

全国知名妇幼保健专家携专业团队权威打造

领先
健康母婴系列

孕产育儿宜忌全书

最专业的孕·产·育全程全方位宜忌全书



新新父母的必修学分

- 准备受孕优生宜忌
- 十月怀胎优生宜忌
- 临产分娩优生宜忌
- 产后保健宜忌
- 育儿宜忌

赠
挂图

孕产期保健瑜伽操&
十月怀胎全家总动员

王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿宜忌全书 / 王琪编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5019-5868-9

I. 孕… II. 王… III. ① R715.3 ② TS976.31 IV. R715.3
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020836 号



策划编辑: 王恒中

封面设计: 刘金华 旭 晖

责任编辑: 王晓晨

美术编辑: 冯 静

责任终审: 孟寿萱

文字编辑: 卜 超

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 17

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5868-9/TS·3416 定价: 26.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70130S0X101ZBW



孕产育儿宜忌全书

让每位女性的孕产历程都不留遗憾！

王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人



中国轻工业出版社



序



与读者分享

关于人性化阅读，医学专家与编辑团队所做的努力：

关键词：**绿色环保**——轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出来的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康的角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

关键词：**保护眼睛的原色调**——国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时有舒适感，不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

关键词：**科学设置的字体字号**——怀孕和生产会让女性朋友的视神经比平日更加容易疲劳、酸痛，我们所使用的字体、字号和行距是专门考虑到孕妇和产妇的生理需求来设置的，每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使您稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

关键词：**舒适的手感**——轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

关键词：**昂贵的轻型纸**——我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

一切为了您的阅读体验……



致读者

亲爱的读者：

非常荣幸能加入“领先”健康母婴系列图书的编写创作。历时将近一年的编写过程中，我们和策划人一起探讨和寻找最方便读者查找、阅读、理解的编写方式和语言风格，摒弃枯燥乏味的医学术语，选取最实用、最简明、最具操作性、最安全的信息点和相关知识……所有的努力都是为了把我们的专业智慧尽可能地转化为孕妈咪和新妈咪们的实践操作，从而实现我们一直以来的心愿——

让每位女性的孕产育历程都不留遗憾！

多年的从业经验中，我们见证了千千万万的女性朋友从备孕、怀孕一直到分娩、养育的历程，我们陪伴过多少姐妹那惴惴不安又满怀希冀的10个月，多少次手术台上抢救危重母婴，多少次从神奇的子宫中迎接出一个又一个的瑰宝，一个个生命从我们手中诞生……不怕读者朋友们笑话，我们真的感觉自己是天使呢，你们看，我们选择了一个多么有意思的职业。

愿我们创作的“领先”健康母婴系列图书能成为你孕期、产期、育儿期的枕边书，让我们一起分享同为女人的幸福！

“领先”健康母婴系列图书编委会



目录

PART I 宝宝优生宜与忌

第1章 准备受孕优生宜忌

一 婚育优生宜忌 ----- 18

● 1. 婚育优生之宜 ----- 18

宜合法婚育 ----- 18

宜进行婚前检查 ----- 18

宜知患癫痫病的人要慎对结婚 --- 20

宜知精神病患者未愈不能结婚 --- 20

宜知什么时候做爱最容易怀孕 --- 21

宜知最佳受孕时刻和月份 ----- 21

宜知最佳受孕年龄 ----- 22

宜在身体健康时受孕 ----- 23

宜在情绪良好时受孕 ----- 23

宜创造最佳受孕环境 ----- 24

宜知生物钟影响受孕 ----- 24

宜做好受孕前夫妻的准备 ----- 25

宜知丈夫的优生准备 ----- 26

● 2. 婚育优生之忌 ----- 27

忌近亲婚配 ----- 27

忌孕前吃药、照X光 ----- 28

忌高龄怀孕 ----- 29

忌新婚马上怀孕 ----- 29

忌天气太冷或太热时怀孕 ----- 30

二 性爱优生宜忌 ----- 30

● 1. 性爱优生之宜 ----- 30

宜性爱有步骤 ----- 30

宜性爱时有温柔前戏 ----- 34



目录



宜知特殊情况的做爱知识 ----- 35

● 2. 性爱优生之忌 ----- 36

忌做爱的几种状况 ----- 36

忌不讲究性爱心理卫生 ----- 38

忌忽视蜜月期性爱工程 ----- 39

忌不正常心理状态下做爱 ----- 43

忌特殊情况下做爱 ----- 44

三 生活与疾病优生宜忌 ----- 46

● 1. 生活与疾病优生之宜 ----- 46

宜孕前锻炼 ----- 46

宜知糖尿病患者慎重怀孕 ----- 46

宜知心脏病患者慎重怀孕 ----- 46

宜知高血压患者缓期怀孕 ----- 46

宜知习惯性流产者怎样再孕 ----- 47

宜知生过畸形儿的女性要谨慎再孕 ----- 47

● 2. 生活与疾病优生之忌 ----- 48

忌吸烟、酗酒时期怀孕 ----- 48

忌受孕前服用安眠药 ----- 49

第2章 十月怀胎优生宜忌

一 生活习惯优生宜忌 ----- 50

● 1. 生活习惯优生之宜 ----- 50

宜散步保健 ----- 50

宜走、坐、站姿势正确 ----- 51

宜居住环境舒适 ----- 51

宜少看电视 ----- 52

宜享受阳光 ----- 52



目录



宜知孕妇洗澡的注意事项 ----- 53

宜用腹带 ----- 53

宜知床上用品选择的讲究 ----- 54

宜睡硬床 ----- 54

宜合理进行家务劳动 ----- 55

宜谨慎地做孕妇实用体操 ----- 56

宜怀孕初期继续工作 ----- 57

宜孕期保持美容 ----- 58

宜科学选用乳罩 ----- 59

宜准备充足孕妇服 ----- 60

宜知妊娠期穿戴 ----- 61

宜知孕妇怎样过夏 ----- 62

宜知孕妇如何过冬 ----- 62

宜注意口腔卫生 ----- 63

宜知夫妻心理状态对胎儿的影响 ----- 63

宜知孕妇怎样摆脱消极情绪 ----- 64

宜细嚼慢咽吃饭 ----- 65

宜知孕期睡眠不好怎么办 ----- 66

宜知孕妇的正确睡姿 ----- 66

宜睡眠充足 ----- 67

宜知妊娠期是否能外出旅游或出差 ----- 68

● 2. 生活习惯优生之忌 ----- 68

忌与宠物接触 ----- 68

忌孕期用某些化妆品 ----- 69

忌怀孕时噪声、射线伤害胎儿 ----- 70

忌接触有害化学物质 ----- 71

忌孕妇染发烫发 ----- 72

忌在孕妇居室放花草 ----- 72

目录



忌孕妇乱用外用洗液	72
忌孕妇洗澡时水温太高	73
忌孕妇打麻将	74
忌丈夫不关心怀孕的妻子	74
忌孕妇不及时解除疲劳	75
忌孕妇多用电吹风	75
忌孕妇用裤带扎紧腹部	76
忌孕期过分运动	76
忌轻易驾车出行	77
忌孕妇乘车不适当	77
忌孕妇拔牙	78
忌孕期性生活无节制	79
忌孕妇服利尿剂	80
二 营养补充与饮食优生宜忌	81
1. 营养补充与饮食优生之宜	81
宜知妊娠早期的科学饮食	81
宜知妊娠中期的科学饮食	81
宜知妊娠晚期的科学饮食	82
宜多吃水果	82
宜吃荔枝	83
宜饭后嗑瓜子	84
宜吃野菜	84
宜在冬天吃萝卜	84
宜吃红枣与鹌鹑	85
宜知孕妇饮茶有讲究	85
宜吃豆类	86
宜知孕妇补充营养要注意的问题	87
宜知蛋白质对孕妇和胎儿的作用	88





目录



宜科学饮水	89
● 2. 营养补充与饮食优生之忌	89
忌食用的食品	89
忌孕妇缺钙	90
忌孕妇多吃菠菜	91
忌孕妇不吃玉米	92
忌孕妇多吃咸味食品	92
忌孕妇多吃柑橘	93
忌孕妇贪吃冷饮	93
忌孕妇吃山楂	93
忌孕妇多服补品	94
忌孕妇不吃荤	95
忌孕妇喝咖啡	96
忌孕期吃热性作料	96
忌孕妇饥饱不一	97
忌孕妇节食	97
忌孕妇营养过剩	101
忌孕妇吃过分刺激性食物	102
忌孕妇吃过敏性食物	102
忌孕妇吃酸性食物	103
忌孕妇在孕早期多食动物肝脏	104
忌孕妇服用过量维生素	104
三 治病与用药优生宜忌	105
● 1. 治病与用药优生之宜	105
宜知怎样防治甲亢	105
宜知怎样防治妊高征	105
宜知怎样防治阑尾炎	108
宜知什么是宫外孕	108

目录



宜知可否用药物来抑制孕吐	109
宜知钙元素可以坚固母子的牙齿	110
宜知怎样防治不正常胎位	111
宜知怎样防治孕期尖锐湿疣	112
宜知过去服用的镇静剂是否仍有影响	113
宜防治孕期阴道炎	114
宜防治葡萄胎	115
宜防治泌尿系统感染	116
宜防治肠道病毒感染	117
宜感冒时补充维生素	117
宜防治便秘	119
宜知糖尿病对孕妇有什么影响	120
宜知刷牙时牙龈出血怎么办	121
宜治疗孕妇淋病	121
宜知孕妇患肝炎应注意什么	123
宜知孕妇可以接种哪些免疫疫苗	123
宜知孕妇应谨慎用药	124
宜知孕妇用药原则	125
宜知容易引起流产的药物	126
宜知影响胎儿的发育或致畸的药物	127
宜知孕妇如何对待牙病及感冒	133
宜知心脏病患者怀孕注意事项	133
宜知癫痫病患者怀孕注意事项	134
宜知胃烧灼疼痛是怎么回事	135
宜知过期妊娠的坏处	135
宜防治流鼻血	136
宜知肺炎增加婴儿患白血病的几率	136
宜孕妇远离水痘	137





目录



宜知慢性肾炎患者能否怀孕 —— 137

宜知结核病患者生育的最佳时间 137

宜知卵巢肿瘤患者怀孕后怎么办 138

宜知怎样处理早期破水 ———— 139

● 2. 治病与用药优生之忌 —— 139

忌孕妇接触农药 ————— 139

忌孕期进行过多超声波检查 —— 140

忌乱用药治感冒 ————— 141

忌腹痛乱吃药————— 141

忌孕妇随意进行免疫接种 —— 141

忌忽视小便不正常————— 142

忌忽视尿频 ————— 142

忌忽视孕吐 ————— 143

忌忽视阴道出血 ————— 143

忌忽视胎盘早期剥离 —— 144

忌用这些中草药 ————— 144

忌孕妇感冒 ————— 145

四 胎教优生宜忌 —— 146

● 1. 胎教优生之宜 —— 146

宜营养胎教 —— 146

宜运动胎教 —— 146

宜抚摸胎教 —— 147

宜环境胎教 —— 148

宜给胎儿喜欢的声音 —— 148

宜读趣味高雅的书刊 —— 149

宜把语言胎教与家务活巧妙结合 149

宜给胎儿音乐熏陶————— 150

宜选择恰当的胎教音乐 —— 151



宜晨间散步	151
宜运动训练	152
宜知孕期运动不会损伤胎儿	152
宜重视胎儿的感知觉	153
宜重视准爸爸在胎教中的作用	154
宜知胎教越早进行越好	155
● 2. 胎教优生之忌	156
忌忽视母爱在胎教中的地位	156
忌忽视和胎儿对话	157
忌忽视给胎儿唱歌	157
忌胎教时期夫妻感情不和	158
忌孕妇忽视自身修养的提高	158
忌孕妇在胎教中情绪低落	159

第3章 临产分娩优生宜忌

一 临产优生宜忌	160
● 1. 临产优生之宜	160
宜知临产前应注意的事项	160
宜懂得阵缩的特点	161
宜知临产前不同性质的腹痛	161
宜做好住院前的准备工作	162
宜练习分娩的辅助动作	163
宜知何时入院待产好	166
宜临产前排净小便	166
宜在待产时放松心情	166
● 2. 临产优生之忌	168
忌分娩前紧张	168
忌孕妇过早入院	168





目录

二 分娩优生宜忌	169
● 1. 分娩优生之宜	169
宜知分娩先兆	169
宜知宫缩乏力的原因	170
宜选择适合自己的分娩方式	171
宜知怎样配合接生	172
宜吃巧克力助产	173
宜采用坐式分娩	174
宜学习精神无痛分娩法	175
宜知胎宝宝娩出后的护理	176
宜知如何预防异常分娩	177
宜知分娩对母亲的影响	178
宜分娩时保护好胎儿	178
宜知缓解分娩阵痛的方法	179
宜知会阴侧切术	179
宜分娩前吃利产汤粥	180
宜知三大产程的应对策略	181
宜知影响产程时间长短的因素	183
宜知如何避免难产	183
宜知急产的应对策略	184
宜知在家中发生急产的对策	185
宜知水中生产	186
● 2. 分娩优生之忌	187
忌羊水栓塞	187
忌胎膜早破	187
忌宫缩乏力引起的出血	188





目录



PART II 产妇保健宜与忌

第1章 产后护理宜忌

● 1. 产后护理之宜	190
宜知产后何时恢复月经	190
宜知什么是子宫复原	190
宜知产褥期的正常现象	191
宜知刚生产后的正常现象	193
宜知产后第1天的护理	194
宜知产后2~8天的护理	195
宜做好剖腹产后的护理	196
宜产后好好护理会阴	197
宜产后保持外阴清洁	198
宜知产后如何减轻会阴疼痛	198
宜产后适当活动	198
宜注意产妇衣着	199
宜知处理恶露的方法	200
宜产后心理调适	200
宜做好产后性生活的心理调适	201
宜预防产后忧郁症	202
宜哺乳期避孕	203
宜预防阴道松弛	204
宜知什么是产褥污染	205
宜预防乳房疾病	205
宜预防痔疮	206
宜预防贫血	207
宜预防尿潴留	207
宜知产后如何恢复苗条身材	208



目录



宜知恢复体形的健美运动	209
宜知何时出院	210
● 2. 产后护理之忌	211
忌产妇睡弹簧床	211
忌剖腹产后不注重调养	211
忌4周内性生活	212
忌产后立即工作	213
忌产后不戴乳罩	213
忌产妇洗盆浴	214

第2章 饮食营养宜忌

● 1. 饮食营养之宜	215
宜吃小米粥	215
宜补铁	215
宜多吃蔬果	215
宜补钙	216
宜吃红糖	216
宜多吃鲤鱼	217
● 2. 饮食营养之忌	217
忌立即节食	217
忌多吃鸡蛋	217
忌滋补过度	218

第3章 产后卫生宜忌

● 1. 产后卫生之宜	219
宜产妇房间清洁消毒	219
宜产后讲究个人卫生	219
宜勤换衣服	220



宜知产后为什么会脱发	221
宜科学整理头发	221
● 2. 产后卫生之忌	223
忌产后不刷牙	223
忌产妇房间空气污浊	224

PART III 育儿宜与忌

● 1. 育儿之宜	226
宜知新生儿的生理特征	226
宜知新生儿常见的胎记	228
宜知第一周新生儿的生理特征	229
宜知新生儿的身心特征及护理方法	230
宜知新生儿第一周的差异特征	238
宜知新生儿第一周有趣的反射体征	238
宜知早产儿发生的原因	240
宜知早产儿的特点	240
宜知早产儿如何护理	241
宜知巨大儿护理	241
宜知过期产儿及足月小样儿特点	242
宜知 1~3 个月婴儿的运动特征	242
宜给新生儿穿袜子	244
宜知给新生儿清洗尿布的方法	244
宜让新生儿睡姿常变化	245
宜培养婴儿的自然睡眠习惯	245
宜知抱婴儿的方法	246
宜知婴儿哭泣时如何安抚	247
宜知一二周的婴儿可能出现的病症	248
宜知如何给婴儿洗澡	250

