

孕妇衣食住行

2000忌

● 王增 编



金盾出版社

孕妇

衣食住行

200 忌

王 增 编



金盾出版社



内容提要

本书是一本专门讲述孕妇日常生活禁忌问题的大众科普读物。书中根据现代医学科学的基本原理,紧密结合孕妇的生活实际,从防病保健和优生优育的角度出发,全面而又详尽地介绍了孕妇衣食住行各方面必须注意的各种禁忌,同时传授了一些简便易学、行之有效的孕期保健方法。本书内容丰富,资料新颖,科学实用,易懂好学,是广大孕妇的良师益友,现代家庭必备的生活参考书。

图书在版编目(CIP)数据

孕妇衣食住行 200 忌/王增编. —北京:金盾出版社,2007.9
ISBN 978-7-5082-4727-4

I. 孕… II. 王… III. 孕妇-妇幼保健-基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 151037 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:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:141 千字

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:11.00 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)



作为父母,谁都希望生育一个健康、聪明、漂亮、可爱的小宝宝。要想实现这个愿望,孕妇从怀孕一开始就应对日常生活的方方面面多加小心,尽量避免那些于母亲健康及胎儿发育不利的事。众所周知,十月怀胎是女人一生中一个特殊的生理过程,280个日日夜夜中的每时每刻都可能遇到各种令人烦恼的事,乃至心理上的不安与恐惧。因此,为了适应生理上的变化,为了宝宝的健康发育,准妈妈必须掌握科学的优生优育原则,并在实践中加以运用,从衣食住行方面,做一些相应的调整与限制,科学地安排好自己每一天的生活。

那么,准妈妈怎样调整才算是科学的、合适的呢?针对广大孕妇普遍关心的这个问题,以及“怎样才能生育一个健康聪慧的孩子”的心理需求,作者根据现代医学科学的基本原理,从优生优育角度出发,紧密结合现实生活的实际,为生育健康聪明宝宝创造最佳条件,特意编写了《孕妇衣食住行200忌》一书。

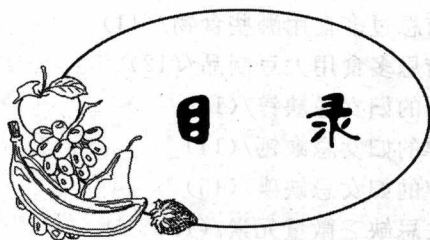
《孕妇衣食住行200忌》一书,以衣食住行为主线,全面而详尽地阐述了在日常生活中,对于一名孕妇来说必须注意的各种禁忌,并对这些禁忌问题作了科学的解读,力求做到科学实用,具体明

确。在内容安排上,主要分为孕妇穿着的禁忌、孕妇饮食的禁忌、孕妇居住的禁忌、孕妇生活行为的禁忌、孕妇胎教的禁忌、孕妇用药的禁忌等六大篇,并附有孕期疾病治疗方。本书内容丰富,资料新颖,文字精炼,语言通俗,保健方法简单易学,可操作性强,对过好孕期生活很有指导意义,非常适合广大育龄夫妇、孕妇,以及医院妇产科医护人员和基层妇幼保健人员阅读使用。

愿《孕妇衣食住行 200 忌》一书成为您和家人的良师益友。

祝愿每一位年轻的准妈妈都能顺利、愉快地度过孕期阶段,每个家庭都能拥有一个健康活泼、聪明可爱的小宝宝。

作者



第一编 孕妇穿着的禁忌

1. 孕妇忌随意选择孕妇服/(1)
2. 孕妇忌穿瘦、紧、小的衣服/(2)
3. 孕期忌穿化纤之类的内衣/(2)
4. 孕妇忌戴过小的胸罩/(3)
5. 孕妇忌使用裤带(布带)扎紧腹部/(4)
6. 孕妇忌穿三角内裤/(5)
7. 孕妇忌穿长筒紧袜/(6)
8. 孕妇忌穿高跟鞋/(6)
9. 孕妇忌穿着邋遢/(8)

第二编 孕妇饮食的禁忌

✱ 孕前的饮食禁忌/(9)





1. 妇女在孕前忌营养不足/(9)
2. 妇女孕前忌过多食用哪些食物/(11)
3. 妇女孕前忌多食用大豆制品/(12)
4. 准备怀孕的妇女忌缺锌/(13)
5. 准备怀孕的妇女忌缺钙/(14)
6. 准备怀孕的妇女忌缺碘/(15)
7. 孕前丈夫忌缺乏微量元素/(16)
8. 孕前妇女忌不饮茶/(18)
9. 准备怀孕的女性忌多吃肉/(18)
10. 准备怀孕的女性忌长期服用复合维生素/(19)
11. 妇女孕前忌食用黑棉子油/(19)
12. 育龄夫妇忌饮“可乐”/(20)
13. 妇女怀孕前忌饮酒/(21)
14. 妇女怀孕前忌吸烟/(22)

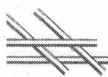
✳ 孕中的营养禁忌/(24)

1. 孕妇忌营养过剩/(24)
2. 孕妇忌所需热能供应不足/(25)
3. 孕妇忌蛋白质摄入不足/(26)
4. 孕妇忌维生素 C 摄入不足/(27)
5. 孕妇忌缺铁/(28)
6. 怀孕晚期忌缺乏维生素 K/(29)
7. 孕妇忌补钙过多/(30)
8. 孕妇忌过量摄取维生素 A/(31)
9. 孕妇忌维生素 B₁ 摄入不足/(32)
10. 孕妇忌维生素 B₂ 摄入不足/(33)
11. 孕妇忌维生素 B₆ 摄入不足/(34)
12. 孕妇忌维生素 B₁₂ 摄入不足/(35)

✳ 孕中的饮食禁忌/(36)



1. 孕妇忌饥饱不一/(36)
2. 孕妇忌不吃早餐/(37)
3. 孕妇忌晚餐过于丰盛/(38)
4. 孕妇吃饭忌狼吞虎咽/(39)
5. 孕妇忌偏食/(41)
6. 孕妇忌节食/(43)
7. 孕妇忌长期食用高脂肪饮食/(44)
8. 孕妇忌长期食用高糖饮食/(45)
9. 孕妇忌多吃甜食、油腻食和咸食/(46)
10. 孕妇忌全吃素食/(47)
11. 孕妇忌多吃精米精面/(48)
12. 孕妇忌多食用刺激性食物/(49)
13. 孕妇忌多食酸性食物/(50)
14. 孕妇忌多吃方便食品/(51)
15. 孕妇忌吃霉变食品/(52)
16. 孕妇忌食易过敏的食物/(53)
17. 孕妇忌经常食用罐头食品/(54)
18. 孕妇食谱中忌列入肝和肝制品/(54)
19. 孕妇忌过多吃油炸食品/(55)
20. 孕妇忌多吃热性香料/(56)
21. 孕妇忌多吃烧烤类食物/(57)
22. 孕妇忌多吃火锅/(58)
23. 孕妇忌多吃水果/(59)
24. 孕妇忌吃山楂/(60)
25. 孕妇忌过多食用黄瓜/(60)
26. 孕妇忌食用丝瓜子/(61)
27. 孕妇忌多吃菠菜/(61)
28. 孕妇忌多食用海带/(62)



29. 孕妇忌食用芦荟/(63)
30. 孕妇忌食用马齿苋/(64)
31. 孕妇忌不吃玉米/(64)
32. 孕妇忌多吃豆制品/(65)
33. 孕妇忌多吃木薯/(65)
34. 孕妇忌吃炸薯条/(66)
35. 孕妇忌食用久存发芽的土豆/(66)
36. 孕妇忌吃咸鱼/(68)
37. 孕妇忌多吃某些鱼类/(68)
38. 孕妇忌吃咸鸭蛋/(69)
39. 孕妇水肿期间忌节盐/(70)
40. 孕妇忌多食用味精/(70)

✳ 孕妇喝的禁忌/(71)

1. 农村孕妇忌饮用被污染的水/(71)
2. 孕妇忌口渴了才饮水/(72)
3. 孕妇吃羊肉后忌马上喝浓茶/(73)
4. 孕妇忌喝长时间煮的骨头汤/(74)
5. 孕妇忌贪吃冷饮/(75)
6. 孕妇忌用搪瓷杯喝热饮/(76)
7. 孕妇忌过多喝茶/(77)
8. 孕妇忌多饮汽水/(78)
9. 孕妇忌饮用咖啡/(79)
10. 孕妇忌不饮酸牛奶/(80)
11. 孕妇忌饮酒/(81)
12. 孕妇忌饮糯米甜酒/(81)



第三编 孕妇居住的禁忌

※ 孕妇个人卫生的禁忌/(83)

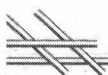
1. 孕妇洗衣时应有哪些禁忌/(83)
2. 孕妇忌过多接触洗涤剂/(84)
3. 孕妇忌经常淋浴/(85)
4. 孕妇洗澡忌水温过高/(86)
5. 孕妇饭前饭后忌洗澡/(87)
6. 孕妇洗澡忌时间过长/(87)
7. 孕妇忌不讲究外阴部卫生/(88)
8. 孕妇忌去公共浴室洗澡/(89)
9. 妊娠期忌使用冷水清洗会阴/(90)
10. 妊娠后期忌坐浴/(91)
11. 妊娠期忌勤洗阴道/(92)
12. 孕妇忌不刷牙/(93)

※ 孕妇化妆美容的禁忌/(94)

1. 孕妇忌化妆不当/(94)
2. 孕妇忌涂指甲油/(95)
3. 孕妇忌染发/(96)
4. 孕妇忌冷烫头发/(97)
5. 孕妇忌使用电风吹头发/(98)
6. 孕妇忌经常涂口红/(99)

※ 孕妇居室的禁忌/(100)

1. 住入新居忌早怀孕/(100)



2. 孕妇忌休息方法不当/(102)
3. 孕妇忌睡电热毯/(102)
4. 孕妇忌睡席梦思床/(103)
5. 孕妇忌为自己各种稀奇古怪的梦忧心/(105)
6. 孕妇室内忌摆放哪些花卉/(105)
7. 妊娠期哪些情况忌过性生活/(106)
8. 孕妇室内温度忌过高或过低/(107)
9. 孕妇室内忌刺激性气味/(108)

✳ 孕妇生活工作环境的禁忌/(109)

1. 孕妇忌接触宠物/(109)
2. 孕妇忌多入厨房/(110)
3. 孕妇忌长时间吹电风扇/(112)
4. 孕妇度夏有六忌/(113)
5. 孕妇过冬有四忌/(116)
6. 高层住宅孕妇生活三忌/(117)
7. 孕妇忌畏楼层高/(118)
8. 孕妇忌精神压力过大/(118)
9. 孕妇忌不了解身边的噪声/(119)
10. 孕妇忌从事某些化学生产工作/(120)
11. 孕妇每周工作忌超过 24 小时/(121)
12. 孕妇忌工作压力大/(121)
13. 孕妇忌接触铅/(122)
14. 孕妇忌接触农药/(123)
15. 孕妇忌多闻汽油味/(125)
16. 孕妇忌触电/(125)
17. 孕妇忌使用手机/(126)
18. 孕期忌使用电脑/(127)



第四编 孕妇生活行为的禁忌

1. 妊娠早期和晚期忌外出旅游或出差/(129)
2. 妊娠初期忌做剧烈的运动/(130)
3. 孕妇忌三项运动/(130)
4. 怀孕早期忌心情紧张/(131)
5. 孕妇上街购物有哪些禁忌/(132)
6. 孕妇忌长时间站立/(133)
7. 孕妇忌参加哪些剧烈活动/(133)
8. 孕妇忌活动太少/(134)
9. 哪些孕妇忌盲目参加游泳训练/(135)
10. 孕妇骑自行车的禁忌/(137)
11. 孕妇忌过多进行日光浴/(138)
12. 孕妇忌去拥挤的公共场合/(139)
13. 孕妇忌乘车不当/(140)
14. 孕妇忌自行开车/(142)
15. 孕妇忌清明踏青/(143)

第五编 孕妇胎教的禁忌

1. 胎教忌方法不当/(144)
2. 胎教忌给胎儿听节奏强的音乐/(145)



3. 孕妇胎教忌经常出入舞厅/(146)
4. 胎教忌不注意孕妇的情绪变化对胎儿的影响/(147)
5. 胎教忌不注意夫妻感情对胎儿的影响/(149)
6. 孕妇忌忽视提高自身修养的重要性/(150)
7. 孕妇胎教忌带有烦恼情绪/(151)
8. 实施胎教忌心急/(153)
9. 孕妇实施胎教忌打麻将/(154)
10. 孕妇实施胎教忌盲目选择书刊/(156)
11. 孕妇施行胎教忌长时间看电视/(157)

第六编 孕妇用药的禁忌

1. 孕妇用药忌不遵循原则/(159)
2. 保胎忌滥用黄体酮/(161)
3. 孕妇忌服用明党参保胎/(161)
4. 孕妇忌多服人参补品/(162)
5. 孕妇忌多吃桂圆肉/(163)
6. 孕妇忌服用蜂王浆等滋补性饮料/(164)
7. 孕妇忌服哪些中药/(165)
8. 孕妇忌用哪些中成药/(165)
9. 孕妇感冒发烧忌服用哪些药物/(166)
10. 孕妇忌用镇静安眠药/(166)
11. 孕妇忌用可使胎儿致畸的西药/(167)
12. 孕妇忌使用利尿剂/(168)
13. 孕妇忌服用驱虫药/(169)



14. 孕妇忌用哪些外用药/(170)
15. 孕妇忌用哪些抗癫痫及抗惊厥类药/(171)
16. 孕妇忌用哪些抗精神病药/(171)
17. 孕妇忌用抗甲状腺药/(172)
18. 孕妇忌用哪些降压药/(173)
19. 孕妇忌用哪些抗结核药/(173)
20. 孕妇忌用哪些抗疟药/(174)
21. 抑郁者怀孕忌服用百忧解/(174)
22. 孕期忌服用减肥药和增强甲状腺功能的药物/(175)
23. 孕妇忌大量服用扑热息痛/(175)
24. 孕妇服用铁剂后忌喝牛奶/(176)
25. 孕妇忌服用哪些抗生素/(177)
26. 孕妇的中医针刺禁忌/(177)
27. 孕妇忌盲目打预防针/(178)
28. 孕妇忌涂清凉油、风油精/(179)

附录 孕期疾病治疗方

1. 妊娠恶阻/(180)
2. 妊娠水肿/(183)
3. 妊娠腹痛/(184)
4. 异位妊娠/(186)
5. 妊娠咳嗽/(187)
6. 妊娠痢证/(188)
7. 妊娠小便淋痛/(189)

第一编

孕妇穿着的禁忌



1. 孕妇忌随意选择孕妇服

妇女怀孕以后,由于生理上发生了显著变化,在衣着方面,原来的服装已不能再穿了,为了孕妇自身和胎儿的健康,孕妇应该结合自身实际,有所讲究,选择适应体形变化和穿用比较安全的服装。

从美学和保健的角度讲,理想的孕妇服装,则是以有利于修正膨胀的外形,既要考虑美观,又不紧缩身体,安全的服装为原则。孕妇服的设计,必须符合软、轻、薄、宽四个基本条件,在此基础上,可以根据个人的爱好和不同季节的实际情况,科学地选择孕妇服装。具体地说,主要有如下四个方面:一是可以选择那种穿在身上能够充分地体现出胸部线条,使鼓起的小腹显得不太突出,有助于修正膨胀外形的服装。二是可以选择服装的立体轮廓,呈上小下大的“A”字形。三是选择容易穿脱、安全的服装,如上下身分开的套服比较方便,穿在身上,也比较大方和美观。四是衣服的颜色明艳,穿起来既美观又大方,能使人精神饱满,做到穿衣与胎教有机地结合起来,有利于孕妇和胎儿的身心健康。





2. 孕妇忌穿瘦、紧、小的衣服

在现实生活中,有些青年妇女,喜欢穿那类瘦、紧、小的衣服,其主要目的则是为了充分显示体型美,甚至在怀孕以后,为掩饰自己变化了的体型,不愿穿那些对身体有利的宽大舒适的衣服。其实,这样做不但不能掩盖自己的大肚子,反而会影响胎儿发育,孕妇本身不仅会感到难受,而且还会影响下肢的血液循环,引起静脉曲张。

妇女怀孕以后,由于胎儿在母体内随着时间的推移在不断地发育成长,子宫逐渐长大,使母体逐渐变得腰粗体胖,行动起来很不方便。为了适应产后哺乳的需要,孕妇的乳房,也随着月份的增加逐渐地变得越来越丰满起来。同时,孕妇为了获得本身和胎儿正常生理所需氧气,呼吸通气量也会随之增加,胸部起伏量增多,胸围也增大。针对这种实际情况,如果孕妇再穿原来的衣服,特别是那些瘦、紧、小的衣服,往往会影响正常的呼吸运动及身体的血液循环,情况严重者,还会引起下肢静脉曲张,从而限制了胎儿的活动,不利于胎儿的健康生长。因此,妇女怀孕后,应科学地根据不同的季节,选择不同厚薄的外衣。如冬天应选择保暖性好,又不宜太厚重的质料;夏天应选择柔软透气、吸湿性好的质料;在气候不冷不太热的季节,以下宽松、无腰带的孕妇裙最为理想。这样一来,合适而美观的穿着,不但自己感到舒服,而且还能展现孕妇的仪表美,使心情愉快,才有利于孕妇的身体健康,也有利于胎儿的生长发育。

3. 孕期忌穿化纤之类的内衣

随着人们生活水平的不断提高与生活方式的大变革,多层次、



多款式、多色彩的内衣,不断地展现在人们的眼前。其中,合成纤维制成的织物具有挺括不皱、结实耐磨、美观大方等特点,它是一种任何天然纤维所望尘莫及的。因此,在日常生活中,深受广大妇女的喜爱。但是,需要指出的是,孕期不宜穿化纤之类的内衣。

穿衣服的目的,不单是为了美观,也不单是为了保暖,穿衣也要有利于健康。临床调查与研究分析认为,各种合成纤维吸湿性能比较差。正是因为其吸湿性差,身穿这些合成纤维做的内衣,人体分泌液通过内衣散发的能力相当低,在天热高温环境下,人体大量出汗后,却又得不到散发,必然会使人感到闷热难受,尤其是一些体质比较弱的孕妇,在这种情况下,更容易出现食欲不振、头痛等一系列不适的症状,还易引发外阴炎,造成奇痒难忍,或挠破患处,而引起感染,影响休息和睡眠。在上述基础上,由于睡眠不佳,抵抗力下降,更有利于尿道口细菌生长与繁殖,引起尿道炎,出现尿频、尿痛、尿急,给孕妇带来极大的痛苦。此外,为治疗上述疾病,医生会给患者服用一些镇静药、脱敏药和消炎药,如妇女妊娠早期经常服用上述药物,很可能会影响胎儿正常发育,以致造成胎儿畸形。

另外,孕妇穿化纤类内衣(如胸罩),可导致产后少乳或者无乳。研究表明,由于胸罩或内衣对乳房进行摩擦、压迫,致使脱落的纤维堵塞乳腺管,是造成现代妇女乳汁分泌不畅的因素之一。日本东京某女子大学教授对150名缺奶或少奶的哺乳期妇女以按摩取其乳汁,用现代化的扫描电子显微镜进行分析后发现,在乳汁中有极细的羊毛、化学纤维,其中有纤维者占受检人数的80%以上。因此,孕妇最好不要穿化纤之类的内衣内裤。

4. 孕妇忌戴过小的胸罩

戴乳罩,充分体现女性特征与线条美,已成为现代女性的一种