

妇产科疾病

宜忌与食疗方

孟昭泉 孙树印 主编

金盾出版社

妇产科疾病宜忌与食疗方

主 编

孟昭泉 孙树印

副主编

杨星林 乔 森 王 伟 孟靛靛

编著者

王 琼 袁 健 吴 菲 孟会会

张瑞容 米亚南 王海慧 种 转

刘 梅 孟现伟 毕 颖 毕见杰

路 芳 陈夫银 卢启秀 刘厚林

张成书

金 盾 出 版 社

内容提要

本书简要介绍了 50 余种妇产科常见疾病的临床表现、常用治疗药物;详细介绍了上述疾病的饮食宜进、饮食搭配、食疗药膳方、饮食相克、药物与饮食相克、药物相克、药物与药物相克等。该书内容全面,言简意赅,通俗易懂,科学实用,适合各级医护人员及社会各界人士应用,亦是每个家庭必备的科普用书。

图书在版编目(CIP)数据

妇产科疾病宜忌与食疗方/孟昭泉,孙树印主编. —北京:金盾出版社,2018. 2

ISBN 978-7-5186-1387-8

I. ①妇… II. ①孟…②孙… III. ①妇产科病—药物—禁忌②妇产科病—忌口③妇产科病—食物疗法 IV. ①R71②R155③R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 243497 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:15.5 字数:387 千字

2018 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:46.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

随着经济社会发展和人民物质生活水平的提高,人们对自身保健的意识愈来愈强。在日常生活中,人们一日三餐不仅要吃得饱,而且要吃得好,讲究科学饮食,提倡膳食平衡。随着科学饮食的发展和营养卫生知识的普及,人们在注意科学膳食的同时,更注重饮食搭配。而当患病后,更需了解中西药间及食物之间相克,以及疾病与药物、食物相克等有关知识,这个问题已引起医药研究机构的关注,并进行了相关研究。

食物或药物相克,是指食物与食物之间(包括各种药物或营养、化学成分)存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程,往往在人体的消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的生物利用率,从而导致营养缺乏、代谢失常,产生疾病。食物或药物相克的研究是属于正常人营养卫生学及药理学范畴,目的在于深入探讨食物或药物之间的各种制约关系,以便人们在安排膳食中注意趋利避害。提倡合理配餐,科学膳食,避免食物或药物相克,防止食物或药物中毒,提高食物营养

素或药物在人体的生物利用率,对于确保身体健康,有着极其重要的意义。

当患了某种疾病之后,饮食和用药上需要注意什么;哪些食物或药物吃了不利于疾病的治疗,甚或加重病情;哪些食物吃了不利于患者所服药物疗效的发挥,甚至降低药效或发生不良反应;哪些药物不能同时服用,需间隔用药;哪些药物与药物及食物相克,这些都是患者、医者及患者家属十分关心的问题。为此,依据人们日常生活的实际需求,我们组织医学、药学、营养学专家及专业技术人员,博采众访,搜集中外,熔铸古今,编写了《妇产科疾病宜忌与食疗方》一书。

本书简要介绍了 50 多种妇产科常见疾病的临床表现、常用药物;详细介绍了上述疾病的饮食宜进、饮食搭配、食疗药膳方、饮食相克、药物与饮食相克、药物相克、药物与药物相克等。该书言简意赅,内容全面,条理清楚,科学性及实用性强,是适合各级医护人员及社会各界人士阅读的科普读物。

该书在编写过程中,曾得到有关专业技术人员的积极配合与大力支持,在此一并表示感谢。本书虽经我们反复推敲,但仍感未臻完善,不妥之处敬请同仁及广大读者批评指正。

孟昭泉 孙树印



目 录

第一章 产科疾病

一、妊娠期	(1)
二、异位妊娠	(38)
三、妊娠高血压综合征	(44)
四、妊娠剧吐	(53)
五、自然流产	(67)
六、产后及人工流产后	(80)
七、早产	(88)
八、前置胎盘	(100)
九、胎盘早剥	(107)
十、羊水过多	(114)
十一、胎儿宫内发育迟缓	(119)
十二、胎膜早破	(128)
十三、妊娠合并心脏病	(133)
十四、妊娠合并急性病毒性肝炎	(148)
十五、妊娠合并贫血	(157)
十六、妊娠合并糖尿病	(166)



十七、妊娠合并肺结核	(195)
十八、妊娠合并慢性肾炎	(206)
十九、妊娠合并急性阑尾炎	(217)
二十、妊娠合并急性胆囊炎和胆石症	(226)
二十一、妊娠合并淋病	(235)
二十二、妊娠合并梅毒	(241)
二十三、产后出血	(244)
二十四、产后缺乳	(251)
二十五、产褥感染	(258)
二十六、产褥中暑	(293)

第二章 妇科疾病

一、非特异性外阴炎	(299)
二、滴虫阴道炎	(303)
三、念珠菌性阴道炎	(307)
四、细菌性阴道炎	(310)
五、老年性阴道炎	(315)
六、宫颈炎	(319)
七、盆腔炎	(329)
八、生殖器结核	(339)
九、功能失调性子宫出血	(349)
十、痛经	(359)
十一、经前期紧张综合征	(369)
十二、闭经	(378)
十三、围绝经期综合征	(390)
十四、子宫内膜异位症	(399)
十五、子宫脱垂	(408)
十六、不孕症	(414)



第三章 妇科肿瘤

一、外阴癌	(422)
二、宫颈癌	(429)
三、子宫肌瘤	(437)
四、子宫内膜癌	(443)
五、卵巢囊肿	(449)
六、卵巢癌	(454)

第四章 乳腺疾病

一、急性乳腺炎	(460)
二、乳腺囊性增生病	(467)
三、乳腺癌	(475)



第一章 产科疾病

一、妊娠期

妊娠全过程系指从末次月经第一日算起至胎儿及附属物娩出共 280 日,以 4 周为一个妊娠月,全程 40 周共 10 个妊娠月。其可分为 3 个时期:妊娠 12 周以前称早期妊娠;第 13~27 周末称中期妊娠;第 28 周及其后称为晚期妊娠。妊娠满 37 周至不满 42 周称为足月妊娠。由于妊娠是一个非常复杂的生理过程,在妊娠期间孕妇会出现各种生理变化,在此期间,一方面孕妇新陈代谢加强,胎儿逐渐增长,每日所吃的食物,除维持自身代谢和消耗所需要的营养物质外,还要供给胎儿的生长发育。如果供给孕妇的营养物质不足,易致孕妇发生营养缺乏病,如孕妇贫血、手足抽搐、骨质软化症等;另外,孕妇营养不良还易引起流产、早产、死产、胎儿畸形等,而且还会使胎儿发育不良、体重下降,出生后易患病、智力低下等。但营养过剩也不好,会使孕妇过胖,胎儿过大,出现难产的机会较大。另一方面,由于孕妇自身抵抗力差,易患各种疾病,如果用药选择不当会引起流产、早产、死产、胎儿畸形等。因此,妊娠期间孕妇应注意合理营养及饮食用药禁忌。

【饮食宜进】

1. 进食原则

(1)富含优质蛋白质的食物:食物中蛋白质的主要来源是蛋、奶、瘦肉及豆类。因此,孕妇应进食足量的蛋、奶、瘦肉及豆类食



物。孕期母体内蛋白质增加 950 克,其中包括胎儿的迅速发育与维持母体的氮平衡。摄入的蛋白质亦需考虑其消化率和利用率,所以我国的供给标准在怀孕第 4~6 个月应在原有供应量的基础上增加 15 克,而在第 7~9 个月增加 25 克,此量相当于一个轻体力劳动妇女的蛋白质供应量的 1/2 以上。另外,孕妇从尿中排出的氨基酸比孕前高,在 8 种必需氨基酸中,蛋氨酸、色氨酸及赖氨酸的排出都增加。血浆氨基酸的水平则比孕前稍低。因此,孕妇进食足够的优质蛋白质是非常重要的。

(2)富含钙质的食物:胎儿的骨骼、牙齿是靠食物中的钙、磷构成的。而钙的主要来源是奶、豆类、绿叶菜及海米、虾皮等。因此,孕妇宜进食足够的奶、豆类、绿叶菜及海米、虾皮等食物。新生儿体内全部钙的含量为 22 克,大部分在怀孕的后半段纳入其骨骼中,估计胎儿在头 3 个月每日吸收 30 毫克,第七个月每日吸收 120 毫克,而在最后一个月每日吸收达 450 毫克。虽然孕妇对钙的吸收能力高于孕前,但食物中钙的吸收率视不同种类的食物而有差异。同时,钙的吸收还受膳食中的蛋白质、脂肪与植物性食物的干扰的影响。所以,我国建议在孕期的第 4~6 个月钙的供给量为每日 800 毫克,而在 7~9 个月钙的供给量为每日 1 500 毫克。这一数量在一般食物中不易得到完全满足,而应在怀孕的后半段食物的选择上予以注意,必要时可给合适的钙制剂作为补充。

(3)富含铁的食物:铁的良好来源是动物的肝、肾、血及蛋黄、豆类、绿叶菜,故孕妇宜进食足够的动物的肝、肾、血及蛋黄、豆类、绿叶菜等食物。孕期需要补充比日常更多的铁,这是因为胎儿的需要,并为其出生前完成一定量的铁储备。同时,母体血容量逐渐增加,这种增加是孕期的需要,为了胎盘及胎儿的氧运输增加血容量,也为分娩时丧失一些血液做准备。有的学者估计,孕妇每日约需要吸收 3.5 毫克的铁,由于食物中铁的吸收率很低,故供应量应比这个数值大。我国的供应标准为每日 28 毫克。



铁的吸收与利用受食物种类的影响,动物性食物在热能中占的比例越大,铁的吸收与利用越高。

(4)富含碘及其他微量元素的食物:孕妇血浆中碘的水平一般比孕前下降,而蛋白质结合碘在血中逐渐增加至分娩前,这种现象在分娩后才消失。主要可能是由于碘的消耗增加所致,故一部分孕妇在妊娠中甲状腺有轻度肿大的现象。因此,孕妇应多进食富含碘的食物,如肝、蛋、豆类、蔬菜、海带等。有的国家建议孕妇碘的供应量为每日 125 毫克。微量的锌、镁亦为孕妇所需,但膳食中的草酸、植酸等都可干扰它们的吸收。估计镁每日需要量为 450 毫克,而锌的需要量为 25 毫克。大豆及豆制品含镁量较高,紫菜、蘑菇、干小虾、芝麻等也有较高的镁含量。在肉类、肝脏、蛋类及硬果中锌含量较高,牡蛎的含锌量也较高,故孕妇也应多进食上述食物。

(5)富含维生素的食物:孕妇需要足够的维生素 A 以适应胎儿发育,其供给标准为 3 300 国际单位,而 FAO/WHO 则建议 2 500 国际单位,有的国家规定为 5 000 国际单位。孕妇需要充足的维生素 A 供给,但与维生素 D 一样,过多是无益的,甚至可以引起中毒。维生素 D 的供给为 10 微克。一些国家维生素 E 的供给量为 15 国际单位。妊娠期机体代谢活跃、B 族维生素及维生素 C 均需满足母体与胎儿的需要,其需要量一般比孕前为高。维生素 B₁ 的需要除应与糖类的进食相配合外,一般都主张在这个基础上再增加 0.1~0.2 毫克以满足需要。有人认为,孕妇有时会出现疲乏、肌肉痉挛和神经炎等,都往往与维生素 B₁ 的不足有关,我国建议供应量为 1.8 毫克,亦即较孕前增加 0.2 毫克。烟酸与维生素 B₂ 的需要也有相似情况,随热能的增加而相应增加,故供应量分别为每日 18 毫克及 1.8 毫克。吡哆醇为蛋白质代谢过程所必需,故妊娠期的需要较孕前高,而一般孕妇血浆中吡哆醇的水平也倾向于偏低,故有的国家的供应量从一般妇女的 2.0 毫克增加



妇产科疾病宜忌与食疗方

至 2.5 毫克。妊娠期一些妇女的贫血不仅与铁的供给有关,而且与叶酸的摄入也有关(巨细胞性贫血),由于胎儿对叶酸的需要,以及尿中的排出量增加,往往使一些孕妇血浆中叶酸水平比孕前为低。FAO/WHO 建议,叶酸每日的供应量应双倍于孕前的需要量,即每日 400 微克,而一些国家还加至 800 微克。在整个孕期中,维生素 B_{12} 的浓度下降,但婴儿血浆中的浓度比母体高 1 倍,并在出生后肝中储备有 30 微克的维生素 B_{12} ,可见需要量是高的。FAO/WHO 建议,维生素 B_{12} 每日的供应量为 3 微克。肝、蛋、豆类、新鲜蔬菜和水果等含有极其丰富的维生素,因此,孕妇应多进食上述食物。

总之,孕妇的饮食营养有一个总的原则,就是保证胎儿的正常发育和维持母体的健康。这就要求孕期饮食必须优质、适量、全面。优质:就是孕期选择食物必须是营养丰富、质地优良、新鲜而易于吸收,如优质蛋白质、脂肪、新鲜蔬菜和水果等。适量:营养缺乏固然影响胎儿生长,但营养过剩时,也可引起婴儿先天性畸形。全面:就是指营养素要全,不可偏废,如蛋白质、脂肪、糖类、各种维生素、无机盐、微量元素都不能缺少。否则,就会引起流产、早产、死产、胎儿畸形或影响胎儿正常发育。较为合理的膳食组成为:热能以 9 623~10 460 千焦为宜,营养素的供给标准为蛋白质 80~90 克,钙 1 000~1 500 毫克,铁 18 毫克,维生素 B_1 和维生素 B_2 各 1.5 毫克,维生素 C 80 毫克,维生素 A 3 300 国际单位。为达到营养素供应标准,孕妇每日的膳食组成可以是:粮食 400 克,牛奶 250 毫升,豆浆粉或豆制品 50 克,蔬菜 500 克(其中绿叶菜 100 克),瘦肉或蛋类 50~100 克,土豆 100 克,虾皮 10 克,水果 100 克,植物油、糖各 40 克,每周吃猪肝或海带 1~2 次(每次猪肝 250 克,干海带 10 克)。

2. 孕期的食物选择

(1) 主食:米、面不要过分精白,尽量采用中等加工程度的米



面。主食不要太单一,应米面、杂粮、干豆类掺杂食用,粗细搭配,有利于获得全面营养和提高食物蛋白质的营养价值。

(2)蔬菜:应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜。孕妇膳食中蔬菜的 2/3 应为绿叶蔬菜。鲜豆类(如豇豆、毛豆、四季豆等)蛋白质含量丰富,并且其中所含铁吸收率较好,也可选用。对竹笋一类无色、价高,且含草酸高的蔬菜,应尽量少用或不用。

(3)水果:柑橘、大枣、山楂含维生素 C 丰富,价格相对低廉,尤其冬季蔬菜少时,可较多选用。

(4)动物性食物:尽量选择蛋白质含量高,脂肪含量低的品种。由于畜禽内脏,尤其是肝脏维生素 A 和铁等微量元素含量丰富,孕中期和孕晚期妇女应多选用。鸡肉脂肪含量低,肉质细腻,蛋白质含量丰富,炖汤味鲜美,有刺激消化液分泌的作用,适合孕妇食用;鱼类肌肉纤维细嫩,含蛋白质丰富,脂肪以不饱和脂肪酸为主,含维生素 B₂、锌、硒较丰富,尤其深海鱼类脂肪中有丰富的二十二碳六烯酸(DHA),对胎儿脑和神经发育有益,孕妇应多食用;蛋类蛋白质中必需氨基酸的含量和组成较其他动物性食物更为理想,蛋白质的生物价值甚高,是已知天然食物中最优质的蛋白质,蛋黄中还含有丰富的钙、铁、维生素 B₁ 和维生素 B₂,故为孕妇比较理想的食物。

(5)奶类食品:奶类蛋白质主要成分酪蛋白为含磷复合蛋白质,具有足够的必需氨基酸,也是一种完全蛋白质。奶中脂肪熔点低,颗粒细小,易于消化吸收,尤其是奶含钙丰富,易吸收,是膳食中钙的良好食物来源,为孕妇供钙更为适宜。奶类几乎含有一切已知的维生素,尤以维生素 A 和维生素 B₂ 突出,是孕妇理想的食品,每日应饮用 250 毫升以上。

(6)大豆类食品:大豆是植物性食物中含蛋白质量最高,质最佳的食物,其蛋白质中除蛋氨酸外,其他必需氨基酸的含量可与动物性蛋白质相媲美,尤其大豆蛋白质的赖氨酸含量较高,与谷



类同时食用可提高谷类蛋白质的营养价值。大豆脂肪含有丰富的亚油酸,对防止孕妇血脂升高和胎儿生长发育皆为必需。大豆食品中钙、铁、维生素 B₁ 及维生素 B₂ 含量较多,且价格低廉,每日最好能摄入 100 克以上。有的豆制品,如素鸡、卤干、腐乳、豆腐钙含量很高,亦为钙的良好来源;臭豆腐中还含有丰富的维生素 B₁₂,每 100 克为 1.88~9.60 微克。

3. 孕早期膳食要求及食谱举例 孕早期在营养需要上与孕前没有太大区别,但为了保证胚胎发育和孕妇生理变化的需要,要合理调配膳食以保证热能和营养素的供给。

(1)保证优质蛋白质的供给:孕早期母体子宫和乳房已开始增大,胚胎、胎盘开始发育,羊水也已产生,此时胚胎生长虽然缓慢,但机体已有一定量的蛋白质储存,妊娠 1 个月时,每日储存蛋白质 0.6 克。由于早期胚胎缺乏氨基酸合成的酶类,不能合成自身所需的氨基酸,必须由母体供给,所以孕早期必须供给足够的优质蛋白质。

(2)确保无机盐和维生素的供给:无机盐、维生素具有建造身体、调节生理功能的作用,缺乏易影响胚胎的分化,细胞的分裂和神经系统的发育。

(3)食物可口能促进食欲:妊娠初期常有恶心、呕吐、食欲缺乏等妊娠反应,呕吐严重还会失水,所以食物应含水分多,含有丰富的维生素和钙、钾等无机盐;可具有一定的酸辣味,以促进食欲,烹调方式以清淡为宜。

(4)食物容易消化,少食多餐:选择易消化的食物,如烤面包片、烤馒头片、饼干、粥等,在胃内储留时间短,可减少呕吐。少食多餐对减轻恶心、呕吐有帮助。

(5)孕早期的食单与食谱举例

①一日食单。粮食 320 克,豆制品 60 克,蛋 50 克,牛奶 250 毫升,肉、鱼、虾、鸡 100 克,蔬菜 500 克,水果 50~100 克,烹调用



油 20 克。可供热能 8 786 千焦(2 100 千卡)。

②一日食谱举例

早餐:牛奶 250 毫升,白糖 10 克,烤馒头片 50 克,红腐乳 5 克,酱猪肝 10 克。

午餐:米饭(大米 150 克);豆腐干炒芹菜(芹菜茎 100 克,熏豆腐干 50 克);海米烧油菜(油菜 200 克,海米 10 克);蛋花汤(鸡蛋 50 克,紫菜 5 克)。

晚餐:花卷(标准面粉 100 克);清蒸鳊鱼(鳊鱼 100 克);拌白菜心(白菜心 150 克,海蛎肉 6 克,香醋 10 克)。

晚点:苏打饼干 50 克,芦柑 100 克。

全日烹调用油 20 克。

本食谱可供蛋白质 91.3 克(热比 17.4%),脂肪 55 克(热比 23.6%),糖类 308.8 克(热比 59%),维生素、无机盐、微量元素全部达到极轻体力劳动孕早期妇女供给量要求。

4. 孕中期膳食要求及食谱举例 妊娠第 13~27 周为中期妊娠阶段,此时妊娠反应减轻,食欲增加。孕中期胎儿消化器官、神经系统、骨骼系统都在生长发育,基础代谢率增加。母体为了适应胎儿发育的需要在生理上也发生了较大变化,如子宫增大、乳房增大、血容量增加等,故应增加营养素的摄入量以满足胎儿和母体的需要。

(1)增加热能:孕中期孕妇基础代谢加强,糖利用增加,在孕前基础上增加 836 千焦(200 千卡),每日主食摄入量应达 400 克或 400 克以上,并与杂粮搭配食用。

(2)保证优质足量的蛋白质:孕中期是母体和胎儿增长组织的快速时期,尤其是胎儿脑细胞分化发育的第一个高峰。孕妇每日应在原基础上增加 15 克蛋白质,50%以上应为优质蛋白质,来源于动物性食品和大豆类食品。

(3)增加维生素的摄入量:孕中期由于热能的增加,物质代谢



妇产科疾病宜忌与食疗方

增强,相应地需要增加维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸的摄入量。为了防止巨幼红细胞性贫血的发生和胎儿发生神经管畸形,维生素 B₁₂ 和叶酸的摄入量亦需增加,为了胎儿骨骼的发育,维生素 A 和 C 需要量都需加大。为此,孕中期孕妇应在主食中加粗、杂粮,经常选用动物内脏,多食用新鲜蔬菜和水果。

(4)增加无机盐与微量元素的摄入:多吃无机盐和微量元素丰富的食物,尤其应多选用富含钙、铁、锌的食物,有些地区还要注意碘的供给。孕中期应每日饮奶,经常食用动物肝脏、水产品 and 海产品。植物性食品首选豆制品和绿叶蔬菜。

①孕中期一日食单。可在孕早期食单基础上加 100 克粮食,动物性食品可加至 150~200 克。

②一日食谱举例

早餐:牛奶(牛奶 250 毫升,白糖 10 克);豆沙包(标准面粉 50 克,红豆馅 10 克)。

午餐:米饭(粳米 150 克);猪肝炒菠菜(猪肝 70 克,菠菜 100 克);番茄汤(番茄 100 克)。

午点:牛奶(牛奶 250 毫升),豌豆黄 50 克。

晚餐:花卷(标准面粉 100 克,植物油 3 克);小米粥(小米 50 克);排骨炖海带(排骨 100 克,干海带 50 克);鲫鱼汤(鲫鱼 50 克,香菜 10 克)。

晚点:芦柑 100 克。

全日烹调用油 28 克。

以上食谱供给蛋白质 97 克,脂肪 81 克,糖类 335 克,热能 10 460 千焦(2 500 千卡),蛋白质热比 15%,脂肪热比 29%,糖类热比 56%。多种维生素、微量元素已达轻体力劳动者孕中期的供给量要求。唯维生素 B₁ 尚不足 1.8 毫克,可用制剂补充。

5. 孕晚期膳食要求与食谱举例 妊娠第 28 周至分娩前为孕晚期。此时子宫更加增大,升至上腹,并向上顶压胃和膈肌。孕



妇饭量减少,但又有饥饿感。胎儿此时生长迅速,细胞体积速增,大脑增殖到达高峰,表现为神经细胞繁殖和髓鞘化迅速,此时母亲的营养至为重要,尤其对脑发育影响最大。

(1)孕晚期膳食

①增加蛋白质的摄入。孕晚期胎儿生长迅速,由第28周的1000克增至40周的3000克,是妊娠过程中储存蛋白质最多的时期,胎儿约储存170克,母体约储存375克,这些蛋白质均需从膳食中得到。孕晚期蛋白质的膳食供给量比未孕时要增加25克,应多食用动物性食物和大豆类食物。

②供给充足的必需脂肪酸。孕晚期是胎儿大脑细胞增殖的高峰,神经髓鞘化迅速,需要充足的亚油酸转化为花生四烯酸,满足大脑发育所需。另外,二十二碳六烯酸(DHA)为神经突触发育所必需。多吃海鱼有利于DHA的供给。

③增加钙和铁的摄入量。孕晚期对钙和铁的需要增加,胎儿体内的钙50%以上是在怀孕期的最后2个月储存的。此时,钙的供给对胎儿骨骼和牙齿的发育十分重要。所以,孕妇在怀孕晚期钙的供给量比孕中期增加500毫克,每日应摄入1500毫克,同时应摄入足够的维生素D,但不要过量。孕晚期胎儿肝脏以每日5毫克的速度储存铁,直至出生时达到300~400毫克的储存量,同时母体还要储存一定量为分娩失血所需。铁的摄入量应达到28毫克,比未孕妇女多增加10毫克,且应大多来自动物性食品的血色素型的铁。此时,孕妇应经常摄取奶类、鱼和豆制品,最好将小鱼炸枯或醋酥后连骨吃,饮用排骨汤。虾皮含钙丰富,汤中可放入少许;芝麻酱含钙很高,可经常食用。动物肝脏和血液含铁量很高,且为血色素型铁,利用率高,可经常选用。

④充足的维生素。孕晚期需要充足的水溶性维生素,尤其是维生素B₁。孕晚期维生素B₁摄入不足,易引起呕吐、倦怠,分娩时子宫收缩无力,使产程延缓。