

Yousheng Youyu Kexue Zhinan Xilie Congshu

优生优育
科学指南系列丛书



精美彩图双色版

孕产妇

饮食用药禁忌

Yunchanfu
yinsi yongyao jinki

十月怀胎，怎样饮食最健康——妈妈的合理饮食是
宝宝聪明与健康的保证！
一朝分娩，如何用药最科学——妈妈的科学用药是
宝宝成长与发育的保障！

邱彩君 主编
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

Yousheng Youyu Kexue Zhinan Xilie Congshu

优生优育
系列丛书

精美彩图双色版



Yunchanfu
yinsi yongyao jinji

饮
食
用
药
禁
忌

孕
产
妇

邱彩君 主编
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食用药禁忌/谢开慧编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 9

(优生优育科学指南系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0

I. 孕… II. 谢… III. ①孕妇—饮食禁忌②产妇—饮食禁忌③孕妇—药物疗法—禁忌④产妇—药物疗法—禁忌 IV. R153.1 R969.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154889 号

优生优育科学指南系列丛书

- 主 编 邱彩君
责任编辑 石 红
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市通州富达印刷厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 306
字 数 3200 千
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0/R · 258
定 价 504.00 元(全 18 册)
-

前言



孩子是父母爱情的结晶,是家庭的希望,更是国家未来的栋梁。所以,培养一个健康、聪明的孩子,是每位父母的最大愿望和追求。

当然,所有的父母都企盼自己在孕育小生命的过程中,在生养、哺育孩子的过程中安全顺利,一切如意——养育一个健康、聪明的宝宝。而实质上要做到这一切,后天的努力固然重要,但更重要的是,不能忽视先天的孕育过程。作为即将为人父母的年轻夫妇必须做到科学怀孕、科学分娩、科学喂养、科学护理。只有这样,才能真正做到优生优育优养,才能保证母子平安,才能以最佳的方法孕育出最聪明健康,最理想的宝宝。这样,孩子在起跑线上比别人领先一步,也为日后的健康成长打下了坚实的基础。

本着科学生育、科学哺养和提高生命质量这一宗旨,针对读者,尤其是新爸爸、新妈妈和准爸爸、准妈妈面临和关心的实际问题,我们特携手本领域资深专家和权威人士,合众人之力,精心编写了这套《优生优育科学指南系列丛书》。他们不仅具有扎实的理论功底,同时具有丰富的临床实践经验,能给予年轻的夫妇在“孕、产、养、育”等各个环节科学、全面的指导,是通往科学优生、优育道路上的最得力的助手。

本套书内容全面,选材新颖,科学实用,对妊娠、分娩、产后、育儿等各

方面的知识进行了全面、系统的阐述,详尽地告诉读者朋友在不同时期应如何调适心理及安排生活,如何正确安胎养胎、妊娠及产后该摄取哪些营养,宝宝如何科学养护及智力开发等诸方面的知识,是一套体贴孕妇、呵护宝宝的优生优育科学实用指南全书!

不一样的知识,不一样的生活!我们坚信,在本套丛书中,你一定可以找到你最关心、最想知道的问题,也能寻找到解决这些问题的方法措施。让您的孕育更科学,让您的孩子更健康!

愿天下每一对夫妇都拥有一个健康、聪明的宝宝!愿天下每一个家庭都拥有一个快乐、美好的明天。

编者

2009年8月

优生优育
科学指南系列丛书



孕产妇

饮食用药禁忌

YOUNG YOUNG KEXUE ZHINAN





孕产妇

饮食用药禁忌

YOUSHENGYOUYUKEQIENJIAN



优生优育
孕产指南

孕产妇

饮食用药禁忌

YOUNGSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育

科学指南系列丛书



孕产妇

饮食用药禁忌

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育
系列丛书



孕产妇

饮食用药禁忌

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



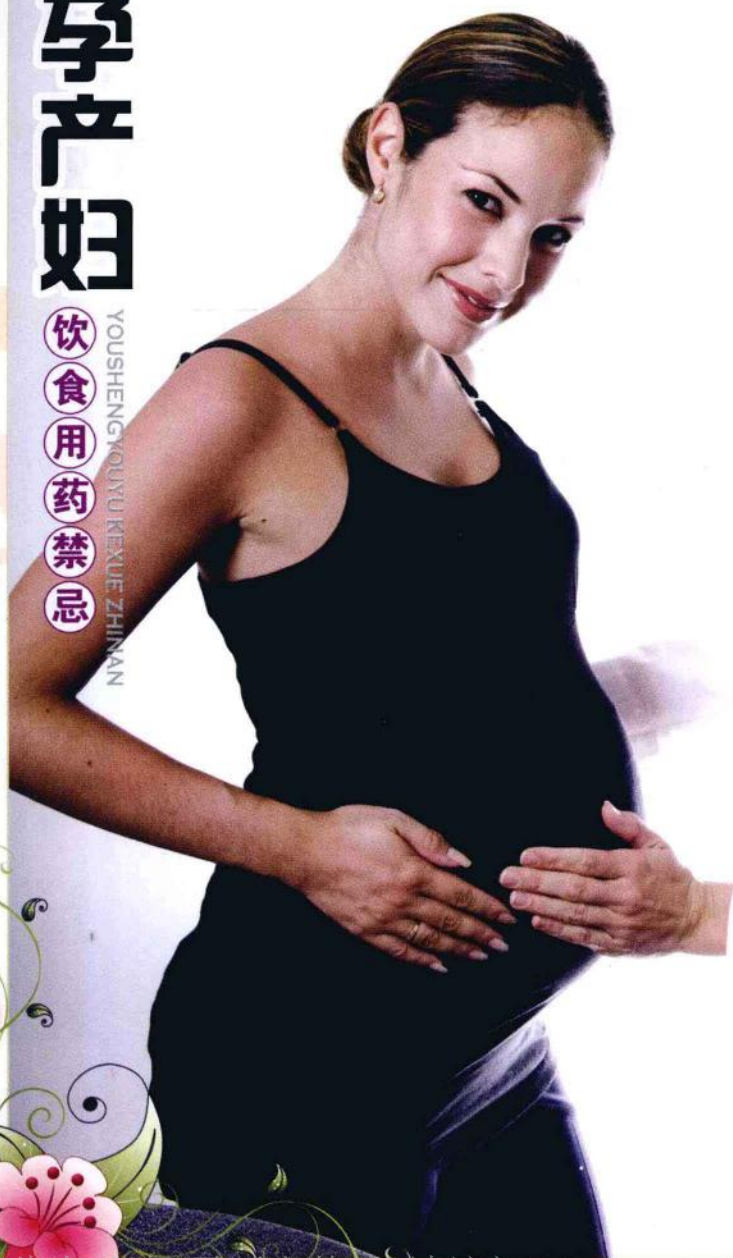
优生优育
科学指导系列丛书



孕产妇

饮食用药禁忌

YUSHENG YU YU KEXUE ZHINAN



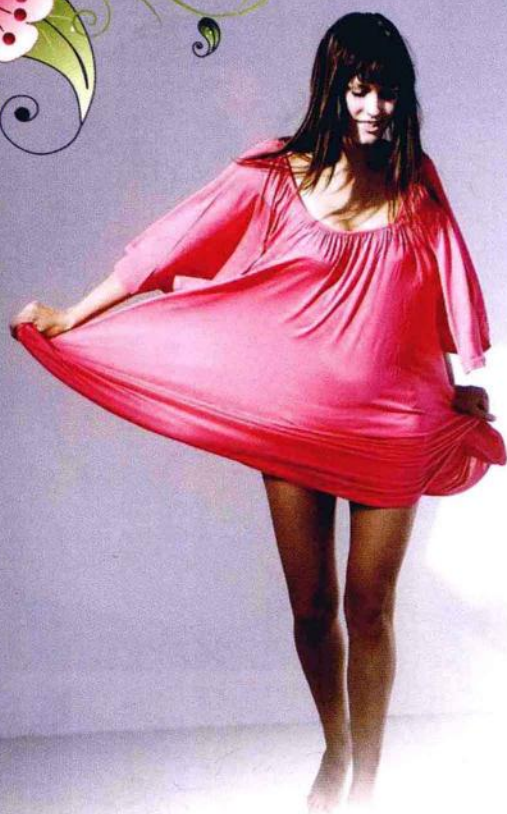
优生
优育
科学指南
系列丛书



孕产妇

饮
食
用
药
禁
忌

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育

科学指导系列丛书



孕产妇

饮食用药禁忌

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN





CONTENTS



第一章 怀孕前期饮食用药禁忌

孕早期饮食要求	3	孕前忌碘摄入不当	14
维生素对孕妇很重要	4	孕前忌维生素 A 摄入不足	15
妊娠呕吐忌禁食	4	胎儿的发育与微量元素有关	15
孕早期膳食宜清淡	5	微量元素的主要来源	16
各种维生素的主要来源	6	怀孕前应加强营养	17
维生素 E 对生育有很大帮助	6	怀孕前饮食的注意事项	17
孕前忌营养缺乏	7	怀孕前宜吃哪些食物	18
孕前忌食棉籽油	8	普通型人的饮食原则	19
孕前不可饮酒	8	肥胖型的人饮食原则	20
孕前忌蔬菜摄入不足	9	不易受孕型人的饮食原则	21
孕前忌不吃豆类	10	素食型人的饮食原则	21
孕前不宜多食茭白、蕹菜、芥蓝	10	怀孕前夫妇应做的营养准备	22
孕前不宜多食冬瓜	11	孕妇的食物要有所选择	23
孕前不宜多食黑木耳	11	怀孕前不宜食用棉籽油	24
孕前不宜用节食方法减肥	12	孕妇慎用抗凝血药	25
孕前忌蛋白质摄入不足	12	孕妇服中药是否很安全	25
孕前忌钙摄入不足	13	胎儿对药物的反应	26
孕前忌铁质摄入不足	13	药物对孕妇的影响	27
孕前忌锌摄入不足	14	孕妇用药要慎重	27



药物对胎儿的影响	28	孕前半年忌服避孕药	34
孕妇用药的注意事项	28	使用外用避孕药膜后忌怀孕	35
孕妇禁服阿司匹林	29	孕前忌服用安眠药	35
孕妇要慎用感冒药	29	长期服药者忌急于怀孕	36
孕妇感冒慎用的药物	30	孕前忌接受 X 线照射	36
孕期感染应谨慎选用抗生素	30	孕早期患感冒忌盲目用药	37
容易引起流产的药物	31	孕妇呕吐不宜乱服药物	37
会影响孕妇和胎儿的中药	31	取宫内节育器后忌立即怀孕	38
怀孕前应适当饮用矿泉水	32	孕妇妊娠早期、晚期忌拔牙	38
夏季怀孕前适宜的保健饮料	33	孕早期忌过多使用手机	39
防止孕妇呕吐的常见药物	34	孕早期忌处在高温环境中	40



第二章 怀孕中期饮食禁忌

孕中期饮食要求	43	孕妇宜适量吃海带	56
孕妇营养宜合理搭配	44	孕妇宜食用紫菜	57
孕期补养宜科学	45	孕妇宜吃大蒜	58
孕期营养宜均衡	46	孕妇宜吃黄花菜	58
孕妇饮食宜注意多样化	47	孕妇宜吃莲藕	59
孕期更宜“吃粗”	48	孕妇宜吃山核桃	60
孕妇宜补充维生素 E	48	孕妇宜吃黄瓜	61
孕妇宜补充维生素 B ₁₂	49	孕妇宜吃荸荠	61
孕妇宜保证适量的饮水量	50	孕妇宜吃枇杷	62
孕妇宜讲究吃酸	51	孕妇不宜多吃方便食品	63
孕妇宜适量补碘	52	孕妇不宜多吃人造食品	63
孕妇宜注意摄入锰	53	孕妇忌食霉变食物	64
孕中期膳食宜荤素兼备	54	孕妇忌吃受农药污染的食物	64
孕妇宜多吃水果	54	孕妇不宜多吃刺激性食物	65
孕妇盛夏宜吃的食物	55	孕妇不宜多食罐头食物	65
孕妇忌多吃甲鱼	56	孕妇忌吸烟	66



孕妇忌饮酒	67	孕妇不宜多食山楂	77
孕妇不宜多饮啤酒	68	孕妇不宜吃桂圆	77
孕妇忌喝糯米甜酒	68	孕妇不宜多服蜂王浆	78
孕妇忌多食酒心糖	69	孕妇便秘不宜食蜂蜜	78
孕妇忌食用糖精	69	孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋	79
孕妇不要多吃白糖	70	孕妇不宜多吃杏仁	79
孕妇不宜多吃口香糖、泡泡糖	70	孕妇不宜多吃荔枝	80
孕妇不宜大量喝茶	71	孕妇不宜吃木薯	80
孕妇不宜使用有茶垢的茶具	71	孕妇不宜生吃荸荠	81
孕妇不宜多饮汽水	72	孕妇不宜多吃橘子	81
孕妇不宜喝咖啡	72	孕妇忌不吃香蕉	82
孕妇不宜多喝可乐型饮料	73	孕妇不宜过多吃水果	82
孕妇不宜多吃巧克力	73	孕妇不宜吃甘蔗	83
孕妇不宜常吃果冻	74	孕妇不宜吃多味瓜子	83
孕妇不宜多食冷饮、冷食	74	孕妇不宜多吃火锅	84
孕妇忌喝不熟的豆浆	75	孕妇不宜多食动物肝脏	84
孕妇忌不食豆类	76	孕妇忌食动物脑	85
孕妇不宜食温热补品	76	孕妇忌不食鱼	85



第三章 怀孕后期饮食禁忌

孕晚期饮食要求	89	孕妇忌忽视动物性食品的摄入	94
孕晚期膳食宜讲究质量	90	孕妇不宜多吃香肠	95
孕妇忌食甲鱼、螃蟹	91	孕妇不宜多吃兔肉	95
孕妇不宜多吃干鱼片	91	孕妇忌食狗肉	96
孕妇忌吃黄芪炖鸡	92	孕妇忌食植物油过少	96
孕妇忌食田鸡	92	孕妇忌蔬菜摄入不足	97
孕妇不宜多吃炙烤的食品	93	孕妇不宜多吃菠菜	97
孕妇忌食肉不当	93	孕妇忌长期吃土豆	98
孕妇不宜多吃午餐肉	94	孕妇忌不吃芹菜	98



孕妇忌不吃黄瓜	99	孕妇不可过量进食	118
孕妇忌食霜打的豆角	99	孕妇的每日饮食应合理安排	119
孕妇不宜多吃笋	100	孕妇忌挑食	120
孕妇忌吃韭菜子	100	孕妇忌忌口、偏食	120
孕妇忌以药物替代蔬菜	101	孕妇进食要细嚼慢咽	121
孕妇不宜多食油炸食物	101	孕妇营养应充分	121
孕妇不宜多吃松花蛋	102	孕妇要多吃蔬菜和水果	122
孕妇不宜吃不熟的蛋	102	孕妇不宜多吃精制米面	122
孕妇不宜生吃酱油	103	孕妇多吃粗粮对健康有益	123
孕妇不宜多食粗纤维食物	103	孕妇吃零食要懂得选择	124
孕妇不宜盲目食用强化食品	104	孕妇要少吃熏烤食物	126
孕妇不宜盲目食用转基因食品	105	孕妇不宜多吃火锅	126
孕妇忌饮水不当	105	孕妇忌多吃动物肝脏	127
孕妇忌食盐不当	106	孕妇不宜多吃咸鱼	128
孕妇忌不吃早餐	107	孕妇宜少盐饮食	128
孕妇忌晚餐过盛	107	孕妇可以吃热性香料吗	129
孕妇不宜盲目节食	108	孕妇多吃虾皮好吗	129
孕妇饮食不宜过精过细	108	孕妇需要适当补铁	130
孕妇不宜贪食	109	孕妇要适量补硒	131
孕妇不宜饥饱不一	109	孕妇不宜吃山楂	131
孕妇不宜长期吃素食	110	孕妇应合理饮水	132
孕妇忌蛋白质摄入不当	111	孕妇不宜多喝糯米甜酒	133
孕妇忌脂肪摄入不当	112	孕妇不宜饮茶	133
孕妇忌糖摄入过多	112	孕妇不宜多饮可乐饮料	134
孕妇忌钙摄入不当	113	孕妇不宜多喝咖啡	134
孕妇忌铁摄入不足	114	孕妇喝牛奶的方法	135
孕妇忌锌摄入不足	115	孕妇不宜吃桂圆	136
孕妇忌铜摄入不足	115	预防妊娠中毒症的方法	136
孕妇忌锰摄入不足	116	孕妇忌维生素 K 摄入不足	138
孕妇忌维生素 A 摄入不当	117	孕妇忌维生素 E 摄入不足	138
孕妇忌维生素 D 摄入不足	117	孕妇忌缺乏“脑黄金”	139
孕妇不宜多服用鱼肝油	118	孕妇忌维生素 B ₂ 摄入不足	140