

孕育指南
爱的礼物

YUNCHANFU JINJI

孕产妇 禁忌

主编 李 铁



本书由妇产科经验丰富的权威专家倾心打造。用轻松、简洁、活泼的语言，为广大孕产妇朋友提供系统、详细、实用、科学的孕产指导。

孕育指南♥爱的礼物

孕产妇 禁忌



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇禁忌/李铁主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2009.3

(孕育指南·爱的礼物)

ISBN 978-7-5337-4320-8

I. 孕… II. 李… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 020920 号

孕产妇禁忌

李 铁 主 编

出 版 人:黄和平

责任编辑:吴萍芝

封面设计:冯 劲

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场,邮编:230071)

电 话:(0551)3533330

网 址:www.ahstp.net

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

排 版:安徽事达科技贸易有限公司

印 刷:合肥义兴印务有限责任公司

开 本:710×1010 1/16

印 张:15

字 数:277 千

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数:5 000

定 价:25.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

前言

孕育一个健康聪慧的宝宝,是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。人生中没有比生儿育女更值得珍惜和重视的事情了。没有不可能圆的梦。当您准备怀孕时,就无限地期盼着创造生命奇迹和享受为人父母的天伦之乐。在怀孕前要有一个周全的计划和准备,以全面提高您的宝宝生命质量和各方面的素质,为妊娠迎来一个良好的开端。因为对孕育这一个自然过程,并不是每一位女性都能顺利、圆满地接受并度过。孕妇以什么样的心态和什么样的体质怀孕,不仅与自身的健康有关系,还与腹中的小生命的身心健康有着密切联系。

虽然现在是个男女平等的时代,但是怀孕分娩却是女人独享的神圣使命。以往人们总将怀孕分娩视为女性的天职或是母亲的大难,只能够消极地接受;随着时代的转变,且在合理的家庭计划之下,妇女们积极地学习生育健康宝宝的知识,使分娩过程更加顺利。怀孕在妇女的人生历程中,是个非常重要的成长经验。

怀孕虽是女性一生中的一大喜事。但要提醒的是,怀孕是夫妻双方共同的事,夫妇一定要共同负起责任,一起精心地呵护好宝宝的成长,做个合格的准妈妈、准爸爸。从怀孕开始,这世界上将会有一个新的生命诞生。你们当然应该从孩子还在母腹中就开始负起责任,精心地呵护孩子的成长。那些没做过父母的人是永远都无法体会其中的幸福和乐趣的。但怀孕的辛苦同样是非亲身经历者难以想象的。

本套书以图文并茂的形式,用轻松、简洁、活泼的语言,由北京、南京等地妇产科和儿科经验丰富的权威专家为广大孕产妇朋友提供权威、系统、详细的孕育指导,告诉您在孕前、孕中、分娩中以及分娩后最关心的问题或认识不全、一知半解的事情以及不知道的、想知道的、应该知道的各种知识,打消您在孕产育

全过程中的各种顾虑,帮助您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

本套书的宗旨是强调科学性、指导性和实用性,其中包含了《新婚课堂》《孕产妇禁忌》《幸福胎教 280 天》《孕产妇保健百科全书》《孕产期全程指导问答》《科学坐月子》《育儿百科全书》。书中有耐心的讲解,有深情的指导。我们真诚地希望广大孕产妇朋友能从此套书中获益,也希望此套书能成为广大孕产妇朋友的良师益友,伴随您度过孕育中的每一天。

编 者

目 录

孕 妇 禁 忌

一、孕前禁忌	2
1. 孕前忌不懂受孕知识	2
2. 孕前忌忽视生理准备	3
3. 孕前忌心理准备不足	4
4. 结婚后忌无计划怀孕	5
5. 忌生育年龄过小	6
6. 忌生育过晚	7
7. 怀孕忌不选择最佳季节	7
8. 忌忽视怀孕的最佳时间	8
9. 孕前忌缺乏营养	9
10. 孕前夫妻忌忽视吃净化内环境的4种食物	10
11. 孕前夫妻均忌酒	11
12. 孕前夫妻都要忌烟	11
13. 计划受孕的妇女忌从事的工作	12
14. 妇女受孕前忌服安眠药	13
15. 孕前忌乱用药物	13
16. 孕前忌接受X线检查	13
17. 忌洞房花烛夜怀孕	14
18. 蜜月旅行忌怀孕	14
19. 住入新居忌早怀孕	15
20. 孕前忌穿紧身裤	15
21. 患甲亢病的妇女忌怀孕	15

22. 患系统性红斑狼疮的妇女忌怀孕	15
23. 在类风湿病活动期的妇女忌怀孕	16
24. 患子宫肌瘤、卵巢肿瘤的妇女忌盲目怀孕	16
25. 患性病期间忌怀孕	17
26. 吸毒女性忌怀孕	18
27. 生过畸形儿的妇女忌盲目再孕	18
28. 一般不宜受孕的情况	19
29. 体内人工授精的禁忌	19
二、饮食禁忌	21
1. 妊娠期忌忽视营养的补充	21
2. 忌忽视孕早、中、晚期的营养特点	22
3. 孕妇忌忽视合理营养	24
4. 孕妇忌缺蛋白质	25
5. 孕妇忌缺脂肪	25
6. 孕妇忌缺糖	26
7. 孕妇忌缺维生素A	26
8. 孕妇忌缺乏维生素B族	27
9. 孕妇忌缺维生素C	28
10. 孕妇忌缺维生素D	29
11. 孕妇忌缺维生素E	29
12. 孕妇忌缺维生素K	30
13. 孕妇忌缺叶酸	30
14. 孕妇忌缺钙	31
15. 孕妇忌缺铁	31
16. 孕妇忌缺锌	32
17. 孕妇忌缺铜	33
18. 孕妇忌缺碘	33
19. 孕妇饮食中不宜忽略以下食物	33
20. 孕妇忌忽视健脑益智食物的摄入	36
21. 孕妇饮食忌单调	38

22. 孕妇不宜长期食用高脂肪、高糖食物	38
23. 孕妇不宜忽视早饭	39
24. 孕妇晚餐忌多吃	39
25. 孕妇忌食不利保胎的食物	39
26. 孕妇忌食被农药污染的食物	40
27. 孕妇忌食受有毒金属物污染的食物	40
28. 孕妇忌吃易引起过敏的食物	41
29. 孕妇忌吃霉变食物	41
30. 孕妇忌嗜食酸性食物	42
31. 孕妇忌多食刺激性食物	42
32. 孕妇忌常吃罐头食品	42
33. 孕妇忌多吃方便食品	43
34. 孕妇忌多吃油炸食品	43
35. 孕妇忌食薯条、薯片	44
36. 孕妇忌光吃精制米面	44
37. 孕妇不宜多吃动物肝脏	45
38. 孕妇忌吃黄芪炖鸡	45
39. 孕妇忌吃火锅	46
40. 孕妇忌不吃荤食	46
41. 孕妇忌吃久存的土豆	46
42. 孕妇忌多吃菠菜	47
43. 孕妇不宜多吃豆制品	47
44. 孕妇忌吃山楂、桂圆	47
45. 孕妇不宜过量吃的几种水果	48
46. 孕妇忌饭后马上吃水果	49
47. 孕妇不宜多吃盐	49
48. 孕妇忌吃热性作料	50
49. 孕妇忌饮水过多	50
50. 孕妇不宜用饮料代替白开水	51
51. 孕妇忌饮用咖啡和咖啡因饮料	51
52. 孕妇忌贪吃冷饮	51

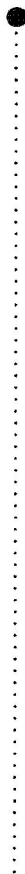
53. 孕妇忌喝茶太多、太浓	52
54. 孕妇忌饮酒	52
55. 孕妇忌吸烟	53
56. 孕妇进食忌饥饱不一	54
57. 孕妇进食忌狼吞虎咽	54
58. 孕妇忌偏食	55
59. 孕妇忌贪食	56
60. 孕妇忌节食	56
61. 孕妇不宜过分滋补	57
62. 孕妇不宜用沸水冲调营养品	58
 三、日常生活禁忌	 59
1. 孕妇衣着禁忌	59
2. 孕妇忌穿高跟鞋	61
3. 孕妇忌忽视衣冠整洁卫生	61
4. 孕妇忌盲目使用腹带	62
5. 孕妇居室的禁忌	62
6. 孕妇忌睡软床	64
7. 孕妇忌仰卧或右侧卧	64
8. 孕妇忌用电热毯	65
9. 孕妇忌睡眠时间不足	65
10. 孕妇忌不重视睡午觉	66
11. 孕妇忌开灯睡觉	66
12. 孕妇忌长时间吹电扇和空调	66
13. 孕妇忌不经常洗头洗澡	67
14. 孕妇洗澡忌坐浴	67
15. 孕妇洗澡忌水温过高	68
16. 孕妇洗澡忌时间过长	68
17. 妊娠后忌清洗阴道	68
18. 孕妇夏天忌用冷水冲脚	69
19. 孕妇不宜忽视皮肤保养	69

20. 孕妇忌忽视口腔卫生	70
21. 孕妇不宜浓妆艳抹	70
22. 孕妇忌使用口红、指甲油	70
23. 孕妇忌染发、烫发	71
24. 孕妇忌多用电吹风	71
25. 孕妇忌戴隐形眼镜	72
26. 孕妇忌擅自减肥	72
27. 孕妇忌拔牙	73
28. 孕妇使用中洗洁剂的禁忌	73
29. 孕妇忌久坐、久站	74
30. 孕妇忌不正确的立、走、坐、卧、蹲跪姿势	74
31. 孕妇上下楼忌动作不当	75
32. 孕妇忌久留厨房	75
33. 孕妇在工作中忌忽视适当休息	76
34. 孕妇做家务的禁忌	77
35. 孕妇忌参加的工作	77
36. 孕妇妊娠期增重忌过多或过少	78
37. 孕妇忌不参加适度的运动	79
38. 孕妇忌盲目游泳	80
39. 孕妇忌过多进行日光浴	81
40. 怀孕后忌练气功	81
41. 孕妇忌忽视搓脚心运动	82
42. 孕妇忌活动太少	82
43. 孕妇忌剧烈活动	83
44. 住高楼的孕妇忌运动过少	83
45. 孕妇忌长时间看电视	83
46. 孕妇不宜打麻将	84
47. 孕妇阅读书刊的禁忌	85
48. 孕妇忌欣赏霹雳舞音乐和摇滚音乐	85
49. 孕妇忌进舞厅	86
50. 孕妇忌养猫、狗、鸟	86

51. 孕妇忌使用电脑	87
52. 孕妇忌常用手机	87
53. 孕妇忌接触微波	88
54. 孕妇忌触电	88
55. 孕妇忌噪音影响	89
56. 孕妇忌去拥挤的场合	89
57. 孕妇忌接触农药	90
58. 孕妇忌吸入汽车尾气	90
59. 孕妇不宜多闻汽油味	91
60. 孕期驾驶汽车忌姿势不当	91
61. 孕妇忌乘车不当	92
62. 孕妇妊娠晚期忌出远门	92
63. 孕妇忌踏青	93
64. 孕妇出游忌忽视安全	93
65. 孕妇忌性生活过频	94
66. 孕妇性生活后忌忽视腹痛	95
67. 孕期性交后忌忽视阴道出血	95
68. 孕妇忌在“三伏”天生活不当	96
69. 孕妇忌轻视冬季保健	97
70. 孕妇忌大笑不止	98
71. 孕妇忌勉强接受鲜艳颜色	98
72. 孕妇忌因做梦而紧张	99

四、心理胎教禁忌

1. 孕妇忌烦躁	100
2. 孕妇忌担心心理	100
3. 孕妇忌有依赖心理	101
4. 孕妇忌动怒发脾气	101
5. 孕妇忌猜想多多	102
6. 孕妇不宜有羞怯感	102
7. 孕妇实施胎教不宜心太切	103



8. 孕妇千万不要有焦虑情绪	103
9. 妊娠后期孕妇不宜有焦急心理	104
10. 孕妇临产前忌紧张	104
11. 夫妻在胎教时忌心理状态欠佳	105
12. 孕妇在胎教上忌消极情绪	105
13. 不可忽视抚摩胎教	106
14. 忌忽视胎儿的语言胎教	107
15. 忌忽视和胎儿对话	107
16. 忌忽视给胎儿讲故事	108
17. 忌忽视给胎儿讲授自然界的知识	108
18. 不可忽视胎教乐曲的选择	108
19. 选择乐曲忌不分时期	109
20. 忌忽视给胎儿唱歌	110
21. 忌给胎儿听节奏强的音乐	110
22. 孕妇忌忽视光照胎教	111

五、保健、医疗禁忌

112

1. 忌忽视妊娠的早期征兆	112
2. 妊娠呕吐忌禁食	112
3. 孕妇妊娠反应忌忽视饮食调养	113
4. 孕妇忌忽视胎动	114
5. 孕妇忌忽视乳房的自我护理	114
6. 妇女双胎妊娠忌护理不当	116
7. 特殊形体孕妇忌忽视保健	117
8. 忌忽视对高危妊娠孕妇的监护	117
9. 新婚初孕不宜忽视流产	118
10. 孕妇自然流产后忌忽视保健	118
11. 婚后第一胎忌做人工流产	119
12. 忌多次做人工流产	119
13. 孕妇忌忽视人工流产前后的保健	120
14. 忌擅自使用流产药物	121

15. 药物流产忌反复进行	121
16. 忌轻易中止妊娠	122
17. 孕妇早孕反应太剧烈忌保胎	122
18. 孕妇忌盲目保胎	123
19. 孕妇引产忌盲目反对	123
20. 孕妇忌不计算预产期	124
21. 孕妇忌孕期过长	125
22. 孕妇忌忽视孕早期检查	125
23. 孕妇忌忽视产前检查	126
24. 高龄初产孕妇忌忽视产前检查	126
25. 不宜凭借药物抑制孕吐	127
26. 孕妇忌感冒	127
27. 孕妇腹泻忌不及时治疗	129
28. 孕妇忌便秘	130
29. 孕妇忌忽视贫血	130
30. 怀孕后忌轻视膀胱炎	131
31. 孕妇忌轻视下肢浮肿	132
32. 孕妇下肢静脉曲张忌不采取措施	132
33. 孕妇忌对瘙痒轻视	133
34. 孕妇忌忽视某些疼痛	133
35. 孕妇忌忽视流行性腮腺炎	134
36. 孕妇妊娠期忌感染	135
37. 孕妇忌让病毒感染胎儿	135
38. 孕妇忌患妊娠中毒症	136
39. 孕妇忌感染乙型肝炎	136
40. 孕妇忌感染风疹	137
41. 孕妇忌忽视宫外孕	137
42. 孕妇用药忌不遵循原则	138
43. 孕妇禁用、慎用的西药	139
44. 孕妇忌服用的中草药	143
45. 孕妇忌用的中成药	144

46. 怀孕后不宜忽视丈夫的用药	145
47. 孕妇忌自行服药	145
48. 忌过量服用维生素类药物	146
49. 孕妇不宜过多食用鱼肝油	147
50. 孕妇不宜滥用人参补品	147
51. 孕妇忌涂用清凉油、风油精	148
52. 孕妇忌盲目打预防针	148
53. 孕妇忌接种风疹疫苗	149
54. 孕妇忌照X线	149
55. 孕妇忌做CT检查	149
56. B超检查不宜过早	150
57. 孕妇忌过多的超声波检查	150

产 妇 禁 忌

一、分娩禁忌	154
1. 临产前孕妇忌缺乏准备工作	154
2. 忌忽视分娩先兆	155
3. 产妇忌不知道临产宫缩特点	156
4. 产妇在临产前忌憋大小便	156
5. 产妇待产时忌精神紧张	157
6. 产妇临产五忌	157
7. 忌不到医院去分娩	158
8. 产妇入院忌过早或过晚	158
9. 忌忽视陪伴分娩	159
10. 产妇忌不愿竖位分娩	159
11. 产妇忌产力不足	161
12. 忌临产时恐惧灌肠	162
13. 临产忌不做肛诊和阴道检查	162
14. 分娩阵痛时忌大声喊叫	163
15. 分娩期间忌忽视胎动	163

16. 助产忌不吃巧克力 163
17. 产妇忌不与医生配合 164
18. 产妇忌形成急产 165
19. 产妇出现滞产时忌大意 165
20. 产妇忌害怕会阴切开 166
21. 产妇忌随意做剖宫产 166
22. 产妇忌恐惧剖宫产 167
23. 过期妊娠忌不引产 167

二、产妇饮食禁忌 169

1. 产妇忌错误理解饮食调养 169
2. 忌忽视产妇饮食营养的特点 170
3. 产妇在产褥期间忌忽视常用滋补性食物的摄入 171
4. 坐月子不要“忌口” 172
5. 坐月子忌吃得过多、过好 172
6. 产妇忌吃辛辣、生冷、坚硬的食物 172
7. 月子中忌多吃油炸食物 173
8. 产妇忌不吃蔬菜、水果 173
9. 产妇忌多吃鸡蛋 173
10. 坐月子忌盲目吃醪糟蛋 174
11. 产妇排恶露忌忽略吃鲤鱼 174
12. 产妇泌乳不宜吃炖老母鸡 175
13. 产妇喝汤禁忌 175
14. 产妇忌多吃红糖 176
15. 产妇忌吃巧克力 176
16. 产妇忌饮用麦乳精 177
17. 产妇忌不食盐 177
18. 产妇在分娩后3个月内忌吃味精 177
19. 产妇忌过多饮用黄酒 178
20. 产妇忌喝茶 178
21. 乳母忌吸烟、喝酒 178

22. 剖宫产的产妇饮食禁忌	179
23. 产妇忌忽视用饮食催奶	179
24. 产后忌滋补过量	180
25. 产妇忌急于节食	181
26. 一般产妇不要忽视药粥调养	181
27. 产妇忌服人参	182
三、产妇康复禁忌	183
1. 产妇坐月子忌不会调养	183
2. 产妇忌忽视自身保养	183
3. 产妇忌不了解月子期间自身机体的生理变化	184
4. 产妇忌不了解产褥期正常现象	185
5. 产妇分娩后腹部摸到硬块不宜害怕	186
6. 产妇腋下长肿块忌紧张害怕	187
7. 产后多汗忌担忧	187
8. 产后有阵阵腹痛忌过于担心	188
9. 产妇忌轻视产后第一次大小便	188
10. 产妇在坐月子期间忌完全卧床休息	189
11. 产妇居室忌关闭门窗	189
12. 产妇忌睡席梦思床	190
13. 产后不宜马上熟睡	190
14. 产妇不宜长时间仰卧	191
15. 产妇忌忽视产褥期卫生	191
16. 产妇忌不刷牙、漱口	192
17. 产妇忌不洗澡、不梳头	193
18. 产妇月子里洗澡忌忽视方法	193
19. 产妇忌忽视用热水泡脚	194
20. 产妇不宜多看电视	194
21. 产妇不宜多看书或织毛衣	195
22. 乳母忌涂脂抹粉	195
23. 产妇忌过早劳动	196

24. 产妇月子里忌不进行户外活动	196
25. 产妇忌不锻炼	197
26. 产妇忌忽视体操锻炼	198
27. 下列产妇忌做体操锻炼	199
28. 产妇穿着忌不讲究	199
29. 产妇忌穿戴过多	200
30. 乳母忌穿化纤、羊毛内衣和胸罩	200
31. 乳母不要忽视乳房的保护	201
32. 产妇忌用香皂洗乳房	201
33. 忌忽视对会阴侧切产妇的护理	202
34. 产妇施行剖宫产后忌不注意异常现象	203
35. 剖宫产后忌忽视护理	203
36. 产妇忌忽视绝育手术后的保健	204
37. 产妇忌忧郁情绪	204
38. 忌过早探望产妇	205
39. 产妇忌产后发胖	206
40. 产妇忌紧腹束腰来恢复体形	207
41. 产后不宜过早瘦身减肥	207
42. 产褥期妇女忌过性生活	208
43. 产妇忌忽视避孕	209
44. 产妇忌忽视产后检查	209
 四、产妇养护新生儿禁忌	 211
1. 忌忽视母乳喂养婴儿	211
2. 给新生儿初次喂母乳忌过晚	212
3. 给新生儿哺乳忌抛弃初乳	212
4. 忌哺乳前喂养新生儿	213
5. 给新生儿哺乳忌方法不当	213
6. 忌定时给新生儿喂奶	213
7. 忌不把未吸尽的奶挤尽	214
8. 忌躺在床上给新生儿喂奶	214