

主编◎王丽茹

孕妇

饮食



与用药



禁忌



第4版

*Yunfu yinshi
yu yongyao jinji*



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕妇饮食与用药禁忌

YUNFU YINSHI YU YONGYAO JINJI

(第4版)

主 编 王丽茹

副主编 赵瑞龙 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李可心 李兴春 李效梅

李雪梅 吴凌云 赵瑞龙 梁文敏

章 越 韩纯清 魏国民



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕妇饮食与用药禁忌/王丽茹主编. —4版. —北京:人民军医出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5091-1228-1

I. 孕… II. 王… III. ①妊娠期—饮食营养学②妊娠期—用药法③妊娠期—禁用药物 IV. R153.1 R984

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 140498 号

策划编辑:杨磊石

文字编辑:秦伟萍

责任审读:张之生

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](http://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:10.375 字数:257千字

版、印次:2007年10月第4版第1次印刷

印数:57501~62500

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

本书在前3版的基础上修订而成,针对妇女孕期营养代谢特点和优生优育的要求,详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法。包括孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、临产期、产褥期和妊娠反应与特殊病变的饮食调养,列举了数百种营养食谱的组成、制作方法及营养特点;同时对孕期合理用药及用药禁忌作了专题介绍。全书内容丰富,通俗易懂,针对性、实用性强,是指导孕妇饮食与用药的良师益友,适于孕产妇及其家属、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

第 4 版 前 言

《孕妇饮食与用药禁忌》自 1993 年出版以来,受到了广大读者特别是育龄妇女和孕妇的欢迎,已两次修订再版并多次重印,现经人民军医出版社同意,又进行了第三次修订,即现在的第 4 版。其内容变动有以下 3 个特点:

第一,鉴于目前有很多妇女对孕前准备不足的问题,此书在第三次修订中,特别注意了孕前饮食要求,如宜多食和慎食的食物以及禁用的药物等,并增加了孕前妇女不可忽视注射疫苗等知识。

第二,本版对书中的食谱举例做了较大的调整。所选食谱科学性更加明显,并注意了针对性,对孕妇健康及胎儿的生长发育更为有益。

第三,本版内容更加强调了优生的重要性。孕妇的饮食与用药都从优生的目的出发,吃与不吃,以及疾病如何治疗,都要从防止胎儿畸形、流产,有利于生个健全、健康、聪明的宝宝出发。因此,本版增加了胎儿脑发育、预防胎儿致畸的内容,特别指出孕妇应禁食的食物,这使书的内容更加全面,更富有科学性,更适合现代人对生育的要求,有利于优生优育,提高人口素质。

由于编者水平有限,书中难免还有一些纰漏及错误,诚望广大读者和专家们指正。

编 者

2007 年 6 月

目 录

第一章 不可忽视的孕前饮食营养.....	(1)
一、孕前饮食营养的重要性	(1)
二、受孕的时间与饮食	(3)
(一)生育的最佳年龄与健康	(4)
(二)受精的最佳时间与营养	(5)
(三)新婚不宜急于怀孕	(6)
(四)蜜月旅游不宜怀孕	(6)
三、孕前应补充的营养素及食谱举例	(7)
(一)蛋白质	(7)
(二)钙	(10)
(三)铁	(12)
(四)锌	(13)
(五)维生素	(15)
(六)叶酸.....	(21)
四、孕前饮食要合理.....	(22)
五、净化夫妻内环境的四类食品.....	(23)
六、孕前要慎食的食物.....	(24)
七、孕前应禁忌的饮食和药物.....	(24)
(一)孕前不可饮酒	(24)
(二)孕前不要食用棉子油.....	(25)
(三)怀孕前要戒烟	(25)
(四)营养不良不利于怀孕.....	(26)
(五)孕前要禁用的药物	(26)
(六)不要在停服避孕药后立即怀孕	(26)

孕妇饮食与用药禁忌

(七)长期服药者不要急于怀孕	(27)
(八)近期受 X 线照射的妇女不要急于怀孕	(27)
(九)受孕前不要服安眠药	(27)
(十)准备怀孕的妇女慎用减肥药	(28)
(十一)想做妈妈,远离毒品	(28)
(十二)准备怀孕的妇女不可忽视注射的两种疫苗	(28)
八、妻子准备怀孕,丈夫的饮食及用药	(29)
(一)男性的饮食要求和食谱举例	(30)
(二)不宜过量饮酒	(34)
(三)不要吸烟	(35)
(四)慎用药物	(36)
九、孕前夫妻双方每人每日应摄入的食物品种及数量	(37)
第二章 妊娠与饮食营养	(38)
一、怀孕期间饮食营养的重要性	(39)
(一)保证孕妇的身体健康	(39)
(二)保证胎儿的正常生长发育	(41)
(三)为产后的婴儿哺乳做准备	(42)
(四)有利于分娩	(42)
(五)有利于产妇身体恢复	(43)
二、妊娠期的饮食原则	(43)
(一)摄取平衡营养	(43)
(二)注意食品的多样化和适当搭配	(45)
(三)多食用清淡植物性食物	(46)
(四)注意摄取微量元素	(47)
(五)饮食要做到定时定量	(48)
三、妊娠期所需的主要营养素	(49)
(一)糖类(碳水化合物)	(50)
(二)蛋白质	(50)
(三)脂类	(51)

(四)矿物质	(52)
(五)维生素	(57)
(六)水	(67)
四、饮食与优生	(68)
(一)科学饮食是保证胎儿发育健全的前提	(69)
(二)正确的饮食调摄有利于优生	(71)
(三)多摄入健脑营养素有利于优生	(77)
五、防止胎儿畸形及流产应节制和禁忌的食物	(93)
(一)咸味食物	(93)
(二)刺激性食物	(94)
(三)过敏性食物	(95)
(四)方便食品	(95)
(五)霉变食物	(96)
(六)受重金属污染的食物	(97)
(七)受有毒农药污染的食物	(99)
(八)酸性食物	(99)
(九)罐头食品	(100)
(十)油炸食品	(100)
(十一)糖精等化学调味品	(101)
(十二)咖啡、茶、碳酸饮料和可乐型饮料	(102)
(十三)冷饮	(104)
(十四)热性佐料	(104)
(十五)山楂、桂圆、柑橘	(105)
(十六)菠菜	(106)
(十七)吃火锅、动物脑、甲鱼、螃蟹	(107)
(十八)黄芪炖鸡	(107)
(十九)薏苡仁、马齿苋	(108)
(二十)甘蔗	(108)
(二十一)黑木耳和杏仁	(108)

孕妇饮食与用药禁忌

(二十二)酒	(108)
(二十三)糯米甜酒	(111)
(二十四)烟	(111)
六、应克服的不良饮食习惯	(113)
(一)过食冷食	(113)
(二)饥饱不一	(113)
(三)不吃早饭、晚饭过于丰盛	(114)
(四)狼吞虎咽	(115)
(五)偏食挑食	(115)
(六)全食素食	(117)
(七)盲目节食	(118)
(八)贪食	(119)
(九)进补不当	(120)
(十)饭后懒于活动	(120)
七、体重与饮食	(121)
(一)孕前体重	(121)
(二)孕期体重	(125)
(三)产后体重	(128)
第三章 妊娠早期的饮食营养	(129)
一、胎儿发育及母体变化	(129)
(一)妊娠 1 个月(0~3 周)	(129)
(二)妊娠 2 个月(4~7 周)	(130)
(三)妊娠 3 个月(8~11 周)	(130)
二、孕妇在孕早期的营养要求	(130)
(一)全面合理的营养	(131)
(二)保证优质蛋白质的供给	(131)
(三)适当增加热量摄入	(131)
(四)保证无机盐、维生素的供给	(132)
(五)禁止或尽量少喝含乙醇的饮料	(132)

(六)多吃防止腹泻与便秘的食物	(132)
(七)孕早期营养素每日供给量参考	(133)
三、孕吐的饮食调理	(133)
四、妊娠早期饮食安排注意事项	(134)
(一)烹调多样化	(134)
(二)少食多餐	(134)
(三)多吃易于消化清淡的食物	(134)
(四)忌食动物肝脏	(134)
(五)适量补充脂肪的摄入	(135)
(六)讲究饮食卫生	(136)
五、孕早期每日食物构成推荐产品及数量	(136)
六、孕早期一日食谱举例	(136)
七、孕早期四季食谱举例	(137)
八、孕早期常用食谱制作方法	(139)
第四章 妊娠中期的饮食营养	(152)
一、胎儿发育及母体变化	(152)
(一)妊娠 4 个月(12~15 周)	(152)
(二)妊娠 5 个月(16~19 周)	(153)
(三)妊娠 6 个月(20~23 周)	(154)
(四)妊娠 7 个月(24~27 周)	(154)
二、孕妇在孕中期的营养要求	(155)
(一)增加热量	(156)
(二)保证蛋白质的需要	(156)
(三)多食含铁的物质	(157)
(四)注意对钙、磷的摄入	(158)
(五)不可缺碘和其他微量元素	(158)
(六)保证适量的脂肪供给	(159)
(七)增加维生素的摄入量	(159)
(八)食用些防止便秘的食物	(160)

孕妇饮食与用药禁忌

(九)孕中期营养素每日参考供应量	(160)
三、妊娠中期饮食安排注意事项	(161)
(一)增加主粮摄入	(161)
(二)增加动物性食品	(161)
(三)增加植物油摄入	(161)
(四)合理烹调,减少维生素损失	(162)
(五)增加餐次,食量适度	(162)
四、孕中期每日食物构成推荐品种及数量	(162)
五、孕中期一日食谱举例	(162)
六、孕中期四季食谱举例	(163)
七、孕中期常用食谱制作方法	(165)
第五章 妊娠晚期的饮食营养	(179)
一、胎儿发育及母体变化	(179)
(一)妊娠 8 个月(28~31 周)	(179)
(二)妊娠 9 个月(32~35 周)	(180)
(三)妊娠 10 个月(36~39 周)	(181)
二、孕妇在孕晚期的营养要求	(182)
(一)注意增加优质蛋白质的摄入	(182)
(二)保证能量供给	(182)
(三)摄入足量的钙	(182)
(四)保证足够的铁供给	(183)
(五)摄入足量的水溶性维生素	(183)
(六)摄入充足的必需脂肪酸	(183)
(七)孕晚期营养素每日供给量参考	(183)
三、妊娠晚期饮食安排注意事项	(184)
(一)增加豆类蛋白质摄入	(184)
(二)多吃含钙、铁丰富的食物	(184)
(三)注意吃些清淡食品	(184)
四、孕晚期每日食物构成推荐品种及数量	(184)

五、孕晚期一日食谱举例	(185)
六、孕晚期四季食谱举例	(185)
七、孕晚期常用食谱制作方法	(187)
第六章 临产的饮食营养	(202)
一、临产的饮食营养	(202)
二、临产分娩时宜吃利产催生的粥品	(202)
三、助产中的特殊食品	(204)
第七章 产褥期的饮食营养	(206)
一、产妇的生理特点	(206)
二、产妇调养应补充的营养素	(207)
(一)高热量	(207)
(二)高蛋白质	(208)
(三)保证钙、铁等矿物质的补充	(208)
(四)不可缺少水溶性维生素	(208)
(五)水分要充足	(209)
(六)产褥期妇女每日膳食营养素供给量参考	(209)
三、产褥期的饮食法则	(209)
四、正常分娩产妇第一周的饮食安排	(211)
五、要关注分娩会阴撕伤、剖宫产的产妇饮食	(212)
六、乳母每日食物构成推荐品种及数量	(213)
七、产后宜进食的食品	(213)
八、产妇应节制和禁忌的食物	(216)
(一)鸡蛋不要多吃	(216)
(二)忌多饮红糖水	(216)
(三)忌饮麦乳精	(217)
(四)不要过食巧克力	(217)
(五)产妇3个月内不要吃味精	(218)
(六)忌烟、酒、茶	(218)
(七)忌食辛辣、过硬、油腻食物	(219)

孕妇饮食与用药禁忌

(八)忌生冷食物	(219)
(九)忌多放盐和酱油	(219)
九、产妇应克服的不良饮食习惯	(220)
十、产妇身体康复催乳食谱举例	(221)
第八章 妊娠反应及特殊病变的饮食调养	(236)
一、一般妊娠反应	(236)
(一)妊娠呕吐	(236)
(二)妊娠烧心	(242)
(三)妊娠便秘与痔疮	(244)
(四)妊娠腹胀与腹泻	(247)
(五)妊娠牙龈炎	(251)
(六)妊娠下肢痉挛	(254)
(七)妊娠下肢静脉曲张	(257)
(八)妊娠水肿	(259)
(九)妊娠肌肉酸痛、乏力	(262)
(十)妊娠唇、舌、口角炎	(264)
(十一)妊娠雀斑、褐斑	(267)
二、妊娠特殊病变	(269)
(一)妊娠贫血	(269)
(二)妊娠高血压综合征	(273)
(三)妊娠期心脏病	(277)
(四)妊娠糖尿病	(281)
(五)妊娠恶阻	(284)
第九章 妊娠用药禁忌	(287)
一、妊娠期用药的利与弊	(287)
二、妊娠期用药原则	(288)
三、孕妇对药物敏感性的反应	(289)
四、药物作用与胎儿发育阶段的关系	(290)
五、有哪些药物对胎儿有影响	(292)

六、孕妇禁用、慎用、可用西药一览表	(293)
七、对孕妇来说中药也并非绝对安全	(301)
八、妊娠期不要服用的中草药	(302)
九、妊娠期不要服用的中成药	(303)
十、丈夫服药对胎儿发育也有影响	(304)
十一、孕妇自行服药危险更大	(304)
十二、孕妇不宜盲目大量补充各种维生素类药物	(305)
十三、孕妇不要过量服用含钙剂	(306)
十四、服用口服避孕药后又怀孕应终止妊娠	(306)
十五、孕妇误用药物要认真对待	(307)
十六、孕早期孕妇患感冒用药宜慎重	(308)
十七、怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐	(309)
十八、孕妇要避免接触农药	(309)
十九、孕妇不宜涂用清凉油、风油精	(310)
二十、孕妇如何注射预防针	(310)
二十一、孕妇慎用补药	(312)
二十二、孕妇忌做 X 线透视	(313)
二十三、孕妇忌做放射性同位素检查	(313)
二十四、孕妇忌过量采用 B 型超声波检测	(314)
二十五、孕妇忌做 CT 检查	(315)

第一章 不可忽视的孕前 饮食营养

很多妇女知道自己怀孕后,就开始注意饮食的选择和营养的补充,其亲人也特别关心起孕妇的饮食来,希望吃得好些,母亲健康,胎儿得以正常发育。这当然是必要的。但是只重视怀孕后的饮食是不够的,对于孕前的饮食也不可忽视。

这里,特别向年轻的夫妇指出,当你们计划要个小宝宝时,就应该在怀孕前做好有关的准备,其中,饮食和营养摄入的准备尤为重要。

一、孕前饮食营养的重要性

一个人所吃的每一种食物,都会被消化系统转换成容易吸收及传送的物质,然后,这些物质被血液循环运送至人体各个部位以供吸收和利用,或将它们储藏在各个“仓库”里,作为重要的养分,随时供身体需要。

科学研究证实,妇女如果营养不良,可能导致不孕。这是因为,母体是否健康以及其所摄取的食物营养物质是否有害于母体,都会使精子、卵子的健康受到影响,甚至受到侵害。

一般来说,妇女营养不良不至于太影响怀孕率,但严重营养不良却可导致闭经而不能怀孕。青春期少女营养不良可能推迟月经初潮年龄,严重的可导致月经稀少或闭经,影响到以后的生殖能

力。当然,我们现在的生活水平大为提高,不会造成饥饿性的营养不良,但是,一些饮食搭配不当或有挑食、偏食习惯的人,也会出现营养不良或严重营养不良。此外,不良的烟酒嗜好,也可能影响卵子的生成及活动能力,严重的也会影响生育。

在十月怀胎之内,胎儿发育最重要的时期是前3个月。在这个时期内,胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕,并初具规模,而且大脑也在急剧发育。因此,在这一关键时期,胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养,特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦不足,就会妨碍胎儿的正常发育。而且这些营养成分并不可能随用随摄取,有一部分要依赖母体的储存。

值得重视的是,恰恰在怀孕后1~3个月这一关键时期,正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。在妊娠早期,约有半数孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应,从而影响充足营养的摄取。因此,妊娠早期,胎儿的营养来源,很大部分就只能依靠孕妇体内的储备,即孕前的营养。

许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间。比如,脂肪能储存20~40天,维生素C能储存60~120天,维生素A能储存90~356天,铁能储存125天,碘能储存1000天,钙的储存时间高达2500天。这就给妇女在孕前摄取营养为孕期做准备创造了有利条件。

孕前营养储备的多少,会直接影响到胎儿的早期发育。国内外大量的调查资料表明,新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。那些孕前营养状况好的孕妇所生的新生儿,不仅体重符合标准,健康情况较好,而且抵抗力强,患病率较低。孕前营养状况差的孕妇所生的新生儿,就远远比不上前者。国外还有报道说,母亲孕前营养状况好,对儿童学龄期的智力发育都会发生影响。

妇女孕前营养不良,体内各种营养素就会储备不足,如果怀孕后又不能及时补充,则胎儿不能从母体中摄取足够的营养素,胎儿

发育就会受到限制,分娩小样儿(即足月出生体重小于2 500克)的机会就增多。甚至有的母亲由于孕前缺乏维生素A或锌,可能导致胎儿畸形。

此外,孕前营养不良的妇女,可能乳腺发育不良,产后泌乳不足,直接影响新生儿的喂养。

再有,平时营养差的妇女,必然体质差。即使孕后加强了营养,但由于胎儿的需求,孕妇的体质不可能有明显的增强。因此,往往不易忍受妊娠和分娩期间的大量的体内消耗,致使分娩时产力弱,子宫收缩无力,产程延长,甚至造成难产,给产妇、新生儿带来危险。

为了能生个健康聪明的孩子,青年夫妇们应该从想要孩子的时候就开始适当增加营养。当然,具体从何时起做准备,增加什么营养,增加多少,还要因人而异。营养状况一般的妇女,从孕前3个月开始,就应注意多摄取含优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和微量元素丰富的食品,其中尤其不可忘记钙、铁、碘、维生素A和维生素C的摄入,要多吃些水产品、骨头汤、瘦肉、动物肝肾、新鲜蔬菜和水果等。对于那些体质瘦弱、营养状况差的妇女,孕前增加营养更为重要,开始加强营养的时间还要早一些,最好在孕前半年左右就开始。至于增加到什么程度,一般来说,到怀孕时能达到比一般人稍好一些即可。本来身体较胖或已超重的妇女,就不必过多地增加营养,只要注意在孕前3个月内,在保证优质蛋白质营养的同时,适当地多吃些含维生素和矿物质丰富的食品,也就可以了。

二、受孕的时间与饮食

新婚夫妇完全可以根据计划生育的要求,根据各自的具体情况以及饮食营养补充准备情况,提前做好生育安排。要做到有计划的妊娠,给孕妇和胎儿选择最有利的季节和时间,保证胎儿正常