



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育
领先的未来

产前产后 专家方案

- 孕期心理的调整方法
- 妊娠期忌忽视营养补充
- 产前应做哪些准备
- 产后调理与新生儿护理

主编/王丽茹 李兴春 李雪梅

中国人口出版社





Chanqian Chanhou
Zhuanjia Fangan

产前产后 专家方案

主编/王丽茹 李兴春 李雪梅



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后专家方案/王丽茹,李兴春,李雪梅主编. —北京:中国人口出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 644 - 5

I. 产… II①王… ②李… ③李… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②围产期 - 妇幼保健 - 基本知识 ③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(2007)第 100267 号

产前产后专家方案

王丽茹 李兴春 李雪梅 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	10.75 插 页 1
字 数	200 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 644 - 5/R · 603
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1 孕妇禁忌 001:

怀孕准备

忌近亲结婚	003
忌新婚怀孕	004
忌结婚后无计划受孕	004
忌不选择最佳生育年龄	005
忌怀孕、分娩不选择最佳季节	005
忌不会掌握怀孕具体时间	007
忌不懂受孕知识	008
忌怀孕前忽视生理准备	009
忌怀孕前缺乏营养	010
忌准备怀孕缺乏蛋白质	011
忌准备怀孕缺钙	012
忌准备怀孕缺铁	012
忌准备怀孕缺乏维生素	013
忌准备怀孕缺锌	014

目 录

忌准备怀孕缺碘	014
忌孕前心理准备不足	014
忌怀孕前夫妻吸烟	016
忌避孕中怀孕继续妊娠	017
忌妇女停用避孕药后就怀孕	017
忌妇女去掉避孕环短时间内怀孕	018
忌早产及流产后的妇女急于再孕	018
忌剖宫产后的妇女急于再怀孕	018
忌夫妻受孕前服安眠药	019
忌夫妻在孕前食用棉籽油	020
忌不注意不宜受孕情况	020
忌不能确定是否怀孕	021
忌不了解怀孕期母体的变化	022
忌不了解胎儿的发展变化	024

孕妇饮食

忌妊娠期忽视营养补充	027
忌孕妇缺乏蛋白质	028
忌孕妇热能不足	028
忌孕妇缺乏“脑黄金”	029
忌孕妇缺乏维生素 A	030
忌孕妇缺乏维生素 B ₁	031
忌孕妇缺乏维生素 B ₂	031
忌孕妇缺乏维生素 B ₆	032
忌孕妇缺乏维生素 B ₁₂	033
忌孕妇缺乏维生素 C	033
忌孕妇缺乏维生素 D	034
忌孕妇过多食用鱼肝油	034
忌孕妇缺乏维生素 E	035
忌孕妇缺乏维生素 K	036
忌孕妇缺乏叶酸	036



CONTENTS

忌孕妇缺钙	037
忌孕妇缺铁	038
忌孕妇缺锌	038
忌孕妇缺碘	039
忌妊娠期饮食忽略某些食物	040
忌忽视酵母对胎儿发育的作用	042
忌孕妇不了解胎儿脑发育知识	043
忌孕妇不了解哪些食物富含健脑营养素	044
忌孕妇不了解有利胎儿健脑益智的食品	046
忌孕妇食减智食品与药物	051
忌孕妇营养过剩	053
忌孕妇节食	053
忌孕妇偏食	054
忌孕妇全吃素食	055
忌孕妇多食酸性食物	056
忌孕妇吃过敏性食物	057
忌孕妇多食刺激性食物	057
忌孕妇总吃精米精面	058
忌孕妇多吃油条	058
忌孕妇多吃菠菜	059
忌孕妇吃黄芪炖鸡	059
忌孕妇多吃方便食品	060
忌孕妇常吃罐头食品	061
忌孕妇吃山楂	061
忌孕妇吃桂圆	062
忌孕妇吃热性香料	062
忌孕妇多吃盐	063
忌孕妇贪吃冷饮	064
忌孕妇饮用咖啡和含咖啡因的饮料	064
忌孕妇喝茶太多太浓	065
忌孕妇多服补品	066
忌孕妇吸烟	067

目 录

忌孕妇饮酒	068
忌孕妇饮食饥饱不定	069
忌孕妇不吃早餐和晚餐过盛	069
忌孕妇进食狼吞虎咽	070

孕妇衣着

忌孕妇忽视衣着讲究	072
忌孕妇穿瘦、紧、小的衣服	073
忌孕妇戴紧小的乳罩	073
忌孕妇用裤带(布带)扎紧腹部	074
忌孕妇穿高跟鞋	074

孕妇住行

忌孕妇不了解居室内的禁忌	076
忌孕妇仰卧或右侧卧	077
忌孕妇睡眠时间不足	078
忌孕妇忽视睡午觉	079
忌孕妇不经常洗头洗澡	079
忌孕妇洗澡坐浴	080
忌孕妇洗澡水温过高	080
忌孕妇洗澡时间过长	081
忌孕妇久坐久站	081
忌孕妇活动太少	081
忌孕妇常看电视	082
忌孕妇长时间吹电扇和空调	083
忌孕妇睡电热毯	083
忌孕妇接受噪音	084
忌孕妇去拥挤的场合	085
忌孕妇乘车不当	086
忌孕妇妊娠晚期远行	086



CONTENTS

忌孕妇不了解外出的禁忌	087
忌孕妇不参加适度的运动	088
忌孕妇立、走、坐、卧姿势不当	089
忌孕妇不了解做家务的禁忌	090
忌孕妇上楼下楼动作不当	091
忌孕妇多闻汽油味	092
忌孕妇接触农药	092
忌孕妇忽视口腔卫生	093
忌孕妇妊娠早期、晚期拔牙	093
忌孕妇化妆不当	094
忌孕妇染发烫发	094
忌孕妇养猫玩狗	095
忌孕妇性生活过频	095
忌孕妇过度焦虑、悲伤、愤怒或大笑	096
孕妇的乳头被刺激	097
忌孕妇不知道自我护理乳房	097
忌孕妇怀双胞胎护理不当	099
忌孕妇忽视产前检查	100
忌某些孕妇忽视产前检查	101
忌高龄初产孕妇忽视产前检查	102
忌新婚初孕不注意预防流产	103
忌婚后第一胎做人工流产	103

孕妇疾病 ★.

忌孕妇忽视妊娠呕吐保健	105
忌孕妇妊娠呕吐禁食	106
忌孕妇有妊娠反应忽略饮食调养	106
忌妊娠反应凭借药物抑制呕吐	107
忌孕妇浮肿不进行饮食调理	108
患妊娠高血压综合征孕妇的饮食宜与忌	108
忌孕妇妊娠期感染	109

目 录

忌孕妇感冒	110
忌孕妇腹泻不及时治疗	111
忌孕妇对下肢静脉曲张不采取措施	111
忌孕妇便秘	112
忌孕妇患痔疮不及时治疗	112
忌孕妇患妊娠高血压综合征	114
忌忽视孕妇糖尿病	115
忌患肝炎孕妇忽视对胎儿的影响	116
忌孕妇患肾盂肾炎	116
忌妊娠后患膀胱炎	117
忌孕妇贫血	118
忌妊娠防贫血不注意饮食调理	119
忌孕妇患腮腺炎	120
忌孕妇轻视瘙痒	120
忌孕妇患风疹继续妊娠	121
忌孕妇忽视某些疼痛	122
忌孕妇感染病毒并传染胎儿	123
忌孕妇使用利尿剂	123
忌孕妇服驱虫药和泻药	124
忌孕妇涂清凉油、风油精	124
忌孕妇忽视保养皮肤	125
忌忽视宫外孕(输卵管妊娠)	126
忌孕妇前置胎盘忽视及时治疗	126
忌孕妇滥用药	127
忌孕妇用药不遵循原则	128
忌孕妇用容易引起流产的药物	129
忌孕妇用某些中成药	130
忌孕妇用某些西药	130
忌不了解影响胎儿发育或致畸的药物	132
忌孕妇盲目打预防针	136
忌孕妇接种风疹疫苗	137



忌孕妇不注射破伤风类毒素	137
忌不了解照 X 线有哪些危害	138
忌孕妇过多使用 B 超检查胎儿	139
忌孕妇做 C T 检查	139

PART 2 产妇禁忌 141

临产准备 ★

忌不推算预产期	143
忌不了解妊娠各月子宫底高度示意图	144
忌不了解早产的危害	145
忌不了解发生早产的原因	145
忌不知道怎样预防早产	146
忌不了解过期产是怎么回事	146
忌对临产恐惧	147
忌不去医院分娩	147
忌产妇临盆入院过早或过晚	148
忌产妇入院运送不当	149
忌不了解需提前住院待产的情况有哪些	149
忌不了解住院分娩的忌讳	150
忌临产前孕妇缺乏准备工作	151
忌在家中分娩忽视各项准备	152
忌产妇待产时精神紧张	153
忌产妇不了解产程的三个阶段	154

配合分娩 ★

忌产妇不按产程与医生配合	156
--------------------	-----

目 录

忌产妇产力不足	157
忌产妇不知道保养产力	157
忌产妇不知道临产宫缩特点	159
忌不给产妇分娩过程中准备食品	159
忌产妇临产前憋大小便	160
忌产妇在分娩时大声喊叫	161
忌产妇害怕会阴切开	161
忌不了解分娩时会阴切开的产妇应注意的事项	162
忌剖宫产产妇忽视一些事项	163
忌产妇轻易做剖宫产	164
忌产妇恐惧剖宫产	165
忌产妇施行剖宫产后不注意异常变化	165
忌剖宫产恢复期忽视保健	166
忌产妇出现滞产时大意	167
忌产妇形成急产	167

产妇保养 . * .

忌产妇坐月子不会调养	169
忌产妇不了解月子中保养的内容	170
忌产妇不了解产褥期正常现象	170
忌不了解产后身体尽快复原的注意事项	171
忌产妇不了解月子期间自身肌体的变化	173
忌产妇不注意产褥期卫生	174
忌产妇轻视产后第一次大小便	174
忌产后对腹痛过于担心	175
忌产妇分娩后腹部摸到硬块害怕	175
忌产妇腋下长肿块担心	176
忌产后担忧多汗	177
忌产妇对产后正常恶露不了解	177
忌产妇对恶露不净不在意	178
忌产褥期妇女过性生活	178



忌产妇忽视避孕	180
忌产褥期屋子封得很严实	180
忌坐月子休息不讲究姿势	181
忌产妇不洗澡、不梳头	182
忌产妇坐月子洗澡不注意要求	183
忌产妇不刷牙	184
忌产妇过早劳动和不当的劳动	185
忌产妇不通过锻炼恢复体形	185
忌产妇忽视体操锻炼	187
忌不了解哪些产妇不宜做体操锻炼	188
忌母乳喂养产妇怕影响体形	189
忌乳母不注意保护好乳房	189
忌只等下了奶才喂婴儿	190
忌产妇忧郁情绪	191
忌产妇穿着不讲究	192
忌产妇穿戴过多	193
忌乳母穿化纤、羊毛内衣和乳罩	193
忌产妇错误理解饮食调养	194
忌产妇不注意选择食物摄取必需的营养素	195
忌产妇在产褥期间忽视滋补性食品的摄入	196
忌乳母忽视有利哺乳食品的摄入	197
忌坐月子吃得过多过好	199
忌坐月子“忌口”	199
忌产妇多吃鸡蛋	200
忌产妇不吃蔬菜、水果	200
忌产妇的饮食辛辣、生冷、坚硬	201
忌产妇多吃红糖	201
忌产妇在产后吃巧克力	202
忌产妇饮用麦乳精	202
忌产妇急于服用人参	203
忌产后滋补过量	203
忌产妇在分娩后 3 个月内多吃味精	204

目 录

忌乳母不食盐	205
忌乳母喝茶	205
忌乳母吸烟、喝酒	205
忌产妇急于节食	206
忌产妇忽视用饮食催奶	206
忌产妇排恶露忽略吃鲤鱼	208
忌坐月子盲目吃醪糟蛋	208
忌坐月子多吃三七炖鸡	209
忌产妇忽视药粥调养	209
忌产妇在产褥期出现不适忽视食疗	211
忌产妇忽视绝育手术后的保健	212

产妇疾病

忌产妇乳房胀痛不采取治疗措施	213
忌产妇在产褥期患乳腺炎	214
忌产妇乳汁自出	216
忌子宫复旧不全忽视治疗	216
忌产后忽视子宫脱垂	217
忌不注意预防和治疗子宫脱垂	218
忌产妇便秘忽视饮食治疗	218
忌产后排尿困难不采取治疗措施	219
忌不了解产后失血过多引起腹痛的防治措施	220
忌产后淤血停滞引起腹痛不及时治疗	220
忌产后盆腔静脉曲张	221
忌患心脏病产妇发生心力衰竭	222
忌产妇患高血压发生脑卒中	223
忌产妇忽视大出血的防治	223
忌产妇忽视肛裂的发生	224
忌产妇受风感冒	225
忌产妇中暑	226
忌产妇外阴发炎	227
忌产后脱发过于忧虑	228



CONTENTS

忌忽视用偏方治疗产后常见病	228
忌产妇滥用西药	229
忌产妇滥用中药	230
忌产妇忽视产后检查	230

PART 3 婴儿禁忌 233

迎接宝宝

忌孕妇不知道宝宝将至的预兆	235
忌分娩前给宝宝准备衣物不全	236
忌忽视给新生儿布置居室	237
忌不知道刚出生正常新生儿的特点	238
忌缺乏新生儿发育特征的知识	238
忌分娩前不注意拉出奶头	239
忌产妇缺乏喂奶知识	240
忌产妇患有某些疾病哺乳	241

婴儿喂养

忌不给婴儿喂母乳	242
忌给新生儿喂奶过晚	243
忌给新生儿哺乳弃掉初乳	243
忌在开始哺乳前喂养新生儿	244
忌给新生儿哺乳方法不当	245
忌母亲躺着给婴儿喂奶	245
忌不把婴儿未吸尽的奶挤尽	246
忌不能及时发现母乳不够吃	246
忌乳母不知道怎样使乳汁增多	247



目 录

忌混合喂养和人工喂养方法不当	248
忌对双胞胎新生儿喂养方法不当	249
忌母乳喂养定时给婴儿喂奶	250
5 个月以上吃奶婴儿应添加辅食	250
忌婴幼儿饮食缺锌	251
忌牛奶喂养小儿加糖过多	252
忌婴儿多食味精	252
忌婴儿辅食太咸	253
忌给新生儿喂奶粉过浓	253
忌用炼乳作婴儿的主食	254
忌用牛奶煮奶糕喂养婴儿	254
忌只用米粉类食物喂养婴儿	255
忌只用豆奶喂养婴儿	255
忌以乳酸奶代牛奶喂婴儿	256
忌用麦乳精代奶粉喂养婴儿	256
忌用牛奶与巧克力同时喂养婴儿	257
忌给婴幼儿喂牛奶后立即饮橘子汁	257
忌煮牛奶时忌加糖	257
忌给婴儿煮牛奶煮得太久	258
忌用保温瓶装热牛奶喂婴儿	258
忌喂孩子鲜牛奶加水	259
忌吃奶的婴儿缺水	259
忌小婴儿吃鸡蛋清	260
忌婴儿多吃蛋类	260
忌控制婴儿脂肪摄入	261
忌婴幼儿多吃动物脂肪	261
忌婴幼儿多吃菠菜	262
忌小儿吃动物肝肾过量	262
忌婴儿过量吃西瓜	263
忌婴儿喝成人饮料	263
忌婴儿多吃冷饮	263



CONTENTS

忌婴儿吃蜂蜜	264
忌随便给小儿食用保健食品	265
忌婴幼儿吃泡泡糖	265
忌婴幼儿多吃奶糖	265
忌婴儿喝茶	266
忌婴幼儿喝果子露	266
忌把食物嚼碎后喂孩子	267
忌穿工作服给婴儿喂奶	267
忌用奶瓶喂婴儿不讲卫生	268
忌母乳喂养婴儿时期过短或过长	268
忌强行给孩子断奶	269

婴儿保健.*.*

忌给新生儿包“蜡烛包”	270
忌新生儿衣服质硬、色深、复杂	270
忌不给小婴儿穿袜子	271
忌给新生儿枕枕头	272
忌给婴儿更换尿布不讲方法	272
忌用卫生纸代替婴儿尿布	273
忌用洗衣粉洗涤婴儿尿布	273
忌给婴儿做衣服忽视特点	274
忌给婴儿捂盖太多	274
忌新生儿的睡眠姿势固定不变	275
忌抱着新生儿睡觉	276
忌母婴同睡一个被窝	276
忌婴儿睡眠位置不当	277
忌婴儿吮奶头入睡	278
忌婴幼儿睡软床	278
忌婴儿在香烟烟雾中生活	279
忌让婴儿在嘈杂的环境中生活	279
忌婴儿在无声无响的环境中生活	280



目 录

忌新生儿房间的温度过高或过低	280
忌新生儿房间夜间长开灯	281
忌不给新生儿洗澡	281
忌给婴儿洗澡方法不当	282
新生儿乳房肿胀忌挤压	283
新生女婴阴道有血和白带忌治疗	283
忌给婴儿挑马牙	284
忌新生儿的“螳螂子”不能挑割	284
新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦	285
清除婴儿头皮上的厚痂忌硬剥	285
新生儿皮肤发黄忌盲目治疗	285
忌忽视新生儿脐带的护理	286
忌忽视新生儿腹部保暖	287
新生儿头发稀少忌盲目治疗	287
小儿流口水忌乱治	288
忌忽视新生儿身上的怪味	288
忌给新生儿剃满月头	289
忌用闪光灯给新生儿拍照	289
忌不给小婴儿剪指甲	290
忌不准婴儿正常啼哭	290
忌不让婴儿学爬	291
忌让婴儿过早学坐	291
忌让小儿过早地学走路	292
婴儿出牙晚忌盲目补钙	292
忌多抱婴儿	293
忌亲吻婴儿	294
忌摇晃和高抛婴儿玩	294
忌给婴儿吸吮空奶嘴	295
忌用母乳涂擦婴儿面部	295
忌给女婴滥用爽身粉扑下身	295
忌给婴儿使用电热毯	296