎样防治不正常胎位	165
宜知过去服用的镇静剂是否仍有影响	165
宜知怎样防治阑尾炎	166
宜防治孕期阴道炎	167
宜防治肠道病毒感染	168
宜知刷牙时牙龈出血怎么办	169
宜知孕妇可以接种哪些免疫疫苗.....	169
宜防治泌尿系统感染	170
宜知影响胎儿的发育或致畸的药物...	170
宜重视前置胎盘的治疗	177

宜知卵巢肿瘤患者怀孕后怎么办.....	178
宜防治便秘	179



第二章

孕期防病用药禁忌

忌用抗凝血药	180
忌用阿司匹林	181
忌用感冒、发烧药	181
忌用易引起流产的药物	182
忌用影响孕妇和胎儿的中药	182
忌感冒盲目用药	183
忌呕吐乱服药物	184
忌孕妇接触农药	184
忌滥用滋补药品	185
忌盲目选用抗生素	186
忌忽视孕妇发热	187
忌孕妇接触水痘患者	188
忌乱用药治感冒	188
忌孕妇随意进行免疫接种	189
忌腹泻不及时治疗	189
忌忽视小便不正常	190
忌用这些中草药	190
忌忽视孕吐	191
忌孕期进行多次超声波检查	191
忌忽视阴道出血	192
忌孕妇感冒	193
忌用某些西药	194
忌便秘	194
忌盲目打预防针	195
忌妊娠期感染	196
忌对下肢静脉曲张不采取措施	197

忌忽视胎盘早期剥离	197
忌忽视某些疼痛	198
忌涂清凉油、风油精	199
忌对瘙痒轻视	199
忌妊娠呕吐禁食	200
忌患风疹继续妊娠	201
忌接种风疹疫苗	202
忌患妊娠高血压综合征	202
忌忽视尿频	203



忌使用利尿剂	204
忌不注射破伤风类毒素	204
忌服用安眠药	205
忌服用避孕药	206

第五篇

产后日常护理宜忌

第一章

产后护理宜知

- | | | | |
|---------------------|-----|--------------------------|-----|
| 宜起居有常 | 208 | 宜适量吃鲤鱼 | 229 |
| 宜重视产后精神保养 | 209 | 宜知分娩中的特殊食品 | 230 |
| 宜营造良好的休养环境 | 210 | 宜知产褥期生理特点及应该补充哪些营养 | 230 |
| 宜知产后月经何时复潮 | 212 | 宜知产后第一周的营养补充 | 232 |
| 宜知什么是恶露 | 212 | 宜知如何才能保证营养 | 234 |
| 宜知什么样的恶露不正常 | 213 | 宜知特殊状况下的饮食营养 | 234 |
| 宜知产褥期如何补充营养 | 213 | 宜知哪些营养促进乳汁分泌 | 235 |
| 宜知如何保护会阴伤口 | 214 | 宜吃哪些滋补食品 | 236 |
| 宜少喝麦乳精 | 215 | 宜知科学合理饮食 | 237 |
| 宜加强头发的养护 | 215 | | |
| 宜产褥期食蔬菜、水果 | 216 | | |
| 宜产褥期适量吃鸡蛋 | 217 | | |
| 宜知剖宫产后的保健护理 | 218 | | |
| 宜了解产后何时开始性生活 | 220 | | |
| 宜了解产后没来月经也可怀孕 | 221 | | |
| 宜预防子宫脱垂 | 221 | | |
| 宜了解产后发生泌尿道感染 | 222 | | |
| 宜了解哺乳知识 | 222 | | |
| 宜了解子宫复旧不全 | 226 | | |
| 宜懂得哺乳期乳房的保护 | 227 | | |
| 宜补钙 | 228 | | |



第二章

产后护理禁忌

忌进补过量	239
忌多喝茶	239
忌吃炖母鸡	240
忌吃油炸食物	240
忌挑食	241
忌不吃盐	241
忌在分娩后3个月内多食用味精.....	242
忌产后吸烟、喝酒	242
忌急于节食	242



忌穿化纤、羊毛内衣	243
忌穿戴过多	244

忌居室关门闭窗	244
忌睡席梦思床垫	244
忌过早及不当的劳动	245
忌产褥期完全卧床休息	246
忌轻视用饮食催奶	247
忌缺少喂奶常识	248
忌患有某些疾病的产妇哺乳	249
忌产后性生活过早	249
忌产褥期患乳腺炎	250
忌轻视产后检查	252
忌用部分西药	253
忌滥用中药	254
忌轻视避孕	255
忌不重视绝育手术后的保健	255
忌产褥期忽视“三要”与“三忌”	256

第

一

篇

准备迎接新生命



第一章

怀孕前那些你该做的事

人们都说,女人怀孕时是最幸福的,也是最美的。一个新生命的诞生不仅是爱的结晶,更是一个奇迹。自古以来,怀孕就被当作是一件极其重要的事情,从想要做母亲到婴儿出生,其中的讲究不胜枚举,这一章中我们就一起来了解一下怀孕前那些要做的事吧。



宜有良好的受孕环境

良好的环境能使怀孕妇女情绪稳定、乐观,在这期间受孕更有利于优生。良好的环境包括气候、周围的整洁清爽、空气清新,这有利于精卵结合、着床和胎儿的发育成长。营造良好的环境条件,要求夫妻双方感情融洽、思想统一、步调一致,还要注意兼顾工作、学习等,在经济和物质方面做好必要的准备。良好的环境条件,不仅是优孕所必需,也有利于优养优教。

人类环境中存在4种致畸因素:放射物、病毒、药物和化学污染物。在环境污染的影响下,正常细胞受到损坏和死亡都会导致胎儿畸变。化学污染物能直接殃及胚胎、胎儿和新生儿,也可间接地通过母体干扰胎盘和胎膜的正常生理机能,从而影响胚胎和胎儿。空气污染中的一氧化碳、氮氧化物、氢氰化合物、乙烯基氯化物、多环芳香族化合物等,都能抑制胎儿中枢神经系统的正常发育,引起畸形。在各类化学污染物中,镉、汞、铜、镓、铅、砷等金属,能使胎儿中毒和致畸,威胁最大。

噪声能刺激母体丘脑下部、腺垂体、卵巢轴系统,使母体内激素发生逆向改变,影响受精卵的正常发育;噪声的刺激,可引起母体激素和神经细胞改变,继而影响胎儿神经系统的正常发育;也可以通过干扰妊娠母体,间接干扰胚胎发育;噪声还可以直接作用于胎儿的遗传基因,引起突变致畸。

受孕最好在家中进行。家中比较安宁、卫生,夫妻对家庭环境又比较熟悉和放心,能做到精神放松、情绪稳定,有利于优生。旅游怀孕则不可取,因为旅途劳累、生活不宁,卫生条件也得不到保障,一旦怀孕,易出现先兆流产和胎儿畸形。

为生育而进行的交合是最神圣、最伟大的结合,然而,这一神圣时刻对受孕环境也是有許多讲究的。

>> 孕事早知道

国外专家研究,太阳活动所产生的物理效应及有害辐射,会使生殖细胞的畸变概率增大。因为,太阳黑子在爆发时放射出的强烈紫外线、高能带电粒子流会产生 X 射线辐射,从而引起地磁暴、电离层扰动及自然界中的大气、温度、环境的一系列改变,这一切对人的身体会造成很大冲击,尤其对生殖细胞的影响更大,会阻碍受精卵的着床及生长发育,使获得高智商小宝宝的概率变小,甚至导致胎儿出生后智力不良。

1. 不要在月圆之夜受孕

月圆之夜月球对地球的引力最大,因而使地球的轴心位置发生变化。此时,地球的磁场效应容易使人体液中的电解质失衡,从而引起人体生物潮,使人发生情绪波动,并影响精子和卵子的活力。

2. 不要在恶劣的天气受孕

在雷电交加、山崩地震或日食、月食时,自然界中会产生强烈的 X 射线,此时易使精子和卵子由于受到辐射而发生畸变。

3. 不要在经期进行性生活

有时在经期进行性生活可能并没引起感染,但这只是侥幸而已。医学研究证实,经期子宫内膜脱落,会在子宫颈表面上形成很多小伤口。



如果在此时交合,一是细菌会从平日紧闭而此时微张的子宫颈口进入这些小伤口里,引起子宫内膜炎;二是可能会造成月经血流出受阻,使子宫内膜碎片随经血的倒流进入腹腔或输卵管,形成子宫内膜异位症;三是易使精子和子宫内膜破损处溢出的血细胞相遇,使其中的免疫细胞致敏,产生抗精子免疫抗体。

这些情况都可导致不孕,很难甚至再也怀不上宝宝,尤其是产生的抗精子免疫抗体,常可持续几年甚至几十年,引起顽固性不孕。因此,一定要避免在经期与丈夫进行性生活,保护自己的生育能力。



宜增强体质

如果孕妇体质不好,胎儿在宫内发育迟缓,容易发生胎动减少、窒息、胎死宫内等情况。

>> 孕事早知道

怀孕3个月起准妈妈应该开始坚持每天做孕妇体操,借以活动关节,使孕妇精力充沛,减少由于体重增加及腹部渐渐隆起所致的重心改变而引起的肌肉疲劳。孕后期如能坚持锻炼可使腰部与盆底肌肉松弛,增加胎盘供血,有利于促进自然分娩。不仅如此,如果孕妇体质不好,胎儿在宫内发育迟缓,容易发生胎动减少、窒息、胎死宫内等情况。分娩时,会因宫缩无力,胎儿不能尽快分娩,而需要借助产钳、吸引器等,这又增加胎儿头部产伤和血肿的机会,直接影响到孩子的智力发育,而且产后易感染,给产妇带来痛苦和烦恼。总而言之,孕妇身体不好是有百害而无一利的事情,必须特别注意才是。

那么怀孕后再锻炼身体行吗?答案是:为时已晚。因为稍不注意掌握运动量,就会流产,多次流产成为习惯性流产后,带来的问题更多、更麻烦。为了防患于未然,未来的妈妈们在怀孕前就应该进行身体素质方面的锻炼,如游泳、登山、做广播操、长跑、打球、练健美操、跳舞、武术等。每日只需15分钟时间,坚持两个月,就可以达到增强身体素质的目的。此后再受胎怀孕,就无大的问题。

怀孕以后,孕妇体内物质的代谢和各器官的系统功能都发生很大的变化,如代谢加强、能量消耗增加;呼吸系统中的呼吸道黏膜增厚、水肿,因而易受感染;在肾脏方面,肾小球的过滤功能增强、肾小管回收能力降低,从尿中排出的尿糖、氨基酸等都有所增多;血液容量增加而血红蛋白浓度下降,红细胞数也相对减少,形成生

理性贫血;消化系统功能也时有改变,经常出现消化不良和便秘等现象。怀孕早期还有恶心、呕吐、进食量减少等怀孕反应。

如果没有一个健壮的身体,很难承受养育胎儿、教育胎儿的重任。一般体质(指没有疾病)的孕妇都很难胜任怀孕、分娩时体力的消耗,较差的体质就更易感染上各种疾病,给自己和胎儿带来一些不应有的危害。



宜做好心理准备

怀孕后,为了胎儿的健康,需要注意的事项很多,许多活动和娱乐都将受到限制,作为妻子对此应有充分的思想准备。

受孕之后,妻子在身体上和心理上将产生较大的变化,为了能够很好地适应这个变化,应该在怀孕前就做好必要的心理准备。



首先应当消除忧虑。一些适龄妇女对怀孕抱有一种担忧心理,一是怕怀孕会影响自己优美的体型;二是怕分娩时会产生难以忍受的疼痛;三是怕自己没有经验带不好孩子。其实,这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问,怀孕后,由于生理上的一系列变化,体型也会发生较大的变化,但只要注意按有关要求进行锻炼,产后体型很快就能得到恢复。事实证明,凡是在产前做孕妇体操,产后认真进行健美