

华文图景

孕妇的安全忠告



首都医科大学附属北京妇产医院主任医师

黄醒华 著



中国轻工业出版社

华文图景



孕妇的安全忠告

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇的安全忠告 / 黄醒华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.2

ISBN 978-7-5019-5846-7

I.孕... II.黄... III.①孕妇—妇幼保健—基本知识
②孕妇—安全—基本知识 IV.R715.3 X958

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 014368 号

孕妇的安全忠告

责任编辑: 李 妍
责任校对: 李 靖

责任终审: 劳国强
责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年2月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/24 印张: 4.5

字 数: 81千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5846-7/TS · 3400 定价: 20.00元

读者服务部邮购热线电 话: 010-65241695 85111729

传 真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 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

61011S0X101ZBW

前言

怀孕之后，每个准妈妈都会一次又一次憧憬宝宝出生后健康聪明的模样，开心之余，又总是怀有一份担心。因为从怀孕到生产要度过漫长的40周时间，看不到小宝宝在自己腹中的生活情况，准妈妈总是担心宝宝够不够健康。

如今，大多数女性都要工作，怀孕后也不例外，要带着肚子里的宝宝一起上班，衣食住行，处处都要考虑胎儿的安全。电脑、高跟鞋、化妆品……这些有可能危害到宝宝安全的东西都要敬而远之了；挤公交车、运动健身、外出旅游……一些剧烈或危险的活动也要适可而止了；鸡鸭鱼肉、蔬菜水果、海鲜野味……美味佳肴也不能随便进补。

安全和危险之间有一段距离，这个距离把握好了，就可以安全度过怀孕的10个月，迎接健康漂亮的小宝宝的出世。

目录

I 第一章 衣——孕妇穿衣之道

- 2 如何挑选内衣
- 4 如何挑选文胸
- 4 如何挑选内裤
- 5 如何洗涤内衣
- 5 如何使用托腹带
- 6 如何挑选袜子
- 7 如何挑选鞋子
- 7 如何挑选孕妇装
- 9 夏、冬季节着装安全



10 第二章 食——孕期饮食原则

- 11 饮食要健康营养
- 11 通过饮食缓解孕吐
- 13 谨慎食用调味品
- 14 增加植物油摄入量

- 14 食用绿色食物
- 16 适当补充营养
- 18 不宜偏食挑食
- 19 有些食品不宜多吃
- 20 不宜吃冷饭
- 21 不宜长期吃素
- 22 孕早期不宜多吃罐头食品
- 22 小心食用水产品
- 23 戒掉嗜辣的习惯
- 24 饮品禁忌
- 26 吃水果要限量
- 27 不宜多食山楂
- 27 慎吃坚果
- 28 零食要适量
- 28 盛夏注意科学饮食
- 29 节假日忌暴饮暴食
- 30 外出就餐注意事项
- 30 吃火锅的注意事项



31 第三章 住——孕期居住环境

- 32 居室装修要提前3个月
- 34 家居环境整洁舒适
- 36 避免家用电器污染
- 36 浴室布置要合理
- 37 居室内不宜养植的花草



38 第四章 行——安全出行原则

- 39 “有车族”出行注意事项
- 39 “单车族”出行注意事项
- 40 “公车族”出行注意事项
- 41 远途旅行注意事项



42 第五章 工作——带着“宝宝”上班

- 43 兼顾工作与安全
- 43 拒绝劳动强度大的工作

- 46 养成良好的工作习惯
- 46 尽量远离计算机
- 48 工作中避免妊娠反应尴尬
- 49 午休时避免伏案而眠



50 第六章 家务——孕期家务劳动

- 51 做些力所能及的家务活儿
- 51 家务劳动要注意
- 53 有些准妈妈不适合做家务
- 53 做饭注意事项
- 54 洗衣注意事项
- 54 打扫卫生注意事项



56 第七章 生病——孕期合理用药

- 57 怀孕前要检查血型
- 57 怀孕早期要预防感冒
- 58 孕早期不宜进行X光透视

- 58 腹泻的对策
- 59 护理牙齿注意事项
- 60 用药要注意
- 64 谨慎接种疫苗
- 65 补充维生素不能盲目
- 66 谨慎使用眼药
- 67 谨慎使用风油精、清凉油
- 67 注意预防便秘和痔疮
- 69 注意防止真菌感染



70 第八章 休闲——安全娱乐计划

- 71 适宜的休闲运动
- 72 健身娱乐安全准则
- 72 K 歌注意事项
- 73 不宜参加的娱乐活动
- 74 不宜刻意保持“苗条”



75 第九章 日常生活——注意生活细节

- 76 准妈妈的站、立、坐、行
- 77 准妈妈要多晒太阳
- 77 如何正确护理头发
- 79 洗脸注意事项
- 80 不宜戴隐形眼镜
- 81 房事注意事项
- 81 不宜采用的睡姿
- 82 避免熬夜
- 83 看电视注意事项
- 83 洗澡注意事项
- 85 不宜用香皂清洗乳房
- 86 慎用电热毯
- 86 减少手机的使用频率
- 88 不在马路和嘈杂环境停留
- 88 盛夏不要将空调温度调得过低
- 90 忍痛割爱，远离宠物
- 91 一些美容项目不宜做



第一章

衣

——孕妇穿衣之道

如何挑选内衣

女性的内衣丰富多彩，文胸、背心、内裤等，花样繁多。由于内衣与人体皮肤直接接触，关系着身体健康，购买时一定要慎重挑选，尤其是准妈妈，更要多加注意。

准妈妈的内衣最好是天然纤维制品，尤以棉制品为佳，其吸湿性和保暖性都非常好。合成纤维制品吸湿性差，不能很好地吸收和散发汗液，难以调节皮肤与内衣之间的微气候环境，贴身穿着时往往有闷热的感觉；合成纤维内衣还能引起皮肤损伤，如尼龙制品内往往含有残留的己内酰胺，它会导致皮肤干燥、粗糙、增厚，甚至引发皮炎等，另外它对皮肤有抗原性，还会引起过敏反应。

关于内衣的颜色，可以依各人的喜好选择。但要注意的是，有些染料是会致癌的。如果染料的牢度不好，就会通过汗液被皮肤吸收。一般来讲，深色的内衣上染料相对较多。许多皮肤病专家都认为，有些皮肤疾病很可能是由于染料脱落或中间体等杂质引起的。因此准妈妈的内衣最好

是本色或浅色的，尽可能不要买深红色、紫红色、藏青色、咖啡色、墨绿色和黑色的。如果对这些颜色特别偏爱，则一定要勤洗勤换。另外，白色的内衣也不一定是完全安全的，因为白色纺织品上往往会有荧光增白剂，而有些荧光增白剂也是致癌物。

总之，准妈妈选择内衣要以吸汗、透气、不影响健康为原则，同时要考虑宽松和舒适，以免影响正常的活动。





如何挑选文胸

怀孕后，准妈妈的乳房会变大，如果仍穿着原来的内衣，胸口会时常发闷，有点喘不过气。并且胸部是从下半部往外扩张的，增大后的形状与一般文胸的比例不同。因此，为了防止乳房下垂，准妈妈不宜戴加大尺码的一般文胸，而应该选择专为孕妇设计的文胸，尺码也要随着胸部的变化及时调换。

一般来说，准妈妈应该选择大小合适、罩窝较深、底部带硬托支撑的文胸，以使乳房没有压迫感为宜。过紧的文胸不但会影响乳腺的正常功

能，还会因与皮肤摩擦而使纤维织物进入乳管，造成产后排乳不畅。同时，文胸的两条肩带要宽一些，以防双肩有紧绷感。

怀孕后期，准妈妈的乳头会变得敏感而脆弱，有的可能还会分泌少量乳汁，因此应该选用乳垫来保护；在产褥期、哺乳期，乳垫也能帮助吸收多余乳汁，使乳房保持舒爽。

准妈妈产后哺乳时，还应该选择开口在前方的文胸，以方便解开喂奶。

如何挑选内裤

一旦怀孕，准妈妈就会发现自己的内分泌情况已在悄然发生变化，阴道中的分泌物增多，皮肤也变得特别敏感，同时非常容易出汗，所以一定要选择吸水性能好，伸缩性、通风性、保温性也较强，并且经得住洗涤的内裤，冬天还要考虑

保暖，最好选用纯棉内裤，勤洗勤换。

需要注意的是，刚刚买回来的新内裤，应该先下水洗一次再穿。因为大多数衣料在最后加工处理阶段，会使用一些化学药品，不洗就穿，容易引起皮肤炎症。

准妈妈的内裤除了要满足吸汗、透气等条件外，还要考虑要与自己日益变粗的腰身相配，注意不要紧勒腹部。选购内裤前，应先量量自己臀围的大小，再去购买合适的内裤。另外，为了防

止勒着肚子、压迫胎儿，准妈妈的内裤裤带最好不要用松紧带，而用带子，以便根据肚子的变化，随时调整松紧。

如何洗涤内衣

准妈妈的内衣不能像一般衣物那样清洗。

在洗涤方式上，最好采用手洗。可以先将内衣泡在温水中，加入适量洗涤剂，大约浸泡10分钟后，再进行搓洗，然后用清水冲洗干净，加以整型，吊挂在通风处晾干。

在选择洗涤剂上，尽量不要使用漂白剂和洗衣粉、洗衣液等含某种化学品的洗涤剂，而应选

用除菌消毒的香皂。搓洗后，一定要将洗涤剂完全冲洗干净，特别是新买的内衣，更应注意。

特别需要提醒的是，准妈妈的内衣应单独洗涤。晾晒时最好先在阳光下曝晒半小时，而后转到通风处晾干。晾干后同样应单独存放，不要与其他衣服混合。

如何使用托腹带

虽然在一般情况下准妈妈们不必使用托腹带，但一旦出现下列情况，则应考虑使用了。

1. 曾有过生育史，并且自身的腹壁已非常松

弛，成为悬垂腹的准妈妈。

2. 经检查为多胞胎，或胎儿过大，以至站立时腹壁下垂比较明显的准妈妈。

3. 当连接骨盆的各条韧带发生松弛性疼痛时，也应使用托腹带，以支撑背部，缓解疼痛。

4. 原来胎位为臀位，经医生做外倒转术转为头位后，为防止其又返回到原来的臀位，应该用托腹带来预防。

选择托腹带也是有讲究的，要弹性较强，能

够从下腹部微微倾斜地托起增大的腹部，以阻止腹部下垂，并减轻准妈妈的腰部压力；同时，长度要能够随腹部的增大而调整，方便拆下及穿戴，透气性强，没有闷热感。

为了不影响胎儿的正常发育，托腹带不可包得过紧，晚上睡觉时应该解开。

如何挑选袜子

怀孕会使准妈妈的身体各部位发生明显或不明显的变化，中期，由于胎儿长大，准妈妈的盆腔内静脉压力增加，站立时腿部静脉的压力会显著增长；同时由于血流量增加，孕激素导致血管弹性减弱；血液成分改变，水分很容易进入组织，血液的凝固性增加，因此准妈妈常常出现静脉曲张或血管增粗，腿和脚会发生肿胀。这不仅影响美观，更重要的是有损准妈妈的健康，对妈妈和胎儿都有一定的危险。

一旦出现这种情况，准妈妈就要选择穿孕妇袜。一般的孕妇袜都是有弹力的袜子，具有消除疲劳、防止脚踝肿胀和静脉曲张的作用，能够预

防或者减轻静脉曲张、水肿、不舒适等，使下肢的血液循环明显得到改善。准妈妈能够感觉到心脏搏动次数有所减少，从而降低了由于子宫收缩引起的流产概率。

需要注意的是，在准妈妈出现下列病情时，应禁止使用孕妇袜。

1. 急性皮下组织疾病；
2. 严重动脉血液循环功能障碍；
3. 脚部溃疡、代谢性水肿；
4. 渗出性皮肤病；
5. 早期静脉血栓；
6. 心力衰竭。

如何挑选鞋子

多数准妈妈在怀孕晚期会双脚浮肿,走起路来难以掌握身体平衡。为了行走时方便舒适,准妈妈在怀孕后应该重新给自己选双鞋子,一双合适的鞋子对于保证其行走安全有着极为重要的作用。根据准妈妈的身体情况,最合适的鞋子应该满足下列条件。

首先,鞋后跟高度应在2厘米以下。鞋跟过高会增加准妈妈腰和脚的负担,从而加剧腰痛。职业女性怀孕后最好选择休闲鞋。

其次,鞋子一定要宽松、轻便、透气性好,不透气的合成皮鞋和尼龙鞋都不合适,会加重双

脚浮肿。

第三,应有防滑性,宜选用有弹性又柔软而且防滑的材料做的鞋底,以防准妈妈在走路时摔跤,而这正是最不应该发生在她们身上的事情。

另外,双脚浮肿比较严重的准妈妈,要选择比自己双脚稍大一点的鞋,但也不要过于宽松,以防因不跟脚而使走路不便。

夏天经常有怀孕中后期的准妈妈穿着凉拖走来走去,这也不安全。没有带子将鞋与脚固定,遇到不平的路面很容易滑脱。所以准妈妈在夏天最好穿有带子的凉鞋。

如何挑选孕妇装

准妈妈的着装不仅要美观大方,更要舒适安全,遵循简洁明快、宽松舒适和透气的原则。怀孕期间皮肤变得敏感,人造纤维面料易引起过敏,纯天然质地的孕妇装是最好的选择。

孕初期没有过多的要求,只是稍稍宽松一些即可。宽松的运动休闲装可以是这一时期的主要装备,牛仔裤和紧身低腰裤要暂时收到衣柜里了。

到了中期以后,准妈妈就要准备特制的服装