



给您和宝宝最好的

孕育宝典

台湾著名妇产科专家倾力力作

孕产期宜忌

一点通

夏伊华 编著

认识孕前、孕中、产前、产后及婴儿养育
必须注意的宜与忌
帮助准妈咪们解决在饮食、起居、工作、
行为等方面的疑惑及担心
让每一位准妈咪都能平安度过妊娠期、产
褥期和哺乳期



河南科学技术出版社
HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



孕育宝典

孕产期宜忌 一点通

夏伊华 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

孕育宝典

台湾维德文化事业有限公司授权河南科学技术出版社
在中国大陆出版本书简体字版
著作权合同登记号：16—2006—34
版权所有，翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

孕产期宜忌一点通 / 夏伊华编著. — 郑州：河南科学技术出版社，
2007.4

(孕育宝典)

ISBN 978-7-5349-3604-3

I. 孕… II. 夏… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—
妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157267 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371)65737028

责任编辑：刘欣 孟兰琳

责任校对：张小玲

封面设计：张伟

印刷：河南第二新华印刷厂

经销：全国新华书店

幅面尺寸：177mm×213mm 印张：8.5 字数：150 千字

版次：2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价：18.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

前言



目录

这是一本特地为准备做母亲的女性而写的书。

每一位准备做母亲的人，心中都充满着幸福和希望，期盼有一个健康、活泼、伶俐的孩子。同时，心里又带着几分惶恐与不安，她们对怀胎十月的生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦或意外，或者临产时不能顺利分娩。

为此我们编写了《孕产期宜忌一点通》一书，希望能对这些问题做一个清楚的回答，解决准妈妈们的疑惑和担心。本书非常实用，教导孕妇在遇到一些孕产期的问题时知道应该如何去做。

为了能够生一个健康聪明的孩子，母亲本人应该在身体、心理、物质与精力及选择良好受孕时机这五个方面做好充分准备，并重视本书中的禁忌与照护方法。

希望每一位准妈妈都能用愉快、轻松的态度，等待新生命的到来。

目 录

1

怀孕前的禁忌

- 何时为理想的受孕年龄 10
- 什么时候怀孕好 12
- 患有先天性疾病的人不要怀孕 14
- 遗传疾病患者不要怀孕 15
- 不要近亲结婚 19
- 香烟和酒精对胎儿的危害 21
- 哪些情况下要选择胎儿的性别 22
- 糖尿病人切忌“同病相恋” 23
- 第一胎是痴呆儿，再次妊娠怎么办 25
- 肿瘤患者能不能怀孕 27
- 孕前服药要慎重 28
- 患哪些病不宜怀孕 30
- 避孕期间能怀孕吗？ 34

2

孕期营养与禁忌

- 孕妇贫血对胎儿的影响 36

• 孕妇营养与胎儿的发育	38
• 孕妇营养与胎儿的智力发育	40
• 孕妇忌偏食	42
• 孕妇要适量补锌	49
• 孕妇体重莫增太多	51
• 保护牙齿要从胎儿开始	53
• 孕妇如何选用饮料	55
• 孕妇要禁烟	57
• 孕妇洗澡要注意什么	59
• 孕妇禁用的中药有哪些	61
• 孕期度暑六忌	63
• 孕妇忌玩猫	66
• 孕妇睡姿的选择	69
• 孕期怎样选择内衣	71
• 孕期如何选择胸衣	73
• 孕期的休息和工作	75
• 孕期的体育活动	77
• 孕期的性生活	79
• 厨房——孕妇不宜久待的地方	81
• 孕妇如何顺利度过冬天	82
• 孕妇随意吃补药的危害	84
• 孕妇化妆品禁忌	86

3

孕期反应及疾病

- 初孕反应及对策 88
- 注意流产征兆 90
- 异位妊娠及其危害 91
- 怀了葡萄胎怎么办 93
- 早产及其预防 95
- 妊娠早期通过母体带来的危险 97
- 羊水可用来做哪些化验检查 100
- 羊水过多常伴有哪些情况 102
- 妊娠高血压综合征及其危害 104
- 前置胎盘及其危害 107
- 过期妊娠的危害 109
- 孕期浮肿怎么办 111
- 孕妇小腿抽筋怎么办 113
- 孕期避免患风疹 115
- 心脏病患者的妊娠 117
- 肝炎患者的妊娠 120
- 肾炎患者的妊娠 123
- 孕期用药禁忌 125
- 孕妇患流行性感冒的危害 127

• 孕妇腰酸背痛怎么办	128
• 孕期要防治牙病	130
• 孕妇患了结核病怎么办	132
• 胎位不正怎么办	134
• 早破水的危害	136
• 孕妇与胎儿血型不合的危害及预防	138
• 孕期定期查尿蛋白的重要性	140
• 胎动与胎儿的安危	142
• 产前检查的重要性和必要性	144
• 准妈妈饮食十忌	146
• 准妈妈应多吃豆类食品	148
• 写字楼里准妈妈须知	149



迎接新生命——分娩期

• 分娩前的心理准备	152
• 怎样才能顺利分娩	155
• 妊娠末期不宜过早休息	157
• 要注意分娩先兆	159
• 分娩方式的选择	161
• 妊娠晚期出现异常如何处理	163
• 分娩中的异常现象——“难产”	165

- 加强分娩前的饮食保健 169
- 产妇与医生如何配合 171
- 临产征兆 174
- 产妇在分娩时不宜大声喊叫 176

5

产褥期的调理

- 观察恶露的变化 178
- 乳房的护理 180
- 注意哺乳姿势 183
- 乳母患有那些疾病不宜哺乳 185
- 怎样护理好新生儿 187
- 怎样消除新生儿尿布疹 190
- 产褥热的预防和危害 192
- 产妇骨盆痛的原因及防治 195
- 新生儿脐带的护理 197
- 产后性生活禁忌 198
- 预防产褥中暑 200
- 产后营养 202



1

怀孕前的禁忌

女人什么年龄适合生育、在什么条件下怀孕最好、怀孕前有哪些事情需要注意等，这些问题都是“预备”妈妈、爸爸们心里考虑的问题。影响生育的因素有很多，涉及到方方面面，如果你想生一个健康活泼聪明的孩子，那么请继续。



何时为理想的受孕年龄

女性一般在 20 ~ 23 岁身体发育才进入成熟阶段，这个时期结婚生育比较合适。但从人体生理及优生优育的角度来看，生育年龄应该认真选择，这对母子健康平安、家庭美满幸福是至关重要的。女性在 22 岁前，身体各器官正处在急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早生育，容易给生殖器官留下隐患。正当发育期的女性本身也需要大量的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等。倘若认为生孩子没什么了不起，何时有了何时生，不需在意，那就错了。若过早生育，胎儿要在正需营养的母体内获得营养素，母体与胎儿同时需要这些营养，势必造成营养供应不足，会使胎儿的体质受到很大影响。早产、死胎、先天畸形、弱智及低体重儿的发生率会增加。又因为女性身体如未完全发育健全，分娩时容易发生产道损伤、难产、新生儿窒息等并发症，即使将孩子生下来，如果孩子的身体和智力发育不良，将给母子带来终身痛苦和遗憾，那时后悔晚矣。

如果在婚后二三年后再生育，则利大于弊。此时，无论是从个人的经济、精力、心理上都已趋于成熟，也不至于过分紧张，同时，也能够担负起生儿育女、养育后代的重任。因而从身体角度讲，生育的最好时机应为 24 ~ 29 岁。这时，不管是妊娠还是分娩，都会比较顺利，难产的发生率极低，孕妇产后身体恢复得也快。

生育年龄不宜太早，可是也不能太晚，一般最好不要超过 35 岁。因为 35 岁以上生育第一胎的产妇为高龄产妇，此时怀孕也称为高危妊娠。



由于卵细胞是随着女性的身体生长发育而逐渐发育成熟的，故妇女的卵细胞随年龄而老化，胎儿也容易受致畸因素的影响，产生先天愚型胎儿和畸形儿的比例提高。年龄越大，卵子在卵巢中的存积时间就越长，有些卵子的染色体就会老化，开始衰退，受孕后极易产生先天愚型痴呆儿和畸形儿。另外，由于年龄大，所受的各种射线和环境污染的有害物质及其他毒物的影响也就越多，这都使遗传物质发生突变的机会增多，这就可能导致低能儿、畸形儿的产生。而且由于孕妇年龄过大，骨盆韧带松弛弹性不好，软产道和子宫收缩力均减弱，这就容易导致难产、产程延长、新生儿产伤、新生儿窒息。所以，太早或太晚生育都不适宜。人

贴心物语

- 如果想生孩子，应早做打算，最好是在受孕前3个月就开始着手准备。





什么时候怀孕好

把生孩子的时间安排在所需的各种条件都处于最佳状态的时期最为理想。而选择适宜的时机受孕、生产，对于妇女的孕期保健、孕期营养、产后恢复、胎儿在母体以及出生后的生长发育非常重要。

到底孩子何时出生较好呢？据科学家们查对《大英百科全书》上所列的著名人士和《美国科学人物》上的科学家，结果发现，这些人大都是在3~5月份出生的。按照从受孕到出生为280天计算和推算，6~8月份是最为理想的受孕时间。

胎儿在母体内的头三个月是神经系统发育的关键时期，也是胚胎组织器官分化发育的重要时期。倘若母体在妊娠的前三个月里稍有不慎，则极易造成胎儿低能弱智、先天畸形、流产、死亡等。选择在6、7、8这三个月受孕时，各种含有丰富维生素的新鲜瓜果均已上市，肉、蛋、鱼供应也很充足，这就可根据孕妇的口味任意进行调配，以利于增进食欲，加强营养，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件。即使妊娠反应严重也不用担心，因母体内的营养储备“进大于出”，不会对胎儿的大脑细胞发育造成不良影响。待隆冬到来之际，正是各种流行病和传染病的高发期，由于怀孕前和怀孕后母体得到了合理、充足的营养素，足够供给胎儿迅速发育所需，胎儿体质好，便具有抗御疾病的能力。到了养教并重的妊娠中后期，已是春暖花开、景色宜人之时，又为胎教提供了理想的外界环境。

冷热适宜的3、4、5月正值春末夏初之际，阳光充足，气候温和，万物更新，是产妇“坐月子”的最佳时节。经过草木凋零的严冬，大地呈现一派万物滋润、朝气蓬勃的自然景象，给母亲带来较大的心里安慰。市场上各种新鲜水果、蔬菜上市，可使母亲的饮食更加丰富，营养丰富，更有利于产妇身体的迅速恢复。

同时又因气候适宜，便于哺乳，婴儿洗澡也不必担心受凉，还可以进行较多的户外运动，呼吸到更多的新鲜空气，得到更多的阳光照射，可大大增强抗病能力，并能有效地预防小儿缺钙、小儿佝偻病的发生，同时也能减少上呼吸道感染的发生机会。





患有先天性疾病的人不要怀孕

先天性疾病不一定是遗传病，这两种疾病性质不同。临床上一般把婴儿出生时就已表现出来的疾病统称为先天性疾病，也就是说这个病是从胎里带来的，如多指（趾）等。但是，有不少先天性疾病并不是遗传病，也就是说不是由遗传物质发生改变所引起的，而是在胚胎发育过程中由某些环境因素造成的。特别是在妊娠早期，胎儿的各器官正在分化形成的阶段，容易使胎儿产生畸形或缺陷，如胎儿在子宫内遭受风疹病毒感染以及接受了X射线及其他有害物质的侵袭，如汞、铅、一氧化碳等。

身患先天性心脏病的女性最好不要生育。因为导致先天性心脏病的原因较复杂：首先它可因遗传物质的改变引起，这就具有遗传因素；另外，它又可以由感染风疹病毒及其他有害物质侵犯和毒害胚胎组织所造成。而后者不属于遗传病。

怀孕初期的头三个月是胎儿心血管形成的重要时期，为了避免生出先天畸形儿，就特别要防止感染风疹病毒、巨细胞病毒、腮腺炎病毒、肝炎病毒和流行性感冒病毒。特别是风疹病毒，它是损害胎儿心脏的主要凶手。

另外，如果准备要孩子，男女双方在孕前就要戒烟酒，尤其是在妊娠期间。否则有可能造成“胎儿酒精中毒综合征”，而造成婴儿心脏缺陷和四肢畸形的先天性疾病。香烟更是毒品，香烟中的有害诱变物质可通过胎盘到达胎儿体内，造成畸形儿或胎死。

遗传疾病患者不要怀孕

一般根据遗传物质变异的不同将遗传病分成三种类型：单基因病、多基因病、染色体病。因此，凡是由于细胞核中的染色体、基因异常引起有关缺陷和代谢过程发生障碍，并可遗传给下一代，造成人体生理、生化机能紊乱和代谢过程障碍的疾病叫做遗传病。

(1) **单基因病**：这是由某一单基因缺陷而致的疾病。单基因病又分三种：隐性遗传病、显性遗传病、伴性遗传病。

隐性遗传病表现在先天性青光眼、高度近视、先天性聋哑、呆小症等。它的遗传规律比较特殊，在近亲结婚的情况下，可使遗传病患者出现的几率高于正常婚姻的 17 倍。

显性遗传病比较常见的有僵直性脊椎炎、视网膜细胞瘤、并指、视神经萎缩、先天性眼睑下垂、多胎妊娠等。它发病的特点是患者的双亲之一是病人，而且往往是连续几代人都患有此病。因此，这种遗传病有较明显的家族病史。

伴性遗传病是一种伴随着性别而遗传的疾病，有的病伴随男性发病，有的病伴随女性发病。此病的特点是男性病人多于女性病人。近亲婚配会使这类遗传病的发病率增高，病人可隔代出现，如色盲或血友病。

(2) **多基因病**：这是由好几对基因发生异常和环境因素共同作用形成的先天畸形。属于这类病的有无脑儿、脊柱裂、水脑儿、腭裂、唇裂、先天性关节脱位、先天性心脏病、糖尿病、高血压等。

多基因病患者子女的发病率高于一般群体发病率。如果一对夫妇已生



过一个患儿，若再次受孕，则胎儿的发病率会更高。因此，严重多基因病患者应当考虑绝育。

(3) 染色体病：是由染色体异常引起的遗传性疾病。染色体异常形成的多种先天畸形常伴随有智力障碍。常见的有先天愚型，又叫唐氏综合征。病人的第21对染色体不是2条，而是3条。这种病是儿童智力低下较常见的原因。

遗传性疾病对人类造成极大危害，为防止遗传病向后代遗传，应注意避免近亲结婚，并注意孕期保护，做好产前诊断，及早发现遗传病胎儿。现代科学已经提供给人们这方面的知识，指导如何预防、发现由于遗传病造成的缺陷和疾病，只要按照科学的方法指导优生优育，就一定能使后代更加健康。

有人认为，孩子的聪明与呆笨都是先天造就，由父母遗传下来不可改变的，这是错误的观念。大脑的生长发育受先天遗传因素和后天教育（环境刺激）因素的双重影响。生一个聪明健康的宝宝，先决条件就是要保证

