

十万个不要

孕妇、产妇篇



农村读物出版社

十 万个不要 孕妇产妇篇

农村读物出版社

十万个不要

孕 妇 产 妇 篇

梁淑敏 王丽茹 李兴春 编著

责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版

山东肥城印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10.5 印张 236 千字

1991 年 6 月第 1 版 1991 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—43000

I S B N 7—5048—1598—5/Z · 220

定价：平装 4.90 元 精装 7.50 元

出版者的话

不要四面出击。

——毛泽东

损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，不要与他接触。

——鲁迅

如果是这样，你不要悲哀。——歌曲《血染的风采》

请旅客注意，不要坐过站。

——列车播音员

上述的话，有的出自叱咤风云、运筹帷幄的政治家、军事家，有的出自智慧深邃、想象非凡的思想家、理论家，有的出自别具匠心、巧夺天工的文学家、艺术家，有的出自平凡工作岗位上的普通劳动者。诚然，“不要”这两个字，在不同的时间、地点，出自不同人之口，可能有不同的涵义，但是，从上述的引言中，我们可以看出，“不要”对于我们的生活是多么的重要。如果说，谁能离开“不要”而生活，那么，生活也就会“不要”此人了。

亲爱的朋友，您还记得《十万个为什么》、《十万个怎么办》等丛书吗？那些书送给您的是一串串金钥匙、一条条五彩路，而我们这套丛书里所讲的，则是生活的十字路口的“红灯”、社会竞争中的“黄牌”，什么是不能去做、不该去做的事。这样的“红灯”、“黄牌”与“金钥匙”、“五彩路”同样重要。这部书，涉及到生活的方方面面，从事业、成才、进取、立志，到人际间的交往、社会规范道德；从情操陶冶、爱好情趣到衣食住行、文化娱乐；从养生长寿、卫生保健到体育锻炼；从恋爱婚姻到家庭中的种种琐事……，总之，凡是“不要”去做的，本书几乎全部囊括。

曾有一个时期，“禁区”这个词，几乎成了贬义词。其实，生

活中还是有不少禁区的。我们反对的是错误地设立的禁区。如今，我们站在科学的角度去透视禁区，是符合当今加速改革开放、进行社会主义现代化建设的时代潮流的。事实上，一个国家，一个民族，越是进步、开放、文明，越是向现代化发展，它的“禁忌”就越多——乡间小路，可以不设“红灯”；小朋友在院子里踢球，可以不设警告“黄牌”，可是现代化都市、国际比赛，没有“红灯”、“黄牌”就不行了。

从禁忌角度去指点人生，施教传德，也是我们民族的优良传统。我国古代思想家们，尤其擅长用“开红灯”、“亮黄牌”的方式去阐述人生哲理。孔夫子十分强调“你不要给别人什么”，如“己所不欲，勿施于人”即是。孟夫子在谈“大丈夫”的道德规范时，十分注重大丈夫不应该有的行为，如“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移，比之为大丈夫”即是。

从禁忌角度去考虑问题，也符合我们中国人的思维方式和习惯。如，母亲常常告诫孩子：“上街不要乱跑。”“不要和小朋友打架。”妻子常常劝诫丈夫：“不要再抽烟了。”……

亲爱的朋友，我们有些人在生活中栽了跟头，失败了，倒霉了，碰壁了，不是由于不知道“应该”做什么，而是由于不知道“不要”做什么，以致闯入了生活禁区，遗恨终身。然而，现在的出版物，大都是去指导人们“应该”去做什么，很少有专门谈“不应该”、“不要”去做什么的。我们农村读物出版社竭诚奉献给广大读者一套《十万个不要》丛书，就是希望大家能在生活中少走些弯路，少碰些钉子，少闯一些“禁区”，在人生道路上顺利地前进！

农村读物出版社

1991.6

目 录

一、受孕期

1. 怀孕年龄不要超过 35 岁	1
2. 不要早婚早孕	2
3. 晚婚晚育不要担心难产	3
4. 受孕不要不择月份	3
5. 孕早期不要在冬季	4
6. 受孕不要不考虑时机	5
7. 不要错过排卵时机	6
8. 不要轻视用测量体温推算排卵期的方法	6
9. 不要洞房怀孕	8
10. 新婚不要服安眠药	8
11. 婚后不要急于怀孕	9
12. 蜜月旅游不要怀孕	10
13. 孕前不要食用黑棉籽油	11
14. 有腹部手术疤痕者妊娠不要担心	11
15. 不要担心宫外孕治愈后再孕能力	12
16. 子宫后倾者不要担心不孕	12
17. 不要停服避孕药后立即怀孕	13
18. 酒后不要怀孕	14
19. 不要在 X 线透视后 4 周内受孕	14
20. 去掉避孕环短时间内不要怀孕	15
21. 早产及流产后不要急于再孕	15
22. 长期服药者不要急于怀孕	15

23. 生过畸形儿的妇女再孕不要大意	16
24. 高血压患者不要盲目怀孕	16
25. 肾炎患者不要怀孕	17
26. 甲亢患者不要怀孕	18
27. 驼背妇女不要怀孕	18
28. 类风湿活动期不要妊娠	19
29. 肺结核患者不要妊娠	19
30. 哪些慢性病患者不要怀孕	20
31. 何种程度的心脏病不要怀孕	21
32. 白血病患者不要妊娠	22
33. 哮喘患者不要妊娠	23

二、怀孕期

34. 不要忽视怀孕的征状	24
35. 孕妇不要忽视补充营养	25
36. 孕妇不要忽视热量需求	25
37. 孕妇不要忽视维生素需要	26
38. 孕妇不要缺乏叶酸	30
39. 孕妇不要缺钙	31
40. 孕妇不要缺铁	31
41. 孕妇不要缺微量元素	32
42. 不要忽视孕期营养对胎儿牙齿的影响	33
43. 孕妇不要全吃素食	34
44. 孕妇不要只吃精制米面	35
45. 孕妇不要多吃酸性食物	35
46. 孕妇不要多吃山楂	36
47. 孕妇不要多吃方便食品	36
48. 孕妇不要常吃罐头食品	37

49. 孕妇不要多吃水果	38
50. 孕妇不要多吃菠菜	38
51. 孕妇不要多吃油条	39
52. 孕妇不要吃辛热生冷食物	39
53. 孕妇不要多吃冷饮	40
54. 孕妇不要多吃盐	40
55. 孕妇最好不要吃咸鱼	42
56. 孕妇不要吃黄芪炖鸡	42
57. 孕妇不要吃桂圆	42
58. 育龄妇女不要食过量胡萝卜	43
59. 孕妇不要使用阿司匹林	43
60. 孕妇不要洗脚洗下身共用一个盆	43
61. 孕妇不要忽视补充锌	44
62. 孕妇不要长期服用鱼肝油	44
63. 孕妇不要过食糖精	44
64. 孕妇不要吃热性香料	45
65. 孕妇不要吃的太少	45
66. 孕妇不要饮用可乐型饮料	46
67. 孕妇不要喝咖啡	47
68. 孕妇不要喝茶太多	47
69. 孕妇不要喝酒	48
70. 孕妇不要吃糯米甜酒	49
71. 孕妇不要忌饮酸牛奶	50
72. 孕妇不要吸烟	50
73. 鼻出血不要吃哪些食物	51
74. 不要怕胎儿过大盲目节食	52
75. 不要忽视孕妇服的选择	54

76. 孕妇衣服不要瘦小	54
77. 不要忽视鞋子的安全性	55
78. 不要睡席梦思床	55
79. 不要仰卧或右侧卧	56
80. 不要睡电热毯	57
81. 洗澡不要水温过高	58
82. 妊娠后期不要坐浴	58
83. 洗澡不要时间过长	59
84. 孕妇不要涂指甲油	59
85. 孕妇不要长时间吹电风扇	60
86. 不要忽视交通工具对孕妇的影响	60
87. 孕晚期不要外出	61
88. 不要去拥挤的场合	62
89. 结冰季节不要外出	63
90. 做饭时做到四不要	63
91. 孕妇不要忽视休息	64
92. 孕妇不要参加的劳动	64
93. 不要久坐久站和负重	66
94. 孕妇不要拿 25 千克以上的重物	67
95. 不要做过量和剧烈运动	67
96. 不要忽视参加体育活动	68
97. 不要忽视睡午觉	69
98. 不要把产假都放在产后休	70
99. 孕妇不要练武功	70
100. 洗衣服做到四不要	71
101. 孕妇不要做 CT 检查	72
102. 孕妇不要照 X 线	72

103. 孕妇不要常看电视	73
104. 孕妇不要操作电子计算机	74
105. 孕妇不要接触铅	74
106. 孕妇不要接触电离辐射	75
107. 孕妇不要在超净车间工作	75
108. 孕妇不要从事化工生产	75
109. 孕妇不要忽视触电危害	76
110. 孕妇不要使用化妆品	76
111. 孕妇不要接触农药	77
112. 孕妇室内不要放松柏类植物	77
113. 孕妇不要受噪音影响	78
114. 孕妇不要扎紧腹部	79
115. 孕妇不要接触猫	79
116. 孕妇不要涂用清凉油	80
117. 孕妇不要轻易拔牙	81
118. 孕妇不要多闻汽油味	81
119. 不要忽视孕期保健	82
120. 孕妇性生活不要过度	84
121. 性生活后腹痛不要轻视	84
122. 孕妇不要忽视三伏天	85
123. 孕妇不要忽视过冬保健	86
124. 不要忽视怀孕早期自我诊断	87
125. 不要大意怀孕中晚期自我诊断	88
126. 不要担心某些器官变化	89
127. 孕妇乳头不要受刺激	91
128. 乳房胀痛不要担心	92
129. 孕期增重不要过多过少	92

059096

130. 不要忽视产前乳房护理	93
131. 不要忽视乳头护理	94
132. 孕妇不要忽视口腔保护	95
133. 孕妇正常宫缩不要紧张	96
134. 哪些宫缩不要大意	96
135. 注意不要忽视胎膜早破	99
136. 不要忽视孕期阴道出血	100
137. 瘦小孕妇不要担心难产	101
138. 不要担心肚子大难产	101
139. 腹围过大不要忽视	102
140. 骨盆过大不要忽视	102
141. 孕晚期不要忽视的症状	103
142. 不要忽视胎动	104
143. 胎动早晚不要担心	105
144. 孕妇哪些疼痛不要麻痹	105
145. 不要忽视骨盆测量	106
146. 分娩前准备不要马虎	107
147. 不要轻视孕后第一次检查	108
148. 产前检查不要怕麻烦	108
149. 胎位不正不要急	109
150. 不要忽视产前检查的大小项目	111
151. 不要忽略产前测量血压	111
152. 不要忽视胎儿出生前检查	112
153. 胎位不正不要都做剖腹产	113
154. 临盆入院不要过早过晚	114
155. 高危孕妇不要耽误住院	114
156. 保胎不要忽视的事项	115

157. 不要盲目保胎	115
158. 大龄孕妇不要不经检查保胎	117
159. 不要自己堕胎	117
160. 不要把孕后流血当成月经	118
161. 不要不算预产期	119
162. 妇科检查不要担心流产	120
163. 抽羊水检查不要怕	121
164. 不要忽视定期化验尿蛋白	121
165. 孕妇不要忘记做 B 超	122
166. 不要忽视分娩前脐带绕颈	123
167. 胎心音突然消失不要盲目判断	124
168. 不要担心产前检查损伤胎儿	125
169. 不要相信臀位胎儿一定是女性	126
170. 过了预产期不要怕引产	126
171. 小于孕龄儿出生不要怕	127
172. 不要忽视在孕期补充维生素 D	128
173. 不要耽搁畸形儿引产机会	128
174. 不要一律对待习惯性流产	129
175. 不要造成新婚初孕流产	130
176. 婚后第一胎不要做人工流产	131
177. 不要相信吃药能换胎	131
178. 不要错过人工流产时机	132
179. 不要多次做人工流产	133
180. 不要忘记给孕妇打破伤风类毒素	133
181. 不要忽视胎教	134
182. 双胞胎不要发现过晚	135
183. 不要忽视双胞胎分娩并发症	136

184. 不要忽视双胞胎可能出现的意外	137
185. 不要忽视双胞胎早产	137
186. 不要让孕妇焦虑带来后患	138
187. 孕妇不要发怒	140
188. 孕妇不要大笑	140
189. 不要为怀孕后变丑担忧	141
190. 不要忽视妊娠剧吐	142
191. 不要忽视妊娠呕吐保健	144
192. 不要忽视孕期食疗	145
193. 妊娠腹痛不要轻视	147
194. 不要轻视妊娠便秘	148
195. 妊娠坐骨神经痛不要担忧	149
196. 妊娠出现气喘不要怕	149
197. 妊娠头腰背腿疼痛一般不要专门治疗	150
198. 孕妇手臂痛不要怕	151
199. 不要忽视孕妇贫血	151
200. 不要忽视孕妇白带增多	153
201. 不要轻视先兆子痫和子痫发生	154
202. 不要忽视孕妇感冒	155
203. 孕妇鼻塞不要认为都是感冒	155
204. 不要轻视孕妇胃出血	156
205. 不要轻视孕妇血小板减少	157
206. 不要忽视孕妇致密性骨质疏松	158
207. 不要忽视妊娠腰椎间盘突出	159
208. 耻骨联合分离不要过于紧张	160
209. 不要忽视妊娠期心脏病危险信号	161
210. 孕妇心跳加快不要麻痹	161

211. 孕妇糖尿病不要大意	162
212. 孕妇肾绞痛不要轻视	164
213. 孕妇卵巢囊肿不要麻痹	165
214. 孕妇尿痛不要麻痹	166
215. 孕妇患阑尾炎不要不治	166
216. 不要轻视孕妇瘙痒症	167
217. 不要忽视腮腺炎对孕妇影响	168
218. 不要把牙病带到孕期	169
219. 孕期牙龈出血不要紧张	170
220. 孕妇腹部出皮疹不要紧	171
221. 早孕腹泻不要轻视	172
222. 癫痫孕妇不要忽视保健	172
223. 甲亢孕妇不要忽视保健	173
224. 羊水过多不要大意	174
225. 羊水过少不要麻痹	176
226. 妊娠水肿不要过于担心	177
227. 孕期下肢浮肿不要愁	177
228. 下肢抽筋不要耽搁治疗	178
229. 不要忽视预防下肢静脉曲张	178
230. 不要忽视妊娠尿频	179
231. 不要忽视肝炎对孕妇影响	180
232. 肝炎对胎儿的影响不要轻视	181
233. 孕妇痔疮不要轻视	182
234. 对葡萄胎可能的病变不要恐慌	184
235. 千万不要忽视葡萄胎	184
236. 对宫外孕不要麻痹	185
237. 不要忽视宫外孕症状及保健	186

238. 不要忽视妊娠七八月阴道出血	187
239. 不要造成早产	188
240. 孕妇患淋病不要做人工流产	189
241. 系统性红斑狼疮孕妇不要继续妊娠	189
242. 高血压孕妇不要忽视保健	190
243. 妊娠高血压不要忽视气功疗法	191
244. 不要忽视妊娠中后期出现的高血压	192
245. 不要造成体位性低血压综合征	193
246. 心脏病孕妇不要忽视心力衰竭	194
247. 妊娠期不要感染	195
248. 不要让病毒感染胎儿	196
249. 孕妇患风疹不要继续妊娠	196
250. 不要忽视妊娠中毒症	197
251. 孕期溴抗阳性不要过于紧张	199
252. 不要混淆妊娠尿糖现象和妊娠合并糖尿病	199
253. 不要忽视导致高危妊娠的因素	201
254. 孕妇食物过敏不要担心	202
255. 带环受孕不要继续妊娠	202
256. 服避孕药怀孕不要继续妊娠	203
257. 使用药膜避孕失败后不要继续妊娠	203
258. 孕妇不要随意用药	204
259. 孕妇不要多服补药	205
260. 孕妇不要服用的中草药	206
261. 孕妇不要服用的中成药	207
262. 孕期不要服用的西药	208
263. 妊娠早期不要服用的西药	209
264. 妊娠后期不要服用的西药	210

265. 不要多服维生素 B ₆	211
266. 妊娠期不要滥用维生素 E	212
267. 不要滥服鱼肝油	212
268. 不要使用利尿剂	213
269. 孕妇一般不要服驱虫药和泻药	213
270. 孕妇不要滥用黄体酮	214
271. 孕妇注射乙肝疫苗不要担心	215
272. 不要盲目打预防针	216
273. 孕妇不要接种风疹疫苗	216
274. 孕妇不要多做日光浴	217

三、临产期

275. 不要不懂得临产宫缩	218
276. 分娩时不要精神紧张	219
277. 产妇心理安慰不要忽略	219
278. 分娩前绝对不要性交	220
279. 不要用拖拉机送产妇	220
280. 临产前不要憋大小便	221
281. 生孩子出血不要害怕	221
282. 分娩阵痛不要大喊大叫	222
283. 分娩不要不与接生人员配合	222
284. 不要轻视胎膜早破	224
285. 对会阴切开术不要怕	225
286. 不要拒绝手术助产	225
287. 不要轻视竖位分娩	226
288. 哪些情况不要采取竖位分娩	227
289. 临产不要忽视心力衰竭	228
290. 不要怕引产	228

291. 不要轻易剖腹产	230
292. 不要恐惧剖腹产	231
293. 剖腹产不要忽视同医生的配合	232
294. 不要形成急产	233
295. 滞产不要麻痹	233

四、产褥期

296. 不要不懂得产褥期正常现象	235
297. 不要忽视产后检查	236
298. 不要忽略观察子宫	237
299. 不要忽视产后子宫脱垂	238
300. 不要造成产后大出血	239
301. 产后腹痛不要着急	240
302. 不要忽视产后大出血的后遗症	241
303. 分娩 24 小时以后出血不要麻痹	242
304. 产后子宫收缩痛不要怕	242
305. 产后不要忽视预防心力衰竭	243
306. 不要忽视预防产褥感染	244
307. 产褥尿路感染不要轻视	245
308. 尿潴留不要大意	246
309. 不要把肝炎菌传染给婴儿	247
310. 产妇出现脑卒中不要大意	248
311. 产后发烧不要大意	249
312. 产妇足跟痛千万不要麻痹	250
313. 产褥期不要造成乳腺炎	251
314. 产妇腋下长肿块不要紧张	252
315. 产妇便秘不要急	253
316. 不要忽视预防产妇肛裂	253