

孕妈妈



生活宜忌全书

雨田/主编



YUNMAMA
SHENGHUOYIJIANSHU

- ◎ 远离不科学的孕产观念
- ◎ 为孕妈妈和宝宝的健康保驾护航

北京科学技术出版社

孕妈妈生活宜忌全书

雨 田 主编

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈生活宜忌全书/雨田主编. -北京:北京科学技术出版社,
2007.4

ISBN 978-7-5304-3506-9

I. 孕… II. 雨… III. 孕妇-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第028398号

孕妈妈生活宜忌全书

主 编: 雨 田

责任编辑: 朱 琳

封面设计: 清水设计工作室

版式设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京市西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 720mm×1020mm 1/16

字 数: 229 千

印 张: 12.375

插 页: 5

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3506-9/R·970

定 价: 26.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单



主 编
副主编
编 委

王 哲 廉玉麟

雨 田 王桂珍

(按姓氏笔画排列)

于淑兰 王 莹

方文岩 李 宁

张 浩 张 羽

郑 晖 赵贵捷

梁 丽

前言



每一位准备做母亲的人心中都充满极大的欢欣与希望,都企盼能生育一个健康、活泼、聪明的小宝宝;同时心里却又有几分惶恐和不安。其实,对十月怀胎产生一些疑惑、忧虑和担心不足为奇。其中一个重要的原因就是妊娠保健知识一知半解,或者在卫生、保健、饮食、生活、胎教诸方面存有许多错误的、模糊的认识,以致不自觉地走入了误区。

《孕妈妈生活宜忌全书》综合运用了妇产科学、预防保健医学、优生学、运动医学等现代医疗保健的科学原理,对孕妈妈的日常生活、饮食营养、衣着美容、居室、用药、胎教、生理、心理、保健、疾病、运动健身、性生活、产前准备等方面中不科学、不合理的做法进行了科学分析,并讲述了“宜”和“忌”的道理,从而帮助每一位孕妈妈树立正确观念,健康快乐地度过孕期。

本书具有科学性、启迪性、实用性和可读性的特点。在编写中承蒙天津中医药大学第一附属医院王哲、廉玉麟主任医师的指教和审阅,并参阅了部分相关资料,在此一并表示衷心感谢。

愿本书成为每一位孕妈妈的生活挚友!

编者

2007年3月

目 录

妊娠宜忌

生育年龄忌过早	1
生育年龄忌过晚	1
受孕季节宜科学安排	2
生过痴呆儿的妇女宜查明原因再妊娠	2
蜜月旅行不宜怀孕	3
新婚不宜急于怀孕	4
宜选择怀孕最佳时间	4
忌酒后怀孕	5
炎热夏季不宜怀孕	5
忌长期服药和接受X线照射后急于怀孕	6
避孕期间不宜怀孕	6
忌摘环后立即怀孕	7
妊娠前忌服安眠药	7
早产、流产后不宜立即怀孕	7
妊娠前宜服用叶酸	8
孕前宜治疗牙病	8
剖宫产后不宜立即怀孕	9
风疹患者不宜怀孕	9
高血压病情严重患者不宜怀孕	10
肝炎患者不宜怀孕	10
心脏病患者不宜怀孕	11
肺结核患者不宜怀孕	11
哮喘病患者不宜怀孕	12



糖尿病患者不宜怀孕	12
肾炎患者不宜怀孕	12
乳腺癌患者不宜怀孕	13
甲亢患者不宜怀孕	13
类风湿活动期患者不宜怀孕	13
红斑狼疮患者不宜怀孕	14
病毒感染期患者不宜怀孕	14
严重贫血患者不宜怀孕	15
夫妻患有遗传性疾病不宜怀孕	15
男性服抗癌药期间不宜怀孕	15
患滴血虫阴道炎者不宜怀孕	16
外阴尖锐湿疣患者不宜怀孕	16
淋病患者不宜怀孕	16
宜了解胎儿10个月的生长发育情况	17
忌妊娠前缺乏营养	19
丈夫宜关心爱护怀孕的妻子	20
忌轻易终止妊娠	20

日常生活宜忌

宜创造建和谐的家庭氛围	22
孕妈妈工作时的宜忌	22
忌忽视休息	23
睡眠时间不宜过少	24
不宜坐着睡觉	24
忌仰卧或右侧卧睡眠	24
忌妊娠末期长时间仰卧	25
不宜睡席梦思软床	25
忌吸烟	26
忌饮酒	27
忌用盆浴	27
忌洗澡水温过高	28
忌洗澡时间过长	28
忌坐、立、行姿势不当	28





忌久坐、久站	29
忌日光浴时间过长	30
忌看电视时间过长	30
忌看恐怖、惊险书刊及影视片	31
忌欣赏音乐不当	31
忌忽视噪声对母体、胎儿的影响	32
忌到拥挤场所	32
忌乘车不当	33
不宜驾车	33
忌在夏季生活不当	33
忌在冬季生活不当	34
忌多闻汽油味	35
忌在厨房久留	35
忌接触电离辐射	35
忌常使用手机	36
宜合理使用空调	36
忌使用微波炉	36
忌使用电吹风	37
宜注意手的卫生	37
不宜多饮汽水	37
宜多饮水	38
忌养猫	38
忌过多接触洗涤剂	39
忌接触农药	39
忌戴隐形眼镜	39
忌“用水”时用生水	40
不宜打麻将	40
忌欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐	41

饮食营养宜忌

宜注意营养	42
宜补充足够的蛋白质	43
忌热能不足	44



忌缺乏维生素A	45
忌缺乏维生素B ₁	45
忌缺乏维生素B ₂	45
忌缺乏维生素B ₆	46
忌缺乏维生素B ₁₂	46
忌缺乏维生素C	47
忌缺乏维生素D	47
忌缺乏维生素E	48
忌缺乏维生素K	48
忌缺钙	49
忌缺铁	49
忌缺锌	50
忌缺碘	51
忌缺硒	51
忌缺钾和钠	52
增加营养宜适度	52
宜选择含维生素多的食物	53
忌营养过剩	53
忌节食	54
忌偏食	55
宜因月择食	55
宜因季择食	56
忌贪食	57
忌全吃素食	57
忌吃过敏性食物	58
忌过多食用刺激性食物	58
忌多吃精米精面	59
忌不吃玉米	59
宜吃豆及豆制品食物	60
孕早期忌多食动物肝脏	61
忌多吃方便食品	61
忌常吃罐头食品	61
忌多吃菠菜	62





忌多吃山楂	62
忌吃热性调味品	63
忌摄入食盐过多	63
忌吃冷饮过多	63
忌饮用咖啡等饮料	64
忌饮茶过多、过浓	64
忌多吃桂圆	65
忌多吃辣椒	65
忌多吃油条	65
忌多吃甘蔗	66
忌食霉变食物	66
服用铁剂忌喝牛奶	67
忌滥用滋补药品	67
宜采用合理的烹调方法	68

衣着美容宜忌

忌穿紧身衣	70
忌穿高跟鞋	70
忌用布带紧扎腹部	71
不宜戴乳罩	72
忌束胸过紧	72
忌穿长筒紧袜	72
忌受静电影响	73
忌染发	73
忌烫发次数过多	74
宜保护头发	74
忌使用电吹风	74
洗头、洗澡宜注意的问题	75
忌涂指甲油	75
忌室内摆放松柏类植物	76
宜注意室内环境卫生	76
忌在室内常用芳香剂	77
室内温度忌过高或过低	77





居室湿度忌过高或过低	77
居室忌有刺激性气味	78
居室宜选用的色调	78
居室装饰宜和忌	78
忌进住新装修的房间	79

用药宜忌

用药宜合理	80
宜知用药的原则	80
宜知药物对不同时期胚胎的影响	81
宜知对胎儿发育有影响的药物	81
宜知丈夫服药对胎儿的影响	82
忌自行服药	83
忌过多服用维生素	83
忌过多补钙	84
忌滥用抗生素	84
忌服阿司匹林	85
忌滥服止咳药	85
忌服安定	86
忌服用的西药	86
忌服驱虫药、泻药	88
忌服用利尿剂	88
忌使用消炎痛	89
忌服的中草药	89
忌服用的中成药	90
忌使用清凉油、风油精	90
忌乱服补品	90
忌用蓖麻油	91
忌服用鱼肝油过多	91
忌盲目打预防针	92
忌注射两种球蛋白	92
忌接种风疹疫苗	92
忌忽视注射破伤风药物	93





忌接触农药	93
-------------	----

胎教宜忌

忌不了解胎教的含义	95
忌不能正确认识胎教	96
忌不了解胎教与智商的关系	96
实施胎教宜注意的问题	97
胎教宜从孕前3个月开始	98
宜重视抚摸胎教	98
宜知抚摸对胎儿的保健作用	99
抚摸胎教宜注意的问题	99
忌抚摸胎儿无规律、过于急促	100
抚摸胎教宜用的方法	100
宜重视音乐胎教	101
宜知音乐胎教的含义	101
音乐胎教宜掌握的方法	102
音乐胎教宜注意的问题	103
不同性格孕妈妈宜选择不同的胎教音乐	103
宜重视语言胎教	104
忌忽视语言胎教对胎儿的作用	104
语言胎教宜做到形象、声音、情感三结合	105
忌忽视胎动的异常现象	107
语言胎教宜与日常生活相结合	107
语言胎教宜与实物相结合	108
语言胎教忌忽视对胎儿呼唤	109
给胎儿讲故事忌过长、繁杂	109
忌不了解运动胎教的含义	110
宜掌握运动胎教的方法	110
宜帮助胎儿做游戏	111
忌忽视光照胎教	112

生理、心理宜忌

宜知孕早期生理、心理的变化	113
---------------------	-----



宜知孕中期生理、心理的变化	113
宜知孕晚期生理、心理的变化	114
宜知怀孕后子宫的变化	114
宜知怀孕后皮肤的变化	115
宜知怀孕后乳房的变化	115
宜知怀孕后呼吸功能的变化	116
宜知怀孕后心脏血管系统的变化	116
宜知怀孕后血液循环系统的变化	117
宜知怀孕后肠胃系统的变化	117
宜知怀孕后泌尿系统的变化	118
宜知怀孕后骨骼系统的变化	118
宜知怀孕后内分泌系统的变化	119
宜知怀孕后体重的变化	120
宜知怀孕后的心理变化	120
宜重视心理健康	121
丈夫宜重视孕妈妈的心理健康	122
忌消极情绪	123
忌过度焦虑	124
忌过度悲伤	125
忌发怒	125
忌烦躁心理	125
忌羞怯心理	126
忌疑虑心理	126
忌焦虑心理	126
忌紧张心理	127
忌担心心理	127
忌暴躁心理	127

保健宜忌

宜知孕早期的保健措施	129
宜知孕中、晚期的保健措施	129
宜知缓解早孕反应的措施	130
忌忽视冬季保健	131





忌忽视保温	132
忌忽视肥胖对妊娠的影响	132
宜知改善孕期失眠的措施	133
宜保持口腔卫生	133
忌不刷牙	134
忌不经常清洗外阴	134
忌用肥皂清洗外阴	135
忌常用高锰酸钾清洗外阴	135
忌经常冲洗阴道	136
忌忽视尿路感染	136
忌忽视病毒感染	136
忌忽视病毒感染时对胎儿的影响	137
忌忽视妊娠中毒症	137
忌便秘	138
忌贫血	139
忌患腮腺炎	140
忌感冒	140
忌轻视腹泻	141
忌忽视下肢静脉曲张	141
忌X线照射	142
忌过多使用超声波检查胎儿	143
忌做CT检查	143
忌忽视瘙痒	143
忌过多刺激乳头	144
忌忽视疼痛	145
忌忽视胎动	145
忌忽视可能造成流产的因素	146
忌盲目保胎	147
忌保胎方法不当	148
忌多次阴道流血仍保胎	148
忌盲目使用黄体酮保胎	149
忌人工流产不当	149
忌多次做人工流产	150





忌人工流产后忽视采取保健措施	151
忌忽视妊娠晚期的高血压	151
忌忽视妊娠后期出现的一些症状	152
妊娠晚期水肿宜选用的食疗方	152

疾病防治宜忌

宜知患病的信号	154
宜知疾病对胎儿的影响	154
患心脏病的孕妈妈宜知	155
患甲型肝炎者不宜继续妊娠	156
妊娠合并急性和慢性肾病不宜轻视	156
患慢性肾炎的孕妈妈宜知	157
患结核的孕妈妈不宜继续妊娠	157
患高血压的孕妈妈宜知	158
宜知妊娠高血压综合征的危害	158
宜知妊娠高血压综合征对胎儿的危害	159
宜知妊娠期糖尿病对胎儿的影响	159
妊娠合并甲状腺功能亢进的孕妈妈宜知	160
患消化道溃疡的孕妈妈宜知	161
宜知妊娠期急性阑尾炎的信号	161
不宜忽视妊娠期的皮肤病	162
忌忽视妊娠期滴虫性阴道炎的治疗	162
宜知孕早期阴道出血的原因	163
宜知子宫肌瘤对妊娠的影响	163
宜知宫颈糜烂对妊娠的影响	164
宜知完全流产和不完全流产	164
宜知习惯性流产	165
宜知早产及其原因	165

运动健身宜忌

宜参加体育活动	167
体育锻炼宜有度	167
忌活动过少	168





忌过量剧烈运动	168
宜适当游泳	169
骑自行车的宜和忌	169
宜散步	170
健身运动后忌什么	170
宜参加的运动项目	171
孕期宜做的保健操	171
妊娠晚期忌远行	173

性生活宜忌

宜知妊娠早期的性生活	174
宜知妊娠中期的性生活	174
宜知妊娠晚期的性生活	175
临近分娩期忌过性生活	175
忌性生活过频	176
忌忽视性生活后出现的腹痛现象	177

产前准备宜忌

宜重视产前检查	178
忌忽视胎儿出生前的检查	179
高龄初产妇宜高度重视产前检查	179
忌忽视预产期	180
孕期不宜过长	180
忌临产准备不足	181
丈夫宜重视妻子产前的心理呵护	182



妊娠宜忌



生育年龄忌过早

妇女的最佳生育年龄是 24~29 岁。

一般女性在 20 岁以前身体的各重要器官逐渐发育成熟，但骨骼要到 23 岁以后才能完全钙化，若过早地怀孕，胎儿会与仍在发育的母亲争夺营养，使母婴双方都不能健康生长。所以过早生育不仅对身心健康不利，而且还会危险。从医学角度讲，早孕会提高产妇死亡率，年龄在 20~29 岁的产妇死亡率为 4.5‰，而年龄在 20 岁以下的产妇死亡率高达 8.6‰。早孕的妇女产下的婴儿死亡率也比较高，20 岁以下产妇生育的婴儿死亡率可达 109‰，而且宫颈癌的发病率早婚者比晚婚者要高出 3~7 倍。尤其是 18 岁以前的生育者高出 20 倍，20 岁以下生第一胎的，宫颈癌的发病率比 25 岁以后生第一胎的高 7 倍之多。总之，妇女生育不要过早。



生育年龄忌过晚

妇女生育过晚也不好。医学上把 35 岁以上的孕妇定为高龄孕妇。高龄妇女妊娠会发生一系列的问题，而且还要承担一定风险，其中最突出的问题是先天痴呆儿和某些先天畸形儿的发生率较高。这是因为：

1. 高龄孕妇的卵子容易发生老化现象。育龄妇女年龄越大，卵巢中的卵子越容易衰老；卵子在卵巢中贮存的时间越久，受感染、放射线等有害因素侵害的机会越多。这些都会增加染色体突变的机会，增加胎儿畸形的几率。
2. 高龄妇女妊娠期患有各种合并症的机会增加，如高血压、糖尿病等，

