

王丽茹 李兴春 李雪梅 编

孕妇 产妇 婴儿

300忌

人民军医出版社

内 容 提 要

本书从优生优育出发,编写了孕妇、产妇、婴儿 300 忌,包括孕前、孕中、产前、产后以及婴儿喂养、抚育过程中应注意和禁忌的问题等内容,对民俗中的一些错误提法和做法进行了分析,并提出了纠正方法。文字通俗,内容丰富,适于各类读者阅读。

责任编辑 冯江东

孕妇 产妇 婴儿 300忌

王丽茹等 编

*

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本: 787×1092mm 1/32·印张: 6.125·字数: 127千字

1991年10月第1版 1991年10月(北京)第1次印刷

印数: 24,000 定价: 3.95元

ISBN 7-80020-272-0/R·228

〔科技新书目: 253—214⑦〕

目 录

孕妇忌禁 (126条)

1. 忌婚后急于怀孕 (1)
2. 忌蜜月旅游怀孕 (2)
3. 忌洞房怀孕..... (3)
4. 忌受孕不择月份..... (3)
5. 忌受孕不考虑时机..... (4)
6. 忌酒后受孕..... (5)
7. 忌停服避孕药后就怀孕..... (6)
8. 剖腹产后忌急于盲目怀孕..... (6)
9. 受X线透视妇女在4周内忌怀孕..... (7)
10. 早产及流产忌过早再孕..... (7)
11. 驼背妇女忌怀孕..... (8)
12. 心脏病患者忌盲目怀孕..... (8)
13. 肺结核病人忌妊娠..... (10)
14. 心肺功能受损的哮喘病患者忌妊娠..... (10)
15. 类风湿病活动期忌妊娠..... (11)
16. 患白血病妇女忌妊娠..... (11)
17. 患高血压病者忌盲目怀孕..... (12)
18. 梅毒患者忌妊娠..... (12)
19. 淋病患者忌盲目妊娠..... (13)
20. 忌妊娠忽视营养补充..... (13)
21. 忌忽视对孕妇热量的供应..... (14)
22. 忌忽视对孕妇维生素的供应..... (15)
23. 妊娠忌缺锌..... (16)
24. 孕妇忌缺铁..... (16)
25. 孕妇忌缺钙..... (17)
26. 体内切忌缺乏叶酸..... (17)
27. 孕妇忌多食酸性食物..... (17)
28. 忌全食素食..... (18)
29. 忌偏食..... (18)
30. 孕妇忌节食..... (19)

31. 怀孕期忌吃得太差..... (21)
32. 忌营养过度..... (21)
33. 忌光吃精米和精面..... (22)
34. 忌吃咸鱼..... (22)
35. 忌吃黄芪炖鸡..... (23)
36. 应忌多食方便食品... (23)
37. 忌吃罐头食品..... (24)
38. 忌吃霉变食品..... (24)
39. 忌吃热性香料..... (25)
40. 忌饮酒..... (26)
41. 忌吃糯米甜酒..... (26)
42. 忌吸烟..... (27)
43. 忌喝茶太多、太浓... (28)
44. 忌喝咖啡..... (29)
45. 忌饮用可乐型饮料
..... (29)
46. 忌服人参蜂王浆..... (30)
47. 忌吃桂圆..... (30)
48. 孕期增重忌过多或过
少..... (31)
49. 忌衣服瘦、紧、
小..... (31)
50. 忌戴乳罩..... (32)
51. 忌用布带扎紧腹
部..... (32)
52. 忌穿高跟鞋..... (33)
53. 室内忌存放松柏类植
物..... (33)
54. 睡眠忌仰卧或右侧
位..... (33)
55. 忌睡席梦思床..... (34)
56. 怀孕后忌活动太
少..... (35)
57. 忌做过量的和剧烈运
动..... (36)
58. 洗衣服禁忌..... (37)
59. 购物时的禁忌..... (37)
60. 结冰季节忌外出..... (37)
61. 怀孕晚期忌旅行..... (38)
62. 部分孕妇忌游泳..... (39)
63. 忌常看电视..... (40)
64. 忌使用电吹风..... (40)
65. 化妆的禁忌..... (41)
66. 妊娠期间洗澡忌坐
浴..... (41)
67. 忌洗澡时间过长..... (42)
68. 忌洗澡水温过高..... (42)
69. 忌使用电热毯..... (43)
70. 妊娠期忌玩猫..... (43)
71. 妊娠忌过度性生
活..... (43)
72. 忌久坐、久站或负
重..... (44)
73. 忌忽视站、走、坐、
卧的正确姿势..... (45)
74. 忌从事某些工作..... (46)

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 75. 忌去拥挤场合..... (47) | 99. 忌服安定..... (61) |
| 76. 忌搬重物..... (47) | 100. 忌妊娠期滥用黄体酮..... (61) |
| 77. 忌焦虑过度..... (48) | 101. 妊娠期一般忌服驱虫药和泻药..... (62) |
| 78. 忌过度悲伤..... (48) | 102. 怀孕期间忌服补药..... (63) |
| 79. 妊娠期忌发怒..... (49) | 103. 妊娠忌涂用清凉油、风油精..... (64) |
| 80. 忌过度疲劳..... (50) | 104. 怀孕早期忌旅行..... (64) |
| 81. 忌噪音..... (50) | 105. 忌照X线..... (65) |
| 82. 忌触电..... (51) | 106. 忌用B型超声波检查胎儿过多..... (66) |
| 83. 忌接触农药..... (52) | 107. 一般要忌做CT检查..... (66) |
| 84. 孕期忌接触铅..... (52) | 108. 忌不做产前检查..... (67) |
| 85. 忌接触电离辐射..... (52) | 109. 高龄初产妇忌忽视产前检查..... (67) |
| 86. 忌操作电子计算机..... (53) | 110. 孕期忌感染..... (68) |
| 87. 忌从事化工生产..... (53) | 111. 妊娠期忌尿路感染..... (69) |
| 88. 忌在“超净”车间工作..... (54) | 112. 尿路感染治疗忌用的西药..... (69) |
| 89. 忌孕期过长..... (54) | 113. 忌拔牙..... (70) |
| 90. 忌用某些西药..... (54) | 114. 怀孕后多次阴道流血忌保胎..... (70) |
| 91. 妊娠早期忌服的西药..... (56) | 115. 忌盲目保胎..... (71) |
| 92. 妊娠后期忌服用的西药..... (57) | |
| 93. 忌用的某些中药..... (58) | |
| 94. 忌服的中成药..... (58) | |
| 95. 孕期忌过多补充维生素..... (59) | |
| 96. 忌多服维生素B ₆ (59) | |
| 97. 忌使用利尿剂..... (60) | |
| 98. 忌过多服鱼肝油..... (61) | |

116. 早孕反应太剧烈忌
保胎..... (72)
117. 口服避孕药避孕失败怀孕忌继续妊娠..... (72)
118. 切忌自服堕胎
药..... (73)
119. 婚后第一胎一般忌
做人工流产..... (73)
120. 忌短时期内多次人
工流产..... (74)
121. 忌多次做人工流
产..... (75)
122. 忌引产过早或过
晚..... (75)
123. 临产前忌过累..... (76)
124. 临产忌粗心大
意..... (76)
125. 忌临产时情绪急
躁..... (77)
126. 临产忌害怕..... (77)
- 产妇禁忌 (41条)**
127. 入院忌过早或过
晚..... (78)
128. 忌用拖拉机送产
妇..... (79)
129. 忌忽视对产妇的心
理照顾..... (79)
130. 分娩时切忌精神紧
张..... (80)
131. 临产前忌憋着大小
便..... (81)
132. 分娩时产妇忌盲目
用力..... (81)
133. 分娩阵疼时忌大喊
大叫..... (81)
134. 忌轻易做剖腹
产..... (82)
135. 剖腹产忌恐惧..... (83)
136. 忌产后喂奶时间过
迟..... (84)
137. 喂奶次数忌过
少..... (84)
138. 忌喂奶姿势不正
确..... (85)
139. 母亲患有某些疾病
忌哺乳..... (85)
140. 母亲患传染病时忌
哺乳..... (86)
141. 忌过多吃红糖..... (87)
142. 产后忌过多吃鸡
蛋..... (87)
143. 产后忌茶..... (88)
144. 产后忌多吃油炸
食物..... (88)
145. 忌吃冷饭..... (88)
146. 分娩3个月内忌吃
过量味精..... (89)

147. 忌相信产后不能吃大米说法..... (89)
 148. 忌相信产后不吃蔬菜和水果的说法..... (89)
 149. 忌饮用麦乳精..... (90)
 150. 妇女产后忌立即服人参..... (90)
 151. 产后饮食忌辛辣、生冷..... (91)
 152. 月子里忌完全卧床休息..... (92)
 153. 产后忌关门闭窗..... (92)
 154. 忌产妇不刷牙..... (93)
 155. 忌产妇不洗澡..... (94)
 156. 忌产后不梳头..... (94)
 157. 坐月子忌多看书或织毛活..... (95)
 158. 产后忌穿戴过多..... (95)
 159. 忌产后性生活过早..... (96)
 160. 忌哺乳期性生活过频..... (96)
 161. 忌产后过早劳动..... (97)
 162. 产后哺乳禁忌的劳动..... (97)
 163. 忌产后忽视对会阴的护理..... (98)
 164. 忌忽视产褥期卫生..... (98)
 165. 产后10天内忌受风感冒..... (99)
 166. 乳母忌服的西药..... (99)
 167. 产后忌用的中药..... (99)
 168. 乳母忌从事有毒作业..... (100)
- 婴儿禁忌 (146条)**
169. 一般忌用牛乳代替母乳..... (101)
 170. 忌强迫喂奶..... (102)
 171. 忌躺在床上给孩子喂奶..... (102)
 172. 忌喂奶次数过多..... (103)
 173. 忌用牛奶加米汤喂婴儿..... (103)
 174. 母乳喂养忌过短或过长..... (104)
 175. 婴儿睡前忌喝奶..... (104)
 176. 吃奶的孩子忌缺水..... (104)
 177. 婴儿刚喂完奶忌喝水..... (105)

178. 忌婴儿喝水过多..... (105)
179. 忌控制婴儿脂肪摄入..... (106)
180. 忌控制婴儿对油的摄入..... (106)
181. 婴儿忌多食动物油..... (107)
182. 婴幼儿忌素食..... (108)
183. 婴儿忌多吃蛋..... (108)
184. 婴儿忌吃鸡蛋白..... (109)
185. 婴儿忌过量吃味精..... (109)
186. 忌婴儿吃加赖氨酸食品..... (109)
187. 忌吃蜂蜜..... (110)
188. 婴幼儿忌喝果子露..... (111)
189. 忌牛奶加水..... (111)
190. 婴儿忌吃冷食..... (112)
191. 婴儿忌喝桔子汁过量..... (112)
192. 喝牛奶后忌立即喝桔子汁..... (112)
193. 忌过早给婴儿添加辅食..... (113)
194. 婴儿辅食忌太咸..... (114)
195. 婴幼儿忌吃咸鱼..... (115)
196. 忌吃西瓜过量..... (115)
197. 婴儿忌喝茶..... (116)
198. 婴儿忌牛奶和奶制品摄入过量..... (116)
199. 忌给新生儿喂大黄浸泡的水..... (117)
200. 发热忌吃鸡蛋..... (118)
201. 缺铁性贫血婴儿忌喝牛奶..... (118)
202. 贫血的婴儿忌吃菠菜..... (118)
203. 婴儿呕吐以后忌马上再喂奶..... (119)
204. 忌嚼饭喂孩子..... (119)
205. 婴儿忌过分肥胖..... (120)
206. 忌穿工作服给婴儿喂奶..... (121)
207. 忌在夏季断奶..... (121)
208. 忌强行断奶..... (122)
209. 忌将牛奶久放在保温瓶内..... (123)
210. 牛奶加糖忌不注意比例..... (123)
211. 煮牛奶忌时间过长..... (124)
212. 忌垫着奶瓶喂

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 奶..... (124) | 中..... (133) |
| 213. 用奶瓶喂奶禁忌... (125) | 228. 新生儿卧室禁 |
| 214. 忌奶瓶不消毒..... (125) | 忌..... (134) |
| 215. 奶嘴吸孔忌过大或 | 229. 忌室温过高..... (135) |
| 过小..... (126) | 230. 忌强灯光刺激婴儿 |
| 216. 新生儿的衣服忌 | 眼睛..... (135) |
| 复杂、色深、质 | 231. 新生儿房间忌夜间 |
| 硬..... (126) | 长开灯..... (135) |
| 217. 婴幼儿衣物禁 | 232. 新生儿的睡眠姿势 |
| 忌..... (127) | 忌固定不变..... (136) |
| 218. 婴儿忌保暖过 | 233. 婴儿忌睡姿固 |
| 度..... (128) | 定..... (136) |
| 219. 小儿服装忌放樟脑 | 234. 婴幼儿忌趴着睡 |
| 丸..... (129) | 觉..... (137) |
| 220. 忌垫尿布过多、过 | 235. 婴儿忌睡在大人中 |
| 厚、太宽..... (129) | 间..... (137) |
| 221. 烘尿布、烘婴儿包 | 236. 忌同母亲睡一个被 |
| 裹忌离火太近..... (129) | 窝..... (137) |
| 222. 忌用洗衣粉洗涤婴 | 237. 忌抱着新生儿睡 |
| 儿尿布..... (130) | 觉..... (138) |
| 223. 忌给婴儿垫塑料 | 238. 忌婴儿醒后立即抱 |
| 布..... (130) | 出室外..... (139) |
| 224. 新生儿忌用“蜡烛 | 239. 忌婴儿被子潮湿、 |
| 包”..... (130) | 肮脏..... (139) |
| 225. 婴儿忌嘈杂的环 | 240. 忌睡眠位置不合 |
| 境..... (131) | 理..... (139) |
| 226. 忌在无声无响的环 | 241. 婴儿忌吮奶头入 |
| 境中生活..... (132) | 睡..... (140) |
| 227. 忌在香烟烟雾室 | 242. 婴幼儿忌睡软 |

- 床..... (141)
243. 婴儿忌用枕头..... (141)
244. 忌高抛婴儿逗
乐..... (142)
245. 忌不给新生儿洗
澡..... (142)
246. 新生儿忌在吃奶后
洗澡..... (143)
247. 给婴儿洗澡忌忽视
洗的顺序..... (144)
248. 忌用洗发水洗
头..... (144)
249. 婴儿患病忌洗
澡..... (145)
250. 忌不洗“胎
垢”..... (145)
251. 忌撕吃报纸..... (145)
252. 忌擦口腔..... (146)
253. 忌挑马牙..... (146)
254. 忌挤新生女婴的乳
房..... (146)
255. 忌给婴儿刮眉
毛..... (147)
256. 忌给满月婴儿剃
头..... (147)
257. 忌不让婴儿爬..... (148)
258. 缺钙婴儿忌站立过
早..... (149)
259. 婴儿忌通宵使用电
热毯..... (149)
260. 忌用绳子栓婴
儿..... (150)
261. 忌在婴儿的居室里
养夹竹桃..... (150)
262. 忌带婴儿去公共场
所..... (150)
263. 婴儿冬天忌不到室
外去..... (151)
264. 忌不准婴儿啼
哭..... (151)
265. 忌婴儿吮手指..... (152)
266. 忌给婴儿吸吮空瓶
奶头..... (152)
267. 忌用尼龙围巾遮小
孩脸..... (153)
268. 忌夏天婴儿光身
子..... (153)
269. 婴儿忌过早学走
路..... (153)
270. 忌婴儿玩猫..... (154)
271. 婴儿身边忌吸
烟..... (155)
272. 忌用母乳涂擦婴儿
面部..... (155)
273. 忌常抱婴儿..... (156)
274. 看彩电忌抱婴
儿..... (156)
275. 忌吻婴儿..... (157)

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 276. 忌摇晃婴儿····· (157) | 禁忌····· (165) |
| 277. 忌摇篮过分地摇
动····· (157) | 292. 打针后忌用手按
摩····· (166) |
| 278. 给新生儿拍照忌用
闪光灯····· (158) | 293. 服药前后忌给婴儿
喂奶····· (167) |
| 279. 婴儿忌过早接触玩
具····· (159) | 294. 忌腹泻禁食····· (167) |
| 280. 忌随意给婴儿买玩
具····· (159) | 295. 忌长期服用无味红
霉素····· (168) |
| 281. 忌让婴儿听可怕的
声音····· (160) | 296. 切忌捏着婴儿鼻子
灌药····· (168) |
| 282. 忌受惊吓····· (160) | 297. 忌轻易给小儿退
热····· (169) |
| 283. 忌爽身粉使用不
当····· (160) | 298. 新生儿头发稀少忌
乱求医····· (169) |
| 284. 忌轻率放弃母乳喂
养····· (161) | 299. 忌忽视婴儿外阴卫
生····· (170) |
| 285. 忌忽视新生儿身上
有怪味····· (162) | 300. 忌忽视婴儿皮肤皱
褶卫生····· (171) |
| 286. 忌新生儿盛夏中
暑····· (162) | 301. 新生儿忌用的药
物····· (172) |
| 287. 婴儿鼻塞忌用“滴
鼻净”····· (163) | 302. 忌使用外用药过
量····· (173) |
| 288. 婴儿忌躺着吃
药····· (164) | 303. 婴儿用药忌过
量····· (174) |
| 289. 婴儿出牙晚忌盲目
补钙····· (164) | 304. 对新生儿出现黄疸
忌乱用药····· (174) |
| 290. 婴儿忌用氨茶
碱····· (165) | 305. 腹泻的孩子喂水忌
无度····· (175) |
| 291. 给孩子打预防针的 | 306. 服用小儿止咳糖浆 |

- 忌过量..... (175)
307. 婴儿出湿疹时的忌
讳..... (176)
308. 出水痘忌抓破疱
疹..... (177)
309. 忌婴儿红臀的方
法..... (177)
310. 新生儿大便次数多
忌乱求医..... (178)
311. 婴儿高热忌忽视对
眼睛的保护..... (178)
312. 婴儿有眼眵和倒睫
忌治疗..... (179)
313. 忌吹电风扇..... (179)
314. 忌不注意新生儿脐部
卫生..... (179)

孕 妇 禁 忌

1. 忌婚后急于怀孕

有的年轻夫妻，结婚不久就怀孕了。结果结婚不到一年或刚刚一年，就当上了爸爸、妈妈，结果影响了夫妻的工作学习，孩子也照料不好。提倡婚后不要急于怀孕，出之于下列原因。

(1) 婚前男女双方为婚事必然有相当一段时间操劳，休息不好，吃不好，精疲力尽。特别是有的男女双方，为了结婚添置家俱，省吃俭用，在饮食营养上也受到了影响，体质有明显下降。要想恢复双方的身体健康状况，需要在婚后一段相当长的时间内才能实现。因此，夫妻婚后身体还未恢复时怀孕，对孩子生长的先天条件将会产生不良影响，对自己的身体恢复也不利。有的母亲在婚后身体尚未恢复时怀孕，结果导致大半生身体健康不佳。

(2) 小夫妻刚刚结婚，对离开父母而独立生活的小家庭还很不适应。习惯于独立生活是要有一定适应期的，有的需要一、二年时间。如果在夫妻还没有适应小家庭生活的情况下急于怀孕，很快生了孩子，势必使小家庭忙中添乱。

(3) 刚刚结婚的小夫妻，年龄不大，正是学习文化，学习业务技巧的好时期，结婚后就怀孕，将影响学习和工作，这对以后的进步和成长也是不利的。

(4) 不利于计划生育和控制人口的基本国策的落实。每

对青年夫妻都把生孩子的时间往后推移二、三年，那将有利于国家的人口控制。

2. 忌蜜月旅游怀孕

当前，旅游结婚或结婚旅游的已相当普遍。但在蜜月旅行时，切忌怀孕。

蜜月旅游时，夫妇双方往往忙于旅游，因而生活无规律，心情紧张，精神及体力疲劳，机体抵抗力也随之下降，这些都会影响精子和卵子的质量。旅游期间，难免要饮酒助兴，男子在同房前饮酒会损伤精子，导致胎儿畸形。旅途中，各地气候差别很大，容易受凉感冒，加之疲劳、人群混杂、污染广泛等因素，容易诱发疾病，特别是风疹等病毒感染，是胎儿畸形的重要诱因。旅游中往往缺乏良好的洗漱淋浴设备，不易保持会阴部和性器官的清洁卫生，泌尿生殖系统感染也十分常见。由于吃住卫生条件差，有时又会发生呼吸道或消化道感染，常须应用各种抗菌药物。所以，年轻夫妇若在此时受孕，就容易播下不幸的种子，可导致流产、死胎或胎儿畸形。美国学者对200对蜜月旅游受孕的夫妇调查发现，先兆流产率达20%，胎儿畸形达10%，均大大超过正常情况。由于在旅途中患病得不到及时处理，有10%以上的人将继发不孕。

医学及遗传学家们认为，受孕以安逸愉快的生活条件为宜。受孕前应创造良好的生活条件和环境，保证夫妇双方身体健康、精力充沛，使情绪处于舒畅和轻松状态，并保证有充分的食物营养、睡眠和休息。因此，从优生的角度来看，新婚夫妇如想婚后马上怀孕，则不宜作蜜月旅游。万一受了孕，应尽快结束旅游，避免各种不利因素的影响，回到家里

休养生息，这样对胎儿无疑是大有益处的。

3. 忌洞房怀孕

有的新婚夫妻在洞房第一次过性生活时受孕，很多地方的民俗将此算作一喜，称其为“冲喜儿”。实际上，这种受孕不好，多可产生胎儿出生后智力不佳，有的为畸形儿、痴呆儿。

(1) 新婚夫妇忙活一天，甚至几天，身体和精神状况均处于不佳状态，有的甚至达到难以支撑的状况，这时受孕对生殖细胞是极为不利的。

(2) 在结婚宴席上，新郎新娘多喝了几杯酒，酒后受孕，无疑对胎儿不利。

(3) 新婚夫妻初次性交，没经验，双方都很难达到性高潮，甚至一方或双方，特别是女方，精神还很紧张，这时受孕，对胎儿是极为不利的。

(4) 结婚时新郎新娘忙了一天，除身体疲乏外，还会感到十分缺觉。有实验报告认为，人在疲倦时受孕，易出现痴呆儿，因为这时人的精神处于最不佳时刻。

4. 忌受孕不择月份

每一对年轻夫妻都愿意自己生一个可爱、聪明、健康的孩子。要使孩子健康、聪明，虽然原因是多方面的，但受孕月份也很重要。许多年轻夫妇只注意怀孕后的母体保健和孩子出生后的营养和教育，却忽视了受孕月份这个与优生有十分重要关系的问题。实际上，忽略了这个问题，其他一切都会受到影响。

受孕最佳月份应是夏末秋初的7、8月份。此时正逢蔬

菜、水果的丰收季节，鸡、鱼、肉蛋等副食品供应丰富且新鲜可口。孕妇能摄入这些营养物质，有利于胎儿的生长发育。

7、8月受孕，经过10月怀胎，孩子在来年的4、5月份出生，此时正值春末夏初，风和日暖，气候适宜，对新生儿的护理很容易，也利于产妇的身体恢复，是“坐月子”的理想月份。此外，这个季节衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，还能到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳，预防佝偻病的发生。这个季节，蔬菜品种丰富，有利于供给母亲各种营养，便于供给孩子充足奶水。当盛夏来临，母亲和孩子的抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。当到严冬时节，孩子已经半岁，过冬容易。

最好不要选择10、11月份受孕，此时正值秋末冬初，气候转冷、干燥，病毒感染性疾病较多，容易使孕妇患病而导致胎儿畸形，冬天蔬菜品种较少，营养供给较差。孩子出生时间正好赶在次年7、8月份，大热天“坐月子”，既不利于母亲身体康复，也不利于婴儿的喂养，甚至使母婴并发其他的疾病。由此看来，为了优生优育，受孕忌不择月份。

5. 忌受孕不考虑时机

要使胎儿生长发育良好，必须考虑有优质的受精卵。受孕时刻男女双方的健康情况、营养、精神因素可以影响受精卵的状况。为此，应在受孕时机上进行认真而细心地选择，而且要将几方面的因素统一考虑。在受孕时机上要注意以下几个条件。

(1) 选择男女双方身体健康的情况下受孕。要求双方不仅未患一般疾病，就是有伤风、感冒之类的“小病”，或一

方感到身体疲倦时，也不要受孕，以防对生殖细胞产生不利的影响。有资料表明，深秋和初冬受孕所生的婴儿畸形率高于其他季节出生的婴儿。这可能与冬春季感冒及流感等病毒感染较多有关，使孕妇在早孕阶段并发病毒感染而致胎儿畸形。因此一般来说在冬春季节不宜受孕。

(2) 要在男女双方心情愉快、精神饱满的情况下受孕。据研究，良好的精神状态可对生殖细胞产生有益影响。

(3) 为给生殖细胞的发育提供充足营养，在受孕前1个月，男女双方应多吃些富含蛋白质的食物，如瘦肉、蛋类、鸡、鱼和动物肝肾等。同时，为满足维生素的需要，要多吃些新鲜蔬菜和水果。

(4) 受孕前，尤其是受孕当天严禁大量饮用烈性酒，减少吸烟或最好不吸烟。酒精和烟草中的有害物质可损害生殖细胞，对受精卵产生不利影响，甚至会引起胎儿畸形或发育不良。国外称因周末酗酒受孕产生的面丑低能婴儿为“星期六婴儿”。

(5) 疾病初愈者或女方流产后不满3个月者，以及节假日或亲友欢聚疲惫时，不要受孕。

另外，女子的排卵期是在月经前14天左右，排卵期前后3至4天为最佳受孕时期。

6. 忌酒后受孕

嗜酒会影响后代，古今中外均有记述。因为酒的主要成分是酒精，当酒精被胃、肠吸收进入血液，运行全身以后，除少量从汗、尿及呼出的气体中排出体外，大部分是在肝脏内代谢。肝脏首先把酒精转化为乙醛，进而变成醋酸再利用。肝脏的这种功能是有限的，随着饮酒量的增加，血液中