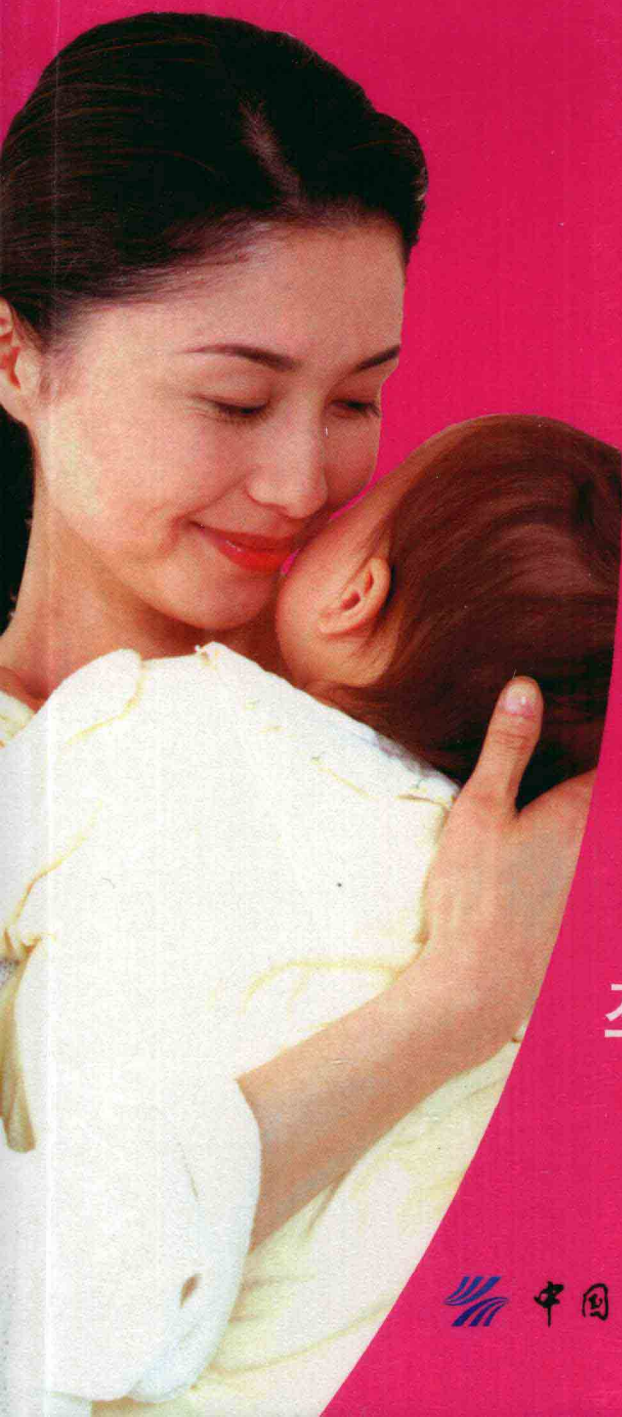




科学孕育丛书

ZUIXINKEXUEYUNYUCONGSHU

希望全天下的宝宝
都聪明健康活泼可爱!



孕产宜忌

保完好

科学
孕产

+

健康
调护

= 高智商的宝宝

孕产妇百宜百忌的
全程健康指南

《最新科学孕育丛书》编写组◎编



中国纺织出版社

... 最新科学孕育丛书 ...

孕产宜忌保完好



>>>>>>

《最新科学孕育丛书》编写组 编



中国纺织出版社

内 容 提 要

《孕产宜忌保完好》是一本适合年轻夫妇的书。它以“孕前”作为起点,介绍了夫妻准备孕育新生命时应懂得的宜与忌;在此基础上,重点介绍了孕期准妈妈在日常护理、保胎护胎、孕期饮食营养、准妈妈疾病防治、胎教,以及迎接宝宝降生的宜与忌;最后是关于产后妈妈与宝宝护理方面的宜与忌。本书内容详实、科学、实用,从生活中的各个方面给准妈妈、准爸爸们以提醒和建议,可谓是准妈妈腹中宝宝的绿色保护伞!

图书在版编目(CIP)数据

孕产宜忌保完好 / 《最新科学孕育丛书》编写组编. 北京: 中国纺织出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5064-4778-2

I. 孕… II. 最… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②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193717号

策划编辑: 李秀英 特约编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17.75

字数: 243千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

产前做好宜与忌
宝宝聪明又完好

前言

十月怀胎，孕育出一个健康聪明的小生命，是每一个准妈妈、准爸爸由衷的期盼与心愿。然而在这40周的非常时期里，准妈妈、准爸爸，尤其是准妈妈的一举一动都会对胎儿产生影响，稍有不慎，就有可能危害到宝宝的身心健康和智力发育。所以，每一位准妈妈、准爸爸都迫切希望有一套科学的方法，对他们的日常生活加以规范和指导，让他们能够明明白白、安安心心地孕育新生命，等待健康宝宝降临人世。

本书就是这样一本适合准妈妈、准爸爸的书。它以孕前作为起点，介绍了夫妻准备孕育新生命时应懂得的宜与忌；在此基础上重点介绍了孕期准妈妈在日常护理、保胎护胎、孕期饮食营养、准妈妈疾病防治、胎教，以及迎接宝宝降生的宜与忌；最后是关于产后妈妈与宝宝护理方面的宜与忌。内容详实、科学、实用，从生活中的各个方面给准妈妈、准爸爸们以提醒和建议，可谓是准妈妈腹中宝宝的绿色保护伞！

想要做爸爸妈妈的夫妻们，如果能够掌握书中所讲的内容，并且使这些“宜与忌”在现实生活的细节中得以运用，相信生一个既健康又聪明的宝宝的愿望一定能够实现！

《最新科学孕育丛书》编委会

主 编

罗鲜英 吕叔春

编写委员

张永生	周研孙	张 燚	苟君厉
钟先军	李伟军	邱丽萍	余 琳
杨金刚	李国辉	徐大为	王 露
方贤昕	康光华	张丽君	石晓惠
焦 亮	崔道宏	何时宇	高照华
赵 建	朱佳丽	乔劲烽	汪 琳
曹伟涛	朱远征	邵宗健	王 磊
郑 昆	廖 星		

目 录

第一章 孕前：怀孕前应懂得的宜与忌>>>>

孕前宜：

- 一、宜了解基本的男女生殖常识 / 2
- 二、宜生育的年龄 / 11
- 三、宜怀孕的身体条件 / 12
- 四、受孕宜具备的基本要素 / 12
- 五、宜了解受孕的日期 / 13
- 六、宜明白受精的过程 / 14
- 七、宜优生优育 / 16
- 八、宜早日确定是否已妊娠 / 17
- 九、宜清楚每个月胎儿的发育和变化 / 20

孕前忌：

- 一、忌过早或过晚生育 / 23
- 二、忌婚后仓促怀孕 / 24
- 三、忌受孕前吸烟 / 26
- 四、忌酒后受孕 / 26
- 五、忌女性长期服药和X射线照射后不久急于怀孕 / 27
- 六、忌避孕中怀孕继续妊娠 / 28
- 七、忌停用避孕药后仓促怀孕 / 28
- 八、忌去掉避孕环短时间内怀孕 / 29
- 九、忌早产及流产后仓促再孕 / 29
- 十、忌剖宫产后急于再孕 / 30
- 十一、忌生过畸形儿的女性盲目再孕 / 30

- 十二、忌肺结核病患者怀孕 / 31
- 十三、忌心肺功能受损的哮喘病人怀孕 / 31
- 十四、忌肾炎患者怀孕 / 32
- 十五、忌患甲亢病的女性怀孕 / 32
- 十六、忌患类风湿病的女性怀孕 / 33
- 十七、忌患高血压病的女性盲目怀孕 / 33
- 十八、忌患糖尿病的女性怀孕 / 34
- 十九、忌患心脏病的女性盲目怀孕 / 34
- 二十、忌患白血病的女性怀孕 / 35
- 二十一、忌患系统性红斑狼疮的女性怀孕 / 36
- 二十二、忌患各种性传播性疾病的女性怀孕 / 37

第二章 孕期：准妈妈日常护理宜与忌>>>>

日常护理宜：

- 一、宜了解孕期基本生理知识 / 40
- 二、宜写妊娠日记 / 43
- 三、宜时刻准备产前检查 / 45
- 四、宜了解孕初的心理变化 / 50
- 五、宜了解孕期身体曲线与面部变化 / 50
- 六、家庭宜适当地给孕妇多些关爱 / 51
- 七、孕妇在夏季宜注意的衣食住行 / 51
- 八、孕妇在冬季宜注意的衣食住行 / 52
- 九、宜注意居室环境 / 53
- 十、宜注意室内气温 / 54
- 十一、孕妇的日常起居宜注意的事项 / 55
- 十二、孕妇宜左侧卧位 / 57
- 十三、宜注意孕期的卫生与修饰打扮 / 58
- 十四、孕妇宜懂得如何保养皮肤 / 60
- 十五、孕妇宜懂得如何保养头发 / 61

- 十六、孕妇宜了解着装穿鞋有什么讲究 / 61
- 十七、孕妇宜进行适当的运动 / 62
- 十八、宜合理处理家务 / 65
- 十九、宜了解孕期小腿痉挛 / 66
- 二十、孕妇宜了解怎样预防感冒 / 66
- 二十一、宜了解孕期正确的姿势和动作 / 67
- 二十二、宜重视孕期乳房的护理 / 68
- 二十三、孕妇宜练习分娩的辅助动作 / 69
- 二十四、孕中期性生活宜用避孕套 / 71
- 二十五、孕妇宜注意牙周炎的危害 / 72
- 二十六、孕妇宜注意口腔保健 / 72
- 二十七、宜注重水和新鲜空气的作用 / 73

日常护理忌:

- 一、忌孕妇居室甲醛污染 / 74
- 二、忌孕妇久居厨房 / 75
- 三、忌孕妇久坐久站 / 75
- 四、忌孕妇驾驶汽车或骑自行车 / 76
- 五、忌孕妇居室内铺地毯 / 76
- 六、忌孕妇开灯睡觉 / 77
- 七、忌孕妇过多晒太阳 / 77
- 八、忌孕妇多用电脑 / 78
- 九、忌孕妇与狗接触 / 78
- 十、忌孕妇与猫接触 / 79
- 十一、忌孕妇多做B超 / 80
- 十二、忌孕妇受电磁波辐射 / 80
- 十三、忌VDT对孕妇产生不良影响 / 81
- 十四、忌静电对孕妇造成危害 / 82
- 十五、忌初胎随便做人工流产 / 82
- 十六、孕妇早孕反应剧烈忌保胎 / 84
- 十七、忌孕期白带不正常 / 84
- 十八、忌孕妇贫血 / 85



- 十九、孕妇洗澡禁忌 / 86
- 二十、忌孕妇使用清凉油 / 87
- 二十一、忌孕妇吸烟 / 88
- 二十二、孕妇忌情绪波动 / 88

- 一、宜知道胎盘是什么 / 90
- 二、宜知道胎盘的作用 / 90
- 三、宜了解胎盘功能正常与否 / 91
- 四、宜知道引起胎盘异常的因素 / 92
- 五、宜了解子宫增大的规律 / 93
- 六、宜知胎动有何规律 / 94
- 七、宜知如何计数胎动 / 94
- 八、宜对保胎药有明确的认知 / 95
- 九、宜知中药保胎应注意什么 / 96
- 十、宜知孕妇情绪波动的原因 / 97
- 十一、宜知孕妇如何保持良好的情绪 / 97
- 十二、宜了解孕妇情绪对孩子健康的影响 / 98
- 十三、宜了解孕妇的情绪对胎儿智商的影响 / 98
- 十四、宜对孕期的一些症状引起重视 / 99
- 十五、宜了解孕期中的危险信号 / 100
- 十六、宜知道怎样训练胎儿对光的敏感性 / 100
- 十七、宜知道如何给胎儿治病 / 101
- 十八、宜知如何诊断胎儿心脏病 / 101

- 一、忌吃易损脑的食品 / 103
- 二、忌胎位异常 / 103

三、忌胎儿长得太大 / 104

四、忌早破水 / 105

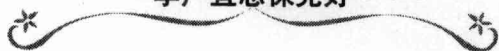
第四章 孕期：准妈妈营养饮食宜与忌>>>>

营养饮食宜：

- 一、宜在孕期保证均衡的营养 / 108
- 二、宜合理搭配，调节饮食结构 / 110
- 三、宜科学饮水，帮助孕妇健脑防病 / 112
- 四、宜合理增加各种营养物质 / 114
- 五、宜科学补充蛋白质 / 116
- 六、宜多注意补充维生素 / 118
- 七、宜合理补充无机盐和一些微量元素 / 119
- 八、为顺利分娩宜补锌 / 120
- 九、孕妇宜在怀孕期补碘 / 121
- 十、宜在怀孕期对胎儿补铜 / 121
- 十一、孕妇宜注意摄入锰 / 122
- 十二、孕妇宜在四季正确选择饮食 / 123
- 十三、宜多吃野菜 / 124
- 十四、宜多吃绿叶蔬菜以防流产 / 125
- 十五、孕妇宜多吃嫩玉米 / 125
- 十六、孕期宜多吃植物油 / 126
- 十七、孕妇宜多吃鹌鹑 / 126
- 十八、孕妇宜在孕期嗑瓜子 / 127
- 十九、孕妇宜在盛夏吃的食物 / 127
- 二十、多胎妊娠的孕妇宜注意的饮食 / 128

营养饮食忌：

- 一、忌孕妇只吃精制米面 / 128
- 二、忌孕妇吃火锅 / 129

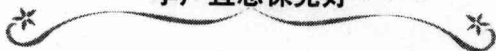


- 三、忌孕妇盲目进补 / 129
- 四、忌怀孕期间贪食 / 130
- 五、忌孕妇节食, 影响胎儿优生 / 132
- 六、忌在怀孕期间多食动物肝脏 / 132
- 七、忌孕妇吃久存的土豆 / 133
- 八、忌孕妇摄入过敏性食物 / 134
- 九、忌孕妇食用过分刺激性食物 / 135
- 十、忌孕妇多吃菠菜 / 136
- 十一、忌孕妇吃热性香料 / 136
- 十二、忌孕妇吃甲鱼、螃蟹 / 136
- 十三、忌孕妇喝酒 / 137
- 十四、忌孕妇多吃冷饮 / 137
- 十五、忌孕妇和婴幼儿服用过多的鱼肝油 / 138
- 十六、忌在妊娠呕吐时禁食 / 139
- 十七、忌孕妇饭后马上吃水果 / 140
- 十八、忌孕妇多食柑橘 / 140
- 十九、忌孕妇多吃山楂 / 141
- 二十、忌孕妇多食荔枝 / 141
- 二十一、忌孕早期多吃水果罐头 / 142
- 二十二、忌孕妇吃桂圆 / 142
- 二十三、忌孕妇乱吃酸 / 143
- 二十四、忌孕妇喝咖啡因饮料 / 143
- 二十五、忌孕妇喝烈性酒 / 144

第五章 孕期: 准妈妈疾病防治宜与忌 >>>>

疾病防治宜:

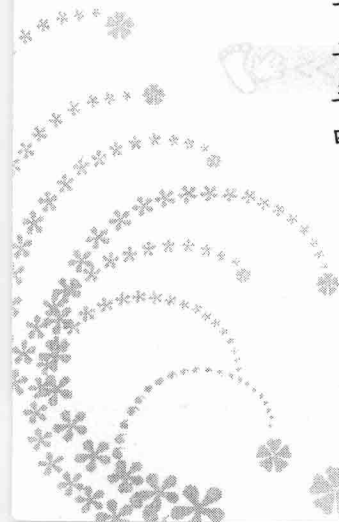
- 一、宜了解孕妇用药原则 / 146
- 二、宜知孕妇服药注意事项 / 146
- 三、宜了解生理变化与药物代谢 / 147



- 五、宜了解胎儿的听觉 / 169
- 六、宜了解音乐胎教的目的 / 169
- 七、宜了解怎样进行音乐胎教 / 169
- 八、怀孕不同时期宜选择不同的音乐 / 171
- 九、宜了解胎儿的视觉 / 171
- 十、宜了解怎样进行光照胎教 / 172
- 十一、宜了解色彩在胎教中的作用 / 172
- 十二、宜了解胎儿的性格 / 173
- 十三、宜了解怎样进行性格胎教 / 173
- 十四、宜了解胎儿的运动 / 174
- 十五、宜了解怎样进行运动胎教 / 174
- 十六、宜了解胎儿的记忆 / 175
- 十七、宜了解胎儿的情绪 / 176
- 十八、宜了解胎儿的其他反应与表现 / 176
- 十九、宜了解为什么进行求知胎教 / 176
- 二十、宜了解怎样进行臆想胎教 / 177
- 二十一、宜了解怎样进行抚摸胎教 / 177
- 二十二、宜了解如何通过编织进行胎教 / 178
- 二十三、宜了解通过大自然的陶冶进行胎教 / 178
- 二十四、宜了解怎样和胎儿做益智游戏 / 179
- 二十五、宜了解怎样进行语言胎教 / 179

胎教忌:

- 一、忌孕妇活动不足,肌肉组织缺氧 / 180
- 二、忌孕妇产生愤怒情绪 / 182
- 三、忌异常的精神因素影响孩子的性格 / 182
- 四、音乐进行胎教应忌什么 / 183



第七章 临产：迎接新生儿到来宜与忌>>>>

临产宜：

- 一、宜知晓产程的经过及其处理 / 186
- 二、宜了解早破水的应对措施 / 188
- 三、宜了解安全分娩的决定因素 / 189
- 四、宜了解需要做剖宫产的几种情况 / 191
- 五、宜了解产道的生理构成 / 192
- 六、宜了解宫缩的不同表现 / 194
- 七、宜知道胎儿娩出的过程 / 196
- 八、宜知道胎盘娩出的过程 / 197
- 九、宜懂得临产先兆的表现 / 200
- 十、宜了解临产前的注意事项 / 201
- 十一、宜在临产时做肛诊及阴道检查 / 202
- 十二、宜掌握在分娩过程中减轻疼痛的方法 / 202
- 十三、宜了解无痛分娩的具体实施方法 / 203
- 十四、宜吃巧克力助产 / 204
- 十五、宜合理安排足月孕妇的生活 / 205
- 十六、宜把握好入院分娩的时间 / 206
- 十七、宜科学安排分娩前饮食 / 207
- 十八、宜了解为新生儿准备衣服的相关知识 / 208
- 十九、宜用音乐帮助产妇顺利分娩 / 209
- 二十、宜在分娩前剃掉孕妇的阴毛 / 209
- 二十一、宜在临产时为产妇灌肠 / 209
- 二十二、宜懂得如何观察羊水性状 / 210
- 二十三、宜了解滞产的相关知识 / 211
- 二十四、宜知道如何应对预产期已过还未分娩的情况 / 212
- 二十五、宜在分娩后继续观察两小时 / 212
- 二十六、宜掌握如何防治产后出血 / 213



- 一、忌产前情绪紧张 / 214
- 二、忌缺乏剖宫产知识 / 214
- 三、忌忽视对会阴裂伤的防治 / 217
- 四、忌不当预防和处理子宫破裂 / 218
- 五、忌临产前产生不良情绪和不当行为 / 218
- 六、忌在产前食生冷食物 / 220
- 七、忌不了解孕产妇死亡的原因 / 220
- 八、忌不了解假临产 / 221
- 九、忌无法正确解决产程中或分娩后发生尿潴留 / 222
- 十、忌错误判断腹痛的不同性质 / 222
- 十一、忌忽视产程中的腹胀 / 223
- 十二、忌错误灌肠 / 223
- 十三、忌产程中乱用镇痛药及麻醉药 / 224
- 十四、忌临产后吃东西 / 225
- 十五、忌分娩完毕立刻睡觉 / 225

- 一、宜了解产后几天的注意事项 / 228
- 二、宜了解孕妇产后自身护理的要点 / 229
- 三、宜注意产后的洗澡、刷牙 / 230
- 四、产后宜对产妇卧床姿势进行指导 / 232
- 五、宜正确了解什么是孕妇产褥期 / 232
- 六、宜注意正常产褥期的表现 / 233
- 七、宜注意产后乳汁的分泌 / 234
- 八、宜懂得哺乳期乳房的保护 / 235
- 九、宜掌握排出婴儿胃中空气的方法 / 236

- 十、宜在产后加强营养 / 237
- 十一、宜在“坐月子”时饮黄酒 / 239
- 十二、宜在产后补钙 / 239
- 十三、宜在产后注意铁的供应 / 240
- 十四、宜在产后对易患疾病进行防范 / 240
- 十五、宜注意排卵及月经的来潮 / 242
- 十六、宜产后进行休养 / 243
- 十七、宜注意月子中的居室环境 / 244
- 十八、宜了解产后掉头发的原因 / 244
- 十九、宜关注产妇的心理变化 / 245
- 二十、宜做产后保健操 / 246
- 二十一、母亲和宝宝宜何时出院 / 247
- 二十二、宜注意学会正确的哺乳姿势与方法 / 248
- 二十三、宜掌握正确的授乳的时间和次数 / 249
- 二十四、宜选择优质的代乳产品进行人工喂养 / 250
- 二十五、宜注意对奶瓶的选择 / 253
- 二十六、宜注意新生儿的睡姿和睡床 / 254
- 二十七、宜注意新生儿的皮肤护理 / 255
- 二十八、宜经常给新生儿按摩 / 255

产后护理忌:

- 一、忌饮食不当 / 256
- 二、忌剖宫产术后不注意日常细节 / 258
- 三、忌哺乳期受孕 / 259
- 四、忌久用腹带 / 260
- 五、忌忽视乳房胀痛 / 261
- 六、患有某些疾病的产妇忌哺乳 / 262
- 七、忌用部分药物 / 263
- 八、忌过早劳动及不当的劳动 / 264
- 九、忌哺乳期女性吸烟、喝酒 / 264
- 十、忌产妇中暑 / 265

参考文献 / 266