



权威性+科学性+知识性

产孕妇 禁忌全书

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



成为你婚嫁孕育
的一部“葵花宝典”

「时尚女性生活」



延边人民出版社



权威性+科学性+知识性

产孕妇 禁忌全书

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



成为你婚嫁孕育
的一部“葵花宝典”

「时尚女性生活」



延边人民出版社

责任编辑:许正勋

责任校对:许正勋

图书在版编目(CIP)数据

产孕妇禁忌全书/元秀 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007.6

(时尚女性生活;7)

ISBN 978-7-80698-964-7

I. 产… II. 元… III. ①产妇-妇幼保健-基本知识
②孕妇-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 096359 号

时尚女性生活

(产孕妇禁忌全书)

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京香河利华文化发展有限公司

发行:延边人民出版社

开本 880×1230 1/32 印张:210 字数:2400 千字

标准书号:ISBN 978-7-80698-964-7

版次:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数:10000 册

定价:350.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

在人类社会的发展过程中,女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。现代女性还承担着繁重的社会工作及责任,她们是社会发展的力量。

由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点,女性一生中要经历月经初潮、婚恋、生孕等直至更年期和老年期,无论从医学生理还是从心理上来说,女性的每个时期都面临各种健康问题。为帮助广大女性朋友尽快更好地掌握和运用保健知识,我们在众多专家、学者的倾力协助下编撰了这套《时尚女性生活丛书》。

本套丛书面向当代女性,以时尚和实用的角度,全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活和健康问题,以提高现代女性自我保健能力。本套丛书从女性生理常识、心理健康、生理健康、婚前孕后、育儿护养、饮食禁忌等诸多方面,以科学严谨的角度,深入浅出地全方位进行阐述,同时突出实用性和可操作性。通过阅读本丛书,女性朋友们可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方,达到心身健康的目的。



目 录

第一章 孕妇产前宜忌

1. 不宜受孕的情况	3
2. 准爸爸优生饮食原则	3
3. 预防出生缺陷的措施	5
4. 不宜近亲结婚	5
5. 吸烟不利受孕	5
6. 酒后不宜受孕	6
7. 婚后不宜立即怀	7
8. 停用避孕药后不宜立即怀孕	8
9. 避孕期间不宜怀孕	8
10. 早产及流产后不宜立即再孕	9
11. 孕前不宜食用棉籽油	9
12. 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕	10
13. 不久前受过 X 线照射的妇女不宜立即怀孕	10
14. 不宜忽视高危妊娠	11
15. 初次怀孕的注意事项	11
16. 不宜凭借药物抑制孕吐	12
17. 早孕反应太剧烈不宜保胎	12
18. 不宜忽视孕早期检查	13
19. 不宜忽视孕期阴道流血	13
20. 不宜忽视宫外孕	14





- | | |
|----------------------------|----|
| 21. 新婚初孕不宜忽视流产 | 15 |
| 22. 流产的预防措施 | 15 |
| 23. 婚后第一胎不宜做人工流产 | 16 |
| 24. 流产后的注意事项 | 17 |
| 25. 不宜迷信“酸儿辣女”的说法 | 18 |
| 26. 怀孕两月的注意事项 | 18 |
| 27. 孕妇不宜穿三角内裤 | 19 |
| 28. 孕妇不宜戴乳罩 | 19 |
| 29. 孕妇着装不宜过紧 | 19 |
| 30. 孕妇不宜穿化纤类内衣 | 20 |
| 31. 孕妇不宜穿高跟鞋 | 20 |
| 32. 孕妇不宜穿着邈遏 | 21 |
| 33. 孕妇不宜忽视清洁卫生 | 21 |
| 34. 孕妇不宜忽视保养皮肤 | 22 |
| 35. 孕妇不宜使用的化妆品 | 23 |
| 36. 孕妇不宜浓妆艳抹 | 24 |
| 37. 不宜忽视可能会导致胎儿畸形的药物 | 24 |
| 38. 准妈妈不宜忽视感冒 | 25 |
| 39. 孕妇不宜做 X 线检查 | 26 |
| 40. 孕妇不宜多做 B 超检查 | 27 |
| 41. B 超检查时间不宜过早 | 28 |
| 42. 孕妇不宜做 CT 检查 | 28 |
| 43. 孕妇不宜忽视电磁辐射的危害 | 28 |
| 44. 孕妇不宜忽视中草药对胎儿的副作用 | 29 |
| 45. 孕妇不宜服用的中成药 | 29 |
| 46. 孕妇不宜自行服药 | 30 |
| 47. 孕妇不宜涂用清凉油、风油精 | 30 |
| 48. 孕妇不宜使用利尿剂 | 31 |
| 49. 孕妇不宜服用驱虫药和泻药 | 31 |
| 50. 不宜忽视先天性风疹综合征 | 32 |



51. 孕妇不宜从事的工作	32
52. 孕妇不宜接触农药	33
53. 孕妇不宜接触某些化工毒物	33
54. 孕妇不宜忽视煤气中毒	34
55. 孕妇要戒绝烟酒	34
56. 准妈妈开车安全守则	35
57. 准妈妈不宜长途旅行	35
58. 准妈妈出游不宜忽视安全	36
59. 怀孕三月的注意事项	37
60. 孕早期不宜进行性生活	38
61. 孕早期孕妇不宜情绪不佳	38
62. 准妈妈不宜过度忧愁	39
63. 孕妇不宜忽视心理保健	40
64. 孕妇饮食十忌	40
65. 孕妇不宜过分滋补	41
66. 孕妇补充营养的注意事项	42
67. 准妈妈不宜过量吃水果	42
68. 孕妇不宜缺乏蛋白质	43
69. 孕妇不宜缺乏“脑黄金”	43
70. 孕妇不宜缺乏热能	44
71. 孕妇饮食不宜饥饱不一	45
72. 孕妇进食不宜狼吞虎咽	45
73. 孕妇不宜偏食	46
74. 孕妇不宜全吃素食	46
75. 孕妇不宜忽视早餐	47
76. 孕妇晚餐不宜多吃	47
77. 孕妇不宜多吃罐头	48
78. 孕妇不宜多吃方便食品	49
79. 孕妇不宜多吃豆制品	49
80. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡	50





- 81. 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤 50
- 82. 孕妇不宜忽视粗粮 51
- 83. 孕妇不宜食用的几种食物 51
- 84. 孕妇不宜滥用滋补药品 52
- 85. 孕妇不宜用沸水冲调营养品 53
- 86. 孕妇不宜多服热补品 53
- 87. 孕妇不宜多吃糯米精面 54
- 88. 孕妇不宜多吃动物肝脏 55
- 89. 孕妇不宜多吃鸡蛋 55
- 90. 孕妇不宜过量吃的几种水果 56
- 91. 孕妇不宜过多食用鱼肝油 56
- 92. 孕妇不宜多吃刺激性食物 57
- 93. 孕妇不宜多吃油条 57
- 94. 孕妇不宜不吃豆类食品 58
- 95. 孕妇不宜多吃菠菜 59
- 96. 孕妇不宜吃桂圆 59
- 97. 孕妇不宜吃山楂 60
- 98. 孕妇不宜吃热性香料 60
- 99. 孕妇饮水不宜过多 61
- 100. 孕妇不宜用饮料代替白开水 61
- 101. 孕妇不宜吃发芽的土豆 62
- 102. 孕妇不宜多吃盐 62
- 103. 孕妇不宜多食酸性食物 62
- 104. 孕妇不宜长期采用高脂肪饮食 63
- 105. 孕妇不宜长期采用高糖饮食 64
- 106. 孕妇不宜食用过敏性食物 64
- 107. 孕妇不宜食用霉变食物 65
- 108. 孕妇不宜吸烟 65
- 109. 孕妇不宜饮酒 66
- 110. 孕妇不宜饮用含咖啡因的饮料 67



111. 孕妇不宜过多饮茶	67
112. 孕妇不宜贪吃冷饮	68
113. 孕妇不宜多饮汽水	68
114. 孕妇不宜节食	69
115. 孕妇不宜营养过剩	69
116. 孕妇不宜过度肥胖	70
117. 孕妇不宜忽视孕期检查	70
118. 孕妇不宜忽视发热	71
119. 孕妇不宜忽视补钙	72
120. 孕妇不宜忽视补铁	72
121. 孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物	73
122. 孕妇不宜拔牙	74
123. 孕妇不宜感染	74
124. 孕妇不宜忽视某些疼痛	75
125. 妊娠期不宜过长	76
126. 产妇不宜穿戴过多	77
127. 产妇不宜马上熟睡	77
128. 产妇不宜忽视产后检查	77
129. 剖宫产前后四不宜	78
130. 产褥期饮食误区	79
131. 产妇不宜多吃辛辣、生冷、坚硬的食物	80
132. 产妇不宜吃炖母鸡	81
133. 不宜母乳喂养的情况	81
134. 不宜用奶瓶喂奶喂水	82
135. 产后不宜束腰	83
136. 哺乳期不宜采用的锻炼方式	83
137. 哪些产妇不宜做体操	83
138. 哺乳期禁用药物	84
139. 不宜忽视产后情绪调整	85
140. 不宜忽视产后妇科检查	85





141. 产后性生活注意事项	86
142. 产妇不宜忽视避孕	87
143. 产妇不宜过早过度减肥	87
144. 产妇应避免产后发胖	88
145. 产妇不宜忽视自身保养	89
146. 产褥期护理误区	89
147. 产妇不宜忽视产后第一次大小便	90
148. 产妇不宜躺在床上给孩子喂奶	90
149. 产妇不宜急于节食	91
150. 产妇不宜滥用中药	91
151. 产妇不宜多看电视	92
152. 产妇不宜多看书或织毛衣	92
153. 产妇不宜长时间仰卧	93
154. 产妇不宜睡席梦思床	93
155. 产妇不宜多吃鸡蛋	94
156. 孕前卫生保健	94
157. 孕前健康运动	102
158. 孕前医生指导	103
159. 孕前了解妊娠	109
160. 孕前生活禁忌	116
161. 孕前饮水宜与忌	134

第二章 孕服产前服药宜忌

1. 孕前用药指导	141
2. 致畸药物反应停	152
3. 治疗癫痫常用的药物卡马西平	154
4. 损害胎儿牙齿和骨骼的抗生素四环素	157



5. 皮肤科的致畸药物异维 A 酸	158
6. 孕期治疗粉刺维 A 酸	160
7. 抗抑郁症药物百忧解	161
8. 治疗抑郁症的中草药贯叶连翘	163
9. 男性秃发治疗药物非那雄胺	165
10. 减肥药物成分苯(叔)丁胺	166
11. 孕期最好不用的麻醉药物可卡因	168
12. 增强机体抵抗力的中草药紫锥菊	171
13. 职业接触的药物吸入性麻醉剂	173
14. 致畸信息查询服务致畸信息资料库	174

第三章 产妇分娩宜忌

1. 待产时忌害怕和精神紧张	179
2. 在临产前忌憋着大小便	180
3. 临盆入院忌过早或过晚	180
4. 入院忌运送不当	181
5. 忌不愿竖位分娩	181
6. 在家分娩忌缺乏准备	183
7. 忌不知道临产宫缩	184
8. 忌不按产程与医生配合	184
9. 在分娩时忌大声喊叫	186
10. 忌害怕会阴切开	186
11. 忌轻易做剖宫产	187
12. 必要时孕妇忌恐惧剖宫产	188
13. 施行剖宫产后忌不注意异常变化	189
14. 剖宫产后恢复期忌忽视保健	190
15. 忌不了解产褥期正常现象	191





16. 出现滞产时忌大意	192
17. 忌不注意产褥期卫生	193
18. 住院分娩前后要做哪些准备	193
19. 莫用剖腹产代替自然分娩	194
20. 临产五忌	195
21. 忌急产	196
22. 盲目要求剖宫产对吗	196

第四章 孕妇产后性生活宜忌

1. 阴茎长时间勃起怎么办	201
2. 如何避免早泄和阳痿	204
3. 性交时疼痛怎么办	206
4. 阴茎睾丸与性功能关系密切吗	210
5. 男女哪些地方是性敏感区	212
6. 怎样消除妻子的性恐惧	214
7. 如何正确对待手淫	215
8. 怎么看待遗精	223
9. 月经与性欲有关吗	225
10. 常见性误区有哪些	228
11. 性交后外阴部为何发痒	230
12. 忌忽视绝育手术后的保健	231
13. 忌忽视避孕	232
14. 在产后忌滥用中药	233
15. 忌用某些西药	233
16. 忌产后忽视检查	234
17. 忌在产褥期患乳腺炎	235
18. 忌产后性生活过早	236



19. 忌不洗澡和梳头	238
20. 如何度过新婚第一夜?	238
21. 女性性爱有什么益处?	239
22. 和谐的性生活能加强夫妻感情吗?	240
23. 关灯开灯能影响性生活的和谐吗?	241
24. 如何享受高潮?	242
25. 女性怎样进行“性感训练”?	243
26. 为什么说维生素 B ₂ 可助“性”?	243
27. 怎样饮食有助于女性“性”?	244
28. 如何防止“性”福难再?	245
29. 女“性”三态的内容有哪些?	246
30. 你是都市无性夫妻吗?	247
31. 如何荡起爱的“双桨”?	248
32. 恩爱太过“性执着”吗?	249
33. 为什么性爱时间不宜过长?	250
34. 女性如何巧度“第二蜜月”?	250
35. 性爱怎样讲究环境美学?	251

第五章 孕妇产后饮食宜忌

1. 忌多吃鸡蛋	255
2. 在分娩后 3 个月内忌多吃味精	255
3. 乳母忌吸烟喝酒	256
4. 忌急于节食	256
5. 忌滋补过量	257
6. 忌急于服用人参	258
7. 忌饮用麦乳精	258
8. 在产后忌吃巧克力	259



9. 忌多吃红糖	259
10. 忌不吃蔬菜、水果	260
11. 的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	260
12. 产后是否应吃红糖	261
13. 产后该吃些什么	261
14. 产后药膳	263
15. 产后食谱	264
16. 产后饮食须知	266
17. 为什么“坐月子”不宜忌果蔬	266
18. 产后营养宜达到哪些基本要求	267
19. 为什么产后宜进食鸡蛋与鸡肉	268
20. 为什么产后忌食红糖	269
21. 为什么哺乳妇女宜补碘	269
22. 产后月子里应否忌盐	270
23. 乳儿宜补充哪些营养物质	270
24. 产后哺乳宜注意什么	271
25. 产褥期宜常食的营养食物有哪些	272

第六章 婴幼儿饮食宜忌

1. 人工调乳时必备什么器具	285
2. 婴幼儿忌喝果子露	285
3. 忌控制婴儿脂肪摄入	285
4. 忌母乳喂养婴儿时间过短或过长	286
5. 忌强行给孩子断奶	287
6. 给新生儿哺乳忌弃掉初乳	287
7. 忌“生后3天才开奶”的陈旧观念	288
8. 开奶前忌预先喂牛奶	288



9. 忌把初乳挤掉	289
10. 早期新生儿忌采取定时喂养	289
11. 新生儿忌用奶瓶喂养	290
12. 不要以为新生儿所有的哭闹就是需要喂哺	290
13. 忌用母乳给新生儿洗脸	291
14. 忌用保温瓶装牛奶喂婴儿	291
15. 喂孩子鲜牛奶忌加水	291
16. 吃奶的婴儿忌缺水	292
17. 新生儿忌躺着吃奶	293
18. 婴儿断奶忌太迟	293
19. 婴儿忌喝可口可乐	294
20. 婴儿忌用滋补药	294
21. 婴儿忌常服钙片	294
22. 不要婴儿一吐奶就认为是消化道有病	294
23. 不要过量服食鱼肝油	295
24. 给婴儿喂奶四忌	297
25. 婴儿忌喂米面等淀粉食物	298
26. 婴儿用的奶嘴孔不宜过大或过小	298
27. 婴儿食物忌太咸	298
28. 婴儿忌吃鸡蛋白	299
29. 早产儿忌不喂养	299
30. 婴儿添加辅助食品四忌	299
31. 婴儿期忌蛋白质不足	300
32. 婴儿忌食嚼过的食物	301
33. 婴儿忌喝掺水牛奶	301
34. 忌用牛奶加米汤喂婴儿	301
35. 母乳喂养方法	302
36. 母乳喂养的优点是什么	303
37. 为什么早吸吮才能乳汁多	304
38. 母乳喂养的误区有哪些	306



39. 母乳喂养的婴儿还用再喂水吗	307
40. 什么是按需哺喂母乳	307
41. 怎样预防奶瓶龋	308
42. 母乳喂养的婴儿需再喂果汁吗	309
43. 为什么不能用炼乳喂食婴儿	310
44. 为什么含药母乳不能喂食婴儿	310
45. 一何时开始给婴儿添辅食	311
46. 为什么不能用酸牛奶喂养婴儿	312
47. 人工喂养婴儿应注意哪些问题	313
48. 哪些果羹适宜喂婴儿	314
49. 为什么婴儿忌冷食	315
50. 婴儿从何时应开始注意补铁	316
51. 为什么婴儿忌缺脂肪	317
52. 为什么忌婴幼儿营养过多	318
53. 牛奶越浓越好吗	320
54. 为什么不宜用嚼食喂婴幼儿	320
55. 能在牛奶中添加带汤、稀饭吗	321
56. 牛奶加糖越多越好吗	321
57. 乳房过胀时可采取哪些措施	322
58. 乳头破损后宜采取哪些喂养方法	322
59. 母亲患哪些疾病忌哺乳	323
60. 哪些情况下忌喂奶	324
61. 母乳不足应采取什么方法	324
62. 哺乳期可常食哪些营养佳肴	326
63. 通过哺乳可把乙肝传染给宝宝吗	335
64. 产后缺乳的食疗药膳有哪些	336
65. 为什么在哺乳与妊娠期忌从事有毒工种	338
66. 为什么运动后不宜立即喂乳	338
67. 何时是宝宝断奶的最佳时间	339



第七章 幼儿生活起居宜忌

1. 不宜给新生儿裹成“蜡烛包”	343
2. 不宜丢弃初乳	343
3. 新生儿衣服不宜质硬、色深、复杂	344
4. 不宜忽视新生儿腹部保暖	344
5. 不宜用高浓度的糖水喂新生儿	345
6. 不宜擦拭新生儿口腔	345
7. 新生儿不宜挑马牙	345
8. 新生儿不宜用大黄排胎粪	346
9. 新生儿不宜用奶瓶喂养	346
10. 母乳充足的新生儿不宜喂糖水和代乳品	347
11. 不宜挤新生儿乳头	347
12. 新生儿不宜接种卡介苗的情况	347
13. 新生儿不宜采取定对喂养	348
14. 不宜忽视新生儿身上的怪味	348
15. 不宜忽视新生儿洗澡	349
16. 不宜忽视新生儿无尿	349
17. 新生儿的睡眠姿势不宜固定不变	350
18. 新生儿的哭泣并非都是需要喂哺	350
19. 新生儿房间不宜夜间长开灯	351
20. 不宜忽视新生儿呼吸道感染	351
21. 新生儿肺炎喂养三不宜	352
22. 新生儿腹泻喂养四不宜	352
23. 婴儿流口水不宜乱治	353
24. 4个月前的婴儿不宜用米糊喂养	353
25. 小婴儿不宜吃鸡蛋清	354

