

YUNCHANFU

孕产妇

衣食住行

YI SHI ZHU XING

(第2版)

主编 李兴春 王丽茹



孕产妇衣食住行

YUNCHANFU YI SHI ZHU XING

(第2版)

主 编 李兴春 王丽茹

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 丽 王丽茹 白 冬

李 铁 李兴春 李效梅

李雪梅 吴凌云 赵瑞龙

姚 坚



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇衣食住行/李兴春,王丽茹主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2007.10

ISBN 978-7-5091-1245-8

I. 孕… II. ①李…②王… III. 围产期—保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149729 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:王 峰 责任审读:余满松

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

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:261千字

版、印次:2007年10月第2版第1次印刷

印数:18501~23500

定价:22.00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

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,从孕产妇保健和优生优育的角度出发,详细介绍了孕产妇在衣、食、住、行等方面应了解的科学知识、正确方法和应注意的问题,并纠正广泛存在于人们日常生活中的一些错误观念和不当做法,进而养成一种合理、健康的生活方式。全书分孕妇和产妇两篇,包括从怀孕到生产各个阶段、各个方面的保健知识,内容丰富,指导性、实用性强,适合广大孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

第 2 版 前 言

《孕产妇衣食住行》自 2003 年出版以来,已连续印刷 5 次,受到了读者的欢迎。本书的特点是接近孕产妇的生活实际,且文字简单明了,内容丰富,方便阅读,利于实践,价格便宜,是一本指导孕产妇和育龄女性的保健优生书。

这次修订再版,系根据读者的建议,增加了关于胎教和产妇锻炼两部分内容,并补充了一些新的科学孕产知识,使书的内容更加全面丰富。

本书重点介绍了孕产妇的“吃”和“行”,并对居住、穿衣等有关问题作了介绍,重点突出,为孕产妇提供了全方位的保健指导。人们生活中很多衣食住行的小事,都要讲究科学性;符合科学就对健康和优生有利;违背科学就可能带来麻烦和不幸。故我们希望每位孕产妇都能以科学知识指导自己的衣食住行,做一个科学孕育下一代的责任者。

衷心感谢人民军医出版社对本书修订的帮助和支持。

编 者

2007 年 7 月

第 1 版前言

衣、食、住、行包括人们生活的方方面面,也是人的生命、健康的关键所在。尤其是对孕妇、产妇又有其特殊的意义和要求。这是因为妇女怀孕和生孩子是个复杂的过程,孕产妇身体的各组织、器官要发生一系列的不小的变化,所以,为适应这些变化,就要在生活的衣食住行上进行科学的调理。

日常生活中有很多小事、常事都有其科学性,如果孕产妇违背了这些科学性,就会给自己和孩子带来麻烦和不幸,甚至是不可挽回的憾事。

《孕产妇衣食住行》一书,就是围绕着妇女怀孕和生孩子的大事,讲一些普通又普遍的科学知识,目的在于提示准妈妈如何生一个健康聪明的宝宝。全书提出了 245 个问题,从科学角度指出应如何做和不应做什么,防止盲目性,多点科学性。

我们希望准备生孩子的女士们,以科学知识指导自己的生活,生一个健康聪明的孩子,这对自身,对下一代,对家庭,对社会都是一件很有益的事。

编 者

2003 年 1 月

(74)	品果糖干油甜酸儿部味育用食意新要母孕	9
(75)	用食油品食甜酸类菜蔬意新要母孕	10
(84)	品食甜酸油气主酸水油的多宜母孕	11
(85)	儿部味育, 部味肉部酸, 肉多, 肉酸, 肉水油的多宜母孕	12

(91)	甜酸	
(12)	投改平锅, 投平锅常母孕	13
(32)	儿部味育, 部味肉部酸, 肉多, 肉酸, 肉水油的多宜母孕	14
(24)	未要食食中酸中酸母孕	15

孕 妇 篇

一、怀孕准备	(1)
1. 女性怀孕前应做好准备	(1)
2. 孕前补充营养的重要性	(2)
3. 孕前应补充的营养素	(3)
4. 孕前合理饮食, 孕育聪明宝宝	(6)
5. 孕前宜多食的食物	(6)
6. 孕前必吃净化夫妻内环境的四类食品	(7)
7. 孕前要忌烟、戒酒	(7)
8. 孕前孕期不要减肥	(8)
9. 下列药品孕前要禁忌	(9)
10. 要做妈妈, 必须远离毒品	(10)
11. 怀孕前应做好心理准备	(10)
12. 实现高质量受孕的方法	(11)

二、饮食营养	(11)
1. 孕妇补充营养的意义	(11)
2. 孕妇饮食与优生的关系	(16)
3. 孕妇饮食应遵循的原则	(17)
4. 妇女妊娠期所需要的主要营养素	(22)
5. 要远离不科学的饮食	(36)
6. 孕妇要适量饮水	(38)
7. 孕妇要多摄入有利胎儿健脑的营养素	(39)
8. 孕妇宜多吃有利胎儿健脑的豆谷类食物	(42)



9. 孕妇要注意食用有利胎儿健脑的干鲜果品 (45)
10. 孕妇要注意蔬菜类健脑食品的食用 (47)
11. 孕妇宜多吃的水域生产的健脑食品 (48)
12. 孕妇多吃些牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉和蛋,有利胎儿
健脑 (49)
13. 孕妇常喝牛奶、酸牛奶好 (51)
14. 孕妇缺乏营养会伤及母体和胎儿 (52)
15. 孕妇妊娠早期饮食要求 (54)
16. 孕妇妊娠中期饮食要求 (57)
17. 孕妇妊娠晚期饮食要求 (61)
18. 孕妇不要贪食冷饮 (63)
19. 孕妇不要多吃山楂、菠菜 (64)
20. 孕妇不宜吃黄芪炖母鸡 (65)
21. 孕妇在孕早期不要吃动物肝脏 (65)
22. 孕妇在孕早期不宜吃甲鱼、螃蟹 (66)
23. 孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋 (66)
24. 孕妇忌大量吃甘蔗 (67)
25. 孕妇要少吃人工腌制的酸性食物 (67)
26. 孕妇防止过敏忌吃的食物 (68)
27. 孕妇应慎食刺激性食物 (69)
28. 孕妇不要饮糯米甜酒 (70)
29. 孕妇忌吃火锅 (70)
30. 孕妇偏吃素食有损胎儿视力 (71)
31. 孕妇不要过多吃水果 (71)
32. 孕妇要少吃方便食品 (72)
33. 孕妇切忌吃霉变食物 (73)
34. 孕妇要少吃罐头食品 (74)
35. 孕妇要控制咸食的消费 (74)
36. 孕妇不要喝浓茶 (75)
37. 孕妇忌喝咖啡和含咖啡因的饮料 (76)
38. 孕妇不可多吃热性香料 (77)



39. 孕妇要少吃油炸食品	(77)
40. 孕妇身体增重莫太多	(79)
41. 孕妇要克服偏食	(80)
42. 孕妇防止饮食饥饱不一	(81)
43. 孕妇应改变不吃早饭而晚饭过于丰盛的习惯	(82)
44. 孕妇应准食的食品	(84)
45. 孕妇饮酒对胎儿伤害极大	(85)
46. 孕妇不可以吸烟	(87)
47. 妊娠呕吐不可禁食	(88)
48. 孕妇妊娠反应的饮食调理	(89)
49. 孕妇妊娠反酸的饮食要求	(91)
50. 妊娠便秘、痔疮饮食要求	(92)
51. 妊娠水肿的饮食要求	(93)
52. 妊娠下肢痉挛的饮食要求	(94)
53. 孕妇下肢静脉曲张的饮食要求	(95)
54. 孕妇肌肉酸痛的饮食要求	(95)
55. 妊娠贫血的饮食要求	(97)
56. 妊娠牙龈炎的饮食要求	(98)
57. 妊娠腹胀的饮食要求	(98)
58. 妊娠高血压综合征的饮食要求	(99)
59. 孕妇预防鼻出血宜吃的食物	(101)
三、生活保健	(102)
1. 孕妇居室应具备的保健条件	(102)
2. 孕妇的睡眠	(104)
3. 孕妇睡觉不要用电热毯	(104)
4. 孕妇要注意睡午觉	(105)
5. 孕妇不要睡席梦思床	(106)
6. 孕妇站立、行走、坐卧的正确姿势	(107)
7. 孕妇应经常散步	(109)
8. 孕妇可做孕妇体操	(110)
9. 高龄孕妇宜这样参加运动	(114)



10. 孕妇要注意休息 (115)
11. 孕妇不宜活动太少 (116)
12. 孕妇不要去拥挤的场合 (116)
13. 孕妇出行乘车应注意的事项 (117)
14. 孕妇妊娠晚期不要远出 (119)
15. 孕妇需要适量进行日光浴 (119)
16. 孕妇不要养猫玩狗 (120)
17. 孕妇不可接触噪声 (121)
18. 孕妇要慎用手机 (122)
19. 孕妇宜远离电脑 (122)
20. 孕妇不要迷恋麻将 (123)
21. 孕妇忌久留厨房 (123)
22. 孕妇不要过多看电视 (124)
23. 孕妇不要长时间吹电扇或直接吹空调 (125)
24. 孕妇不要参加剧烈活动 (126)
25. 孕妇应回避的工作和环境 (127)
26. 孕妇不要接触农药 (127)
27. 孕妇要避免闻汽油 (128)
28. 孕妇洗澡注意事项 (129)
29. 孕妇不要穿瘦、紧、小的衣服 (130)
30. 孕妇不要用裤带(布带)扎紧腹部 (131)
31. 孕妇要戴乳罩 (132)
32. 孕妇穿鞋有讲究 (132)
33. 孕妇不宜束胸 (133)
34. 孕妇选用内衣的方法 (133)
35. 孕妇不宜穿长筒紧袜 (134)
36. 孕妇不要使用冷烫精、染发剂 (135)
37. 孕妇不要用电吹风吹头发 (135)
38. 孕妇不要浓妆艳抹 (135)
39. 孕妇不要涂口红 (136)
40. 孕妇忌戴接触镜(隐形眼镜) (137)



41. 注意妇女妊娠期情绪的变化	(137)
42. 孕妇快乐, 胎儿才健康	(138)
43. 孕妇调节消极情绪方法	(139)
44. 孕妇富于美好想象可让宝宝更漂亮	(140)
45. 妊娠晚期应为母乳喂养做准备	(140)
46. 孕妇在妊娠期要加强自我监护	(141)
47. 孕妇对胎儿进行家庭监护的方法	(142)
48. 妊娠期妇女应做的保健	(143)
49. 了解妊娠妇女的异常反应	(144)
50. 孕妇定期检查很重要	(145)
51. 孕妇检查的内容	(146)
52. 有些孕妇尤要重视产前胎儿检查	(147)
53. 高龄初产孕妇必须重视产前检查	(148)
54. 孕妇要做好乳房保健	(149)
55. 孕妇盛夏生活注意事项	(151)
56. 孕妇冬季生活注意事项	(153)
57. 怀双胞胎的孕妇更应加强保健护理	(154)
58. 要安排好孕妇的性生活	(155)
59. 孕妇不要怕引产	(156)
60. 孕期过长对胎儿无益	(157)
61. 新婚初孕要防止流产	(159)
62. 孕妇流产后同样要注意保健	(160)
63. 孕妇人工流产注意事项	(161)
64. 孕妇忌多次做人工流产	(162)
65. 人工流产手术前后的保健要求	(163)
66. 人工流产后容易出现的异常现象	(164)
67. 孕妇不可自服堕胎药堕胎	(165)
68. 孕妇不要盲目保胎	(165)
69. 孕妇早孕期反应太剧烈不要保胎	(166)
70. 孕妇保胎要讲究科学方法	(167)
四、科学胎教	(168)



1. 胎教的意义 (168)
2. 胎教与胎儿脑发育的关系 (168)
3. 抚摸胎教法 (169)
4. 要进行运动胎教 (170)
5. 体操、游戏胎教不可忽视 (170)
6. 针对性地进行音乐胎教 (171)
7. 进行语言胎教的方法 (172)
8. 美学胎教的内容 (173)
9. 要进行光照胎教 (174)
10. 大自然胎教的形式 (174)
11. 胎教要具有良好的情绪 (175)
12. 要有美好的胎教环境 (176)
13. 准爸爸在胎教中的作用 (176)

五、孕妇用药 (177)

1. 孕妇用药必须慎重 (177)
2. 孕妇禁服的中药 (178)
3. 孕期禁用和慎用的西药 (179)
4. 妇女妊娠反应忌滥服维生素 B₆ (188)
5. 不宜过量服用维生素 (188)
6. 孕妇不要滥用鱼肝油 (189)
7. 孕妇忌涂清凉油、风油精 (189)
8. 孕妇接种疫苗注意事项 (190)
9. 孕妇不可滥用滋补药品 (191)
10. 孕妇服用人参的学问 (192)
11. 孕妇避免放射线检查 (193)
12. 孕妇宜少做 B 超检查 (193)

产 妇 篇

一、安全分娩 (195)

1. 分娩前的准备 (195)



2. 产妇临产入院应掌握好时间	(196)
3. 产妇入院运送要注意安全	(196)
4. 产妇要按产程与医生配合分娩	(197)
5. 产妇临产时灌肠有利于顺利分娩	(207)
6. 产妇分娩时切不可大喊大叫	(208)
7. 分娩期间饮食要求	(209)
8. 顺利进行分娩的方法和特殊分娩方法	(210)
9. 产妇要正确对待剖宫产	(212)
10. 产妇会阴切开有利分娩	(214)
11. 要预防早产	(215)
12. 造成难产的原因和预防	(216)
13. 防止急产和滞产的发生	(217)
14. 产妇分娩后要留在产房观察一段时间	(218)
15. 产妇分娩时产道裂伤应立即修补	(219)
16. 产妇要注意产后身体变化	(220)
二、产妇饮食	(222)
1. 产妇饮食与营养要求	(222)
2. 产后要特别注意补充蛋白质、铁、钙	(224)
3. 乳母要注意摄入维生素 A	(226)
4. 最适合产妇食用的食物	(226)
5. 产妇宜多食用有益新生儿健脑的食物	(228)
6. 乳母宜吃的有利哺乳的饮食	(229)
7. 产妇在“月子”里要吃蔬菜和水果	(231)
8. 适合产妇食用的蔬菜	(231)
9. 产妇食用桂圆、山楂有益	(232)
10. 产后吃水果注意事项	(233)
11. 产妇吃鸡蛋要适量	(233)
12. 产妇不宜多吃红糖、黄酒	(234)
13. 乳母不要吃巧克力	(235)
14. 乳母忌饮用麦乳精	(235)
15. 产妇哺乳不宜吃炖母鸡	(236)



16. 产妇在产褥期忌过食辛辣、冷饮 (236)
17. 产妇不宜多喝茶 (237)
18. 乳母忌吸烟喝酒 (237)
19. 产妇在分娩后3个月内要控制食用味精 (238)
20. 产妇喝催奶汤的学问 (238)
21. 产妇不要过多滋补 (239)
22. 产妇不要盲目节食 (240)
23. 产妇要科学选择药膳 (241)
24. 促进产妇身体康复的药膳 (242)
25. 产妇乳汁不足应采用的催奶饮食 (243)
26. 产妇精血亏虚宜选用的食物 (245)
27. 产妇阴虚火旺者宜选用的食物 (245)
28. 产后阳气虚弱者宜选用的食物 (245)
29. 会阴裂伤、剖宫产的产妇饮食注意事项 (246)

三、产妇护理 (247)

1. 产妇衣着的选择 (247)
2. 乳母不要穿化纤或羊毛面料的内衣、胸罩 (247)
3. 产妇不要穿戴过多、捂盖过严 (248)
4. 产妇要做到勤换衣服 (248)
5. 产后不要束腰 (249)
6. 产后不要马上熟睡 (249)
7. 产妇不要睡席梦思软床 (250)
8. 产妇应采取正确的睡姿 (250)
9. 要安排好产妇的休养环境 (251)
10. 产妇在产褥期要保持适度寒温 (252)
11. 产妇居室不要紧关门窗 (253)
12. 产妇“坐月子”不要完全卧床 (254)
13. 产后开始正常劳动和工作的时间 (255)
14. 产妇要洗澡、梳头 (256)
15. 产妇在月子里更要注意刷牙漱口 (257)
16. 产妇用热水泡脚有益 (258)



17. 产妇产后要十分注意产褥期卫生	(258)
18. 产妇产后读书、看报、看电视应注意的问题	(259)
19. 产妇产后的心理变化	(260)
20. 产妇产后情绪的调节	(261)
21. 产妇产后要了解产褥期身体恢复的规律	(261)
22. 产妇产后在恢复体形美的措施	(263)
23. 产妇产后做好乳房自我保健	(264)
24. 产妇产后乳头皲裂要及时处理	(265)
25. 产妇产后要懂得哺喂母乳的知识	(266)
26. 产妇产后要注意把初乳喂给婴儿	(267)
27. 产妇产后给婴儿喂奶要讲究姿势	(268)
28. 产妇产后要保持充沛的乳汁,应注意的事项	(271)
29. 产妇产后要学会判断母乳是否充足的方法	(271)
30. 产妇产后患某些疾病时不宜用母乳喂婴儿	(272)
31. 产妇产后开始过性生活的时间	(273)
32. 产妇产后影响性功能恢复的因素	(275)
33. 产妇产后妇女快感有所减退的原因	(276)
34. 产妇产后女性恢复性功能的方法	(277)
35. 产妇产后不可忽视避孕	(279)
36. 产妇产后剖宫产术后宜采用的避孕方式	(280)
37. 产妇产后剖宫产的产妇产后在恢复期的保健	(280)
38. 产妇产后施剖宫产术后应注意异常变化	(282)
39. 产妇产后剖宫产产妇产后要注意的事宜	(282)
40. 产妇产后在产后要护理好会阴	(283)
41. 产妇产后会阴切开术减轻伤口疼痛的方法	(284)
42. 产妇产后在产后6周检查的内容	(284)
四、产妇产后锻炼	(285)
1. 产妇产后参加锻炼的好处	(285)
2. 产妇产后要及早参加活动	(286)
3. 产妇产后在月子里锻炼的内容	(287)
4. 产妇产后不宜参加的锻炼项目	(288)



5. 剖宫产产妇锻炼的内容	(289)
6. 产后要做产褥操	(290)
7. 产后分段进行健美锻炼	(297)
五、防病用药	(299)
1. 妇女产后掉头发的原因及预防	(299)
2. 产妇在产褥期要预防乳腺炎	(301)
3. 产褥感染的预防	(303)
4. 防止产后伤风感冒	(304)
5. 防止产妇中暑	(304)
6. 产后出血的原因及预防	(305)
7. 什么是晚期产后出血	(307)
8. 预防产妇发生便秘	(307)
9. 产妇要预防痔疮的发生	(309)
10. 产妇要预防产后子宫脱垂	(309)
11. 产后出现小便失禁不必紧张	(310)
12. 预防产后排尿困难的方法	(311)
13. 预防产妇发生尿潴留	(312)
14. 掌握产后恶露干净的时间	(313)
15. 产后腰腿痛的预防	(313)
16. 预防产后颈背酸痛的措施	(314)
17. 产后手脚疼痛的预防措施	(315)
18. 产后抑郁症的预防	(315)
19. 哺乳期禁用、慎用、可疑对乳儿有害的药物	(317)
20. 产妇最好不要服用人参	(319)



孕 妇 篇

一、怀孕准备



1 女性怀孕前应做好准备

怀孕前先做一个周全的计划会给妊娠带来好的开始。这样，不但可以在心理上作好怀孕的准备，而且能够采取一些措施，以增加受孕的机会，最终拥有一个健康又聪明的宝宝。

理想的孕前准备至少在怀孕前3个月就应该开始，为此，我们有以下一些建议：

(1) 受孕前半年要完全停止服用避孕药，使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有3次正常月经周期后再怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽进行避孕。在未恢复正常的月经周期前就受孕的话，婴儿的预产期就不好计算。

(2) 确定工作环境是否对胎儿有危害。如放射线、噪声等，有条件应适当调换工作岗位。

(3) 确定是否进行过风疹疫苗的预防注射。

(4) 特别要开始服用叶酸等微量元素，补充营养。

(5) 锻炼身体，使身体、情绪处于最佳状态。

(6) 假如妇女长期患某种疾病，如糖尿病或癫痫等，并且是在治疗中，如果打算怀孕，应在怀孕前去看医生，医生可能要对你是