



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUACEHUAJIGONGZUOSHU

孕期 红绿灯

育龄夫妇或许会问：红绿灯和怀孕有什么关系啊？红绿灯与怀孕看似风马牛不相及，其实却又是相通的，正所谓世界上的万事万物本都是相通的，就如同阳光照耀江河的同时，也同样照耀着山川和森林。本书作者只是想借用简单的交通规则来说明在孕期复杂的生理状况下，孕妇做什么事安全，做什么事危险。

主编 ● 孙剑秋 谢英彪

YUNQI
HONGLU DENG

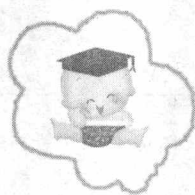


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕期红绿灯

主 编 孙剑秋 谢英彪
编 著 刘欢团 沈 慧 刘泽萱 于红娟
李 颖 严玉美 周耀坤 徐贞勇
徐 蕾 李瑶卿 蔡东蓉 邱 菊
杨瑞珍 赵光霞 沈朝萍



人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕期红绿灯/孙剑秋,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.3
ISBN 978-7-5091-0838-3

I. 孕… II. ①孙…②谢… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027461 号

策划编辑:崔晓荣
 闫树军

文字编辑:王 华

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16 字数:208千字

版、印次:2007年3月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

内容提要

280天的怀孕历程，既是幸福的，也是漫长而又艰辛的。孕妇在从准备怀孕到受孕至临产这一段时间，肯定会遇到这样或那样的困惑和烦恼。为此，编者急准妈妈、准爸爸们之所急，对孕前准备时期、孕早期、孕中期、孕晚期四个时间段中的妊娠安全问题做了详细分析，明确指出了哪些事情该亮红灯，应当刹车禁行；哪些事情可亮绿灯，能够安全前行，以释解她们的困惑与烦恼。本书通俗易懂，观点明确，指导性、实用性强，适合孕妇及其家人阅读。





19 世纪,在英国古城——约克城,女士们对穿衣服的颜色很讲究。一些已婚的年轻妇女,为了避免一些鲁莽的小伙子追求的麻烦,都穿起了红色的衣服,意在警示小伙子:我已结婚,请不要向我求爱,明白地告诉求爱者此路不通,没有商量的余地。一些未婚的姑娘们则穿起了绿色的衣服,告诉男性公民们:我正待嫁,你可以向我求爱。这些无声有色的信号保持了社会的安宁。后来,英国伦敦议会大厦前经常发生马车轧伤行人的事故,于是人们受到红绿装启发,1868 年 12 月 10 日,信号灯家族的第一个成员就在伦敦议会大厦的广场上诞生了,由当时英国机械师德·哈特设计制造的灯柱高 7 米,并高高挂着一盏红、绿两色的煤气交通信号灯,这是城市街道的第一盏信号灯。红灯表示危险,禁止通行;绿灯表示可以安全通行。1886 年汽车问世后,这种红绿灯的信号就显得尤为重要。目前,这种红绿灯信号制度已为各国认可和采用,而且还扩大应用到铁路等方面。

时下,红绿灯已经成了生活不可缺少的一种工具,它指示我们前进,或者等待。其作为交通信号时的含义人们都很清楚,而且都能做到遵守:红灯停,绿灯行。

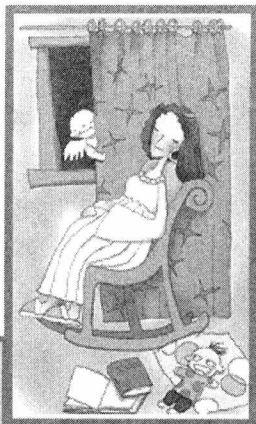
育龄夫妇或许会问:红绿灯和怀孕有什么关系啊?红绿灯与怀孕看似风马牛不相及,其实却是相通的。因此,我们想借用简单的交通规则来说明孕期复杂的生理

状况下,孕妇做什么事安全,做什么事危险,于是就有了写《孕期红绿灯》的设想,以帮助广大准妈妈、准爸爸释解困惑与烦恼,生一个健康、可爱的好宝宝。

本书对孕前准备时期、孕早期、孕中期、孕晚期四个时间段中的妊娠安全问题做了详细分析和指导,相信从专业视角提出的这些行为准则,将为广大读者提供最具实用价值的指导和忠告。

编著者

2007年1月18日



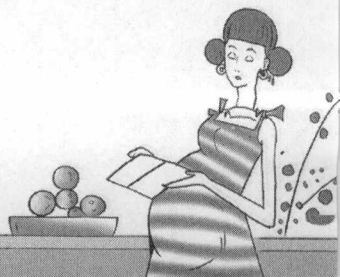
目 录

CONTENTS

第一章 孕前红绿灯 / 1

一、孕前的 22 盏红灯 / 2

- ★忌生育的人 / 2
- ★忌忽视遗传病的风险 / 3
- ★必须禁忌的食品 / 5
- ★忌高糖食物 / 6
- ★忌忽视受孕环境 / 6
- ★在哪些情况下不宜受孕 / 7
- ★新婚后忌立即怀孕 / 8
- ★忌生育年龄过小或过大 / 9
- ★应停止使用辛辣食品 / 10
- ★丈夫忌缺乏微量元素 / 10
- ★想要孩子的夫妻忌饮可乐 / 11
- ★长期服药者忌急于怀孕 / 12
- ★妊娠前使用哪些药物影响优生 / 12
- ★计划怀孕的妇女应慎用维生素 / 13
- ★忌服用安眠药 / 14
- ★孕前忌服多胎药 / 14
- ★忌让药物和毒品伤了胎儿 / 16
- ★忌让香烟伤了胎儿 / 17
- ★忌让酒精伤了胎儿 / 18



★忌让宠物伤了胎儿 / 19

★忌忽视高危妊娠因素 / 20

★忌孕前过度肥胖 / 21

二、孕前的 27 盏绿灯 / 23

★最适宜的妊娠年龄 / 23

★最适宜的受孕时机 / 25

★最适宜的受孕季节 / 25

★优生优育宜从孕前准备开始 / 28

★要做好哪些准备工作 / 30

★受孕应具备的条件 / 32

★宜加强营养 / 33

★宜吃的食物 / 34

★孕前宜保健 / 35

★叶酸补充应在孕前 / 37

★贫血夫妇宜补铁 / 38

★宜调适生理功能 / 39

★宜检查口腔 / 40

★宜掌握受孕规律 / 41

★宜预测排卵期 / 42

★停止避孕宜注意的事 / 43

★宜重视的优生环节 / 44

★婚前宜体检 / 45

★宜进行遗传咨询的人 / 47

★孕前宜知的妊娠过程 / 47

★孕前宜做的检查项目 / 49

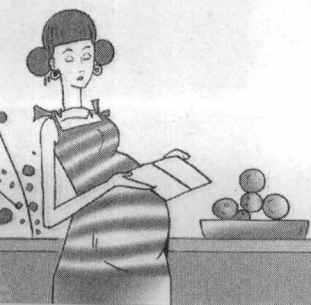
★应治疗的疾病 / 50

★孕前宜做的锻炼准备 / 52

★孕前宜做的经济准备 / 52

★孕前宜做的房屋准备 / 53

★孕前宜做的出行准备 / 54



★孕前宜准备的鞋子 / 54

第二章 孕早期红绿灯 / 57

一、孕早期的 50 盏红灯 / 58

★忌忽视早早孕流产 / 58

★孕早期洗澡忌水温过高 / 59

★孕早期忌感染 / 60

★不能长时间看电视 / 61

★情绪波动影响胎儿健康 / 62

★要小心磁辐射 / 63

★忌宫外孕 / 64

★忌葡萄胎 / 66

★忌发生便秘 / 67

★孕早期应适当减少性生活 / 68

★孕早期忌抑郁 / 69

★孕早期忌过多的超声波检查 / 71

★孕早期需要就医的不祥情况 / 73

★孕早期阴道出血怎么办 / 74

★避免器官发生畸变 / 75

★孕早期忌食易造成流产的食物 / 76

★不宜玩宠物 / 77

★孕早期用药最危险 / 78

★慎用黄体酮保胎 / 79

★忌滥用保胎药 / 80

★忌滥用抗生素 / 81

★孕早期补充维生素忌过多 / 82

★孕早期呕吐不宜用止吐药 / 83

★为什么使用外用药也要慎重 / 84

★药物为什么会致畸 / 85

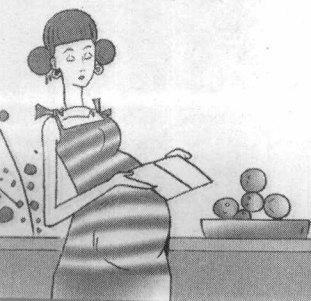
★通过胎盘进入胎儿的药物有哪些 / 86



- ★抗癫痫及抗惊厥类药物是否有致畸作用 / 87
- ★镇静催眠药是否有致畸作用 / 87
- ★抗精神病药是否有致畸作用 / 88
- ★抗甲状腺药是否有致畸作用 / 88
- ★抗凝血药是否有致畸作用 / 89
- ★解热镇痛药是否有致畸作用 / 89
- ★治疗糖尿病药是否有致畸作用 / 90
- ★降压药是否有致畸作用 / 91
- ★孕早期要慎用血管紧张素转化酶抑制剂 / 91
- ★利尿药是否有致畸作用 / 92
- ★抗结核药是否有致畸作用 / 92
- ★抗疟药是否有致畸作用 / 93
- ★性激素类药物是否有致畸作用 / 93
- ★胃肠药物是否有致畸作用 / 94
- ★抗癌药物是否有致畸作用 / 95
- ★麻醉药是否有致畸作用 / 96
- ★磺胺药是否有致畸作用 / 97
- ★中枢神经系统刺激剂是否有致畸作用 / 97
- ★解毒药是否有致畸作用 / 97
- ★孕妇可以接种哪些疫苗 / 98
- ★孕妇服用哪些药物可致胎儿先天性耳聋 / 99
- ★中草药对孕妇并非绝对安全 / 100
- ★孕妇为什么不宜多服补药 / 100
- ★妊娠期服用中成药有什么禁忌 / 101

二、孕早期的 28 盏绿灯 / 102

- ★为人母亲的心理准备 / 102
- ★怎样正确对待早孕反应 / 103
- ★轻松度过妊娠反应 / 104
- ★早孕检查,做到未雨绸缪 / 105
- ★孕期为什么要查风疹病毒 / 106



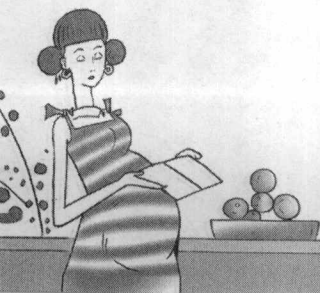
- ★孕早期如何自我监护 / 107
- ★孕早期养胎法 / 108
- ★与宝贝一起做胎教操 / 108
- ★孕妇的立、走、睡姿 / 109
- ★为胎儿创造一个良好的环境 / 110
- ★怀了双胞胎应注意什么 / 111
- ★怎样做好早孕期的保健 / 112
- ★孕早期宜合理营养 / 113
- ★孕早期必须补充铁质 / 115
- ★孕2个月妈妈宜散步和做体操 / 116
- ★孕4个月内宜做有氧运动 / 117
- ★孕早期宜戒除烟酒 / 117
- ★孕早期宜远离放射线和有毒物质 / 118
- ★孕早期宜增强免疫功能 / 119
- ★穿鞋有讲究 / 119
- ★孕早期用药宜讲原则 / 120
- ★孕妇用药宜采取什么措施 / 121
- ★家庭药箱要为孕妇添哪些药 / 122
- ★妊娠期间可用哪些抗生素 / 123
- ★孕妇使用非处方药应注意哪些问题 / 124
- ★孕早期宜避免意外流产 / 125
- ★高龄孕妇宜接受产前诊断 / 126
- ★早孕期宜慎做B超 / 127

第三章 孕中期红绿灯 / 129

- 一、孕中期的12盏红灯 / 130
 - ★宜留意五官变化 / 130
 - ★孕期不宜拔牙 / 131
 - ★孕中期不能忽视的6种痛 / 132
 - ★孕妇忌缺乏维生素B₁₂ / 134



- ★忌将紧张传给胎儿 / 135
- ★忌噪声损害胎儿听觉系统 / 136
- ★忌劣质胎教音乐 / 136
- ★喝浓茶影响胎儿 / 138
- ★孕期莫饮咖啡 / 139
- ★夏季防止大量出汗 / 140
- ★孕期水肿慎忌盐 / 140
- ★要当心的中草药 / 140
- 二、孕中期的 37 盏绿灯 / 142
 - ★孕中期要合理营养 / 142
 - ★应合理摄取营养素 / 145
 - ★维生素 E 有助于安胎保健 / 147
 - ★食用土豆时要谨慎小心 / 147
 - ★水肿为何不容忽视 / 148
 - ★水肿宜饮食调理 / 149
 - ★孕中期怎么补钙 / 150
 - ★夜间常发生小腿抽筋的好对策 / 150
 - ★孕妈妈如何选热饮 / 151
 - ★妊娠中毒症的饮食对策 / 152
 - ★夏季饮食的五项注意 / 153
 - ★孕中期要保证充分的睡眠和休息 / 153
 - ★工作家务巧安排 / 155
 - ★孕中期宜适当加大运动量 / 155
 - ★孕期出行要注意 / 157
 - ★孕期宜穿合脚的鞋子 / 157
 - ★孕期更需要空气和阳光 / 158
 - ★孕中期宜有适当性生活 / 158
 - ★宜提前护理乳头 / 159
 - ★宜学会数胎动 / 160
 - ★宜重视胎儿与母体的生理信息传递 / 161



- ★宜重视胎儿与母体的情感信息传递 / 161
- ★宜重视胎儿与母体的行为信息传递 / 162
- ★宜重视胎教对儿童心理发展的影响 / 163
- ★胎教宜重视听力训练 / 164
- ★胎教宜重视运动训练 / 165
- ★胎教宜重视记忆训练 / 167
- ★胎教宜重视语言训练 / 168
- ★胎教宜重视呼唤训练 / 169
- ★胎教宜重视体操训练 / 170
- ★胎教宜重视游戏训练 / 170
- ★胎教宜重视性格培养 / 171
- ★胎教宜重视行为培养 / 172
- ★胎教宜重视习惯培养 / 173
- ★胎教宜重视情趣培养 / 174
- ★胎教宜重视音乐熏陶 / 174
- ★胎教宜重视大自然的陶冶 / 175

第四章 孕晚期红绿灯 / 177

一、孕晚期的 22 盏红灯 / 178

- ★临产十忌 / 178
- ★忌精神紧张 / 179
- ★孕晚期忌抑郁 / 181
- ★孕晚期忌用松紧度太强的束腰带 / 182
- ★孕晚期忌过早离开工作岗位 / 182
- ★孕晚期不宜过度静养 / 183
- ★不宜久站 / 184
- ★孕晚期的孕妇不宜长时间坐车 / 185
- ★孕晚期应尽量避免性生活 / 185
- ★小心痔疮作祟 / 186
- ★忌脱肛 / 187



- ★忌阴道出血 / 187
- ★忌巨大胎儿 / 189
- ★忌胎位不正 / 189
- ★忌过期妊娠 / 190
- ★忌滞产 / 190
- ★忌早产 / 191
- ★忌早破水 / 192
- ★忌异常分娩 / 193
- ★忌滥用剖宫产 / 195
- ★忌择日分娩 / 197
- ★忌难产 / 198

二、孕晚期的 36 盏绿灯 / 199

- ★孕晚期营养要合理 / 199
- ★孕晚期宜补钙 / 201
- ★妊娠 40 周搭飞机宜与医师同行 / 202
- ★孕 8~10 个月运动宜“慢” / 203
- ★孕晚期宜睡好 / 204
- ★孕晚期宜讲究站姿坐姿 / 205
- ★孕晚期宜缓解腰背痛 / 206
- ★孕晚期宜避免便秘 / 207
- ★孕晚期宜避免泌尿系感染 / 207
- ★宜预防围产期眼病 / 208
- ★宜按期进行产前检查 / 209
- ★宜防妊娠中毒症 / 210
- ★宜知羊水过多的危害 / 211
- ★临产前宜做好产时卫生 / 213
- ★分娩前宜做好准备工作 / 214
- ★临产前宜做好乳房准备 / 215
- ★宜做好分娩的精神准备 / 216
- ★宜做好分娩的物质准备 / 217



- ★孕晚期宜心理呵护 / 218
- ★临产时宜保持良好的心理状态 / 219
- ★宜减轻产前焦虑 / 220
- ★宜去医院分娩 / 221
- ★何时宜去医院待产 / 222
- ★过了预产期宜小心 / 223
- ★孕晚期阴道出血宜小心 / 223
- ★早产宜小心 / 225
- ★宜了解分娩先兆 / 226
- ★宜辨别真假分娩 / 227
- ★分娩宜与医生配合好 / 228
- ★助产宜做哪些动作 / 229
- ★宜选好分娩方式 / 230
- ★子宫收缩无力宜有对策 / 232
- ★子宫收缩过强宜有对策 / 233
- ★宜缓解第一产程阵痛 / 234
- ★宜警惕胎儿窘迫的发生 / 235
- ★宜提倡母婴同室 / 236

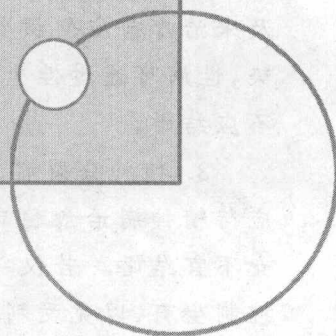




第一章

Chapter 1

孕前红绿灯



一、孕前的 22 盏红灯

★忌生育的人

1. 男女双方为直系血亲或三代以内旁系血亲者不应结婚，因近亲婚配后代发生遗传病的概率将大大提高。



2. 性病、麻风病未治愈者，各种法定报告传染病在规定的隔离期及未治疗前应暂缓结婚。传染病在传染期结婚可造成夫妻间相互传染，性病可通过性生活传播，若怀孕还会危及胎儿，因此，在未治愈前不应结婚。

3. 精神分裂症、躁狂抑郁症和其他精神病发病期间，暂不宜结婚，应待精神病治愈稳定 2 年以上方可结婚。但同为患精神病治愈的男女不宜结婚。若仅一方是已治愈的精神病患者，虽可结婚，但应严格控制生育，以免受刺激后病情反复。

4. 患有可矫正的生殖器官畸形、炎症等，应待治愈，功能改善后再结婚。

