



王丽茹
李兴春

编著

孕妇饮食 与用药禁忌

人民军医出版社



孕妇饮食与用药禁忌

YUNFU YINSHI YU YONGYAO JINJI

王丽茹 李兴春 编著

人民军医出版社

1993·北京

内 容 提 要

本书是对孕妇饮食和用药进行详细指导的专著。介绍了怀孕前、怀孕后各个阶段及产妇的饮食原则和食谱,指出了孕前夫妻及怀孕妇女应加强哪些营养物质和应避免食用的物质,还介绍了减缓妊娠反应及特殊病变的饮食。此外,本书还介绍了妊娠期的用药原则和禁用的中、西药物。

责任编辑 陈建青

孕妇饮食与用药禁忌

王丽茹 李兴春 编著

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码:100845)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发

*

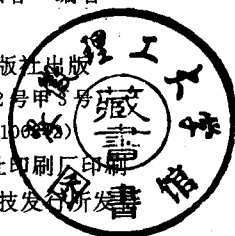
开本:787×1092mm 1/32·印张:10.125·字数:228千字

1993年6月第1版 1993年6月(北京)第1次印刷

印数:1-20,000 定价:8.50元

ISBN 7-80020-389-1/R·331

〔科技新书目:298-186④〕



前 言

青年夫妇都希望自己的宝宝健康聪明、活泼可爱，那么如何科学地实现优生呢？本书从孕妇饮食和用药的角度，指导青年夫妇优生优育。

首先，夫妻双方准备要孩子之前，就应有计划地合理补充营养，将养分提前储备在体内，同时也要尽量少用药，避免照射 X 线以及其他不良环境的影响，为怀孕作好准备。

其次，本书对孕妇在妊娠各个时期的饮食作了详细的科学指导，指出了孕妇应该补充哪些营养物质，同时也告诫孕妇应避免或禁止的食物。书中例举了富含各种营养物质的食谱以及妊娠各个时期的食谱，既科学又能为广大普通家庭所承受，既保障营养，又经济实惠。

此外，孕妇用药一定要慎重，以免对胎儿造成不良影响。本书对孕妇如何用药作了指导，并指出了孕妇禁用的中药和西药。

本书在编写过程中参阅了国内外大量文献，借鉴了新的理论和研究成果，文字通俗易懂。

准备要孩子的夫妇和已孕妇女如能借鉴此书，生个健康聪明的宝宝是不成问题的。

编 者

目 录

第一章 不可忽视的孕前营养	(1)
一、孕前饮食营养的重要性.....	(1)
二、受孕的时间与饮食.....	(5)
(一) 生育的最佳年龄与健康.....	(5)
(二) 受精的最佳时间与营养.....	(7)
(三) 新婚营养不良不宜急于怀孕.....	(8)
(四) 蜜月旅游饮食不佳不宜怀孕.....	(9)
三、孕前应补充的营养素.....	(10)
(一) 蛋白质.....	(11)
(二) 钙.....	(11)
(三) 铁.....	(12)
(四) 维生素.....	(12)
(五) 叶酸.....	(13)
(六) 锌.....	(14)
四、孕前应避免的饮食和药物.....	(15)
(一) 孕前不可饮酒.....	(15)
(二) 孕前不要食用棉籽油.....	(16)
(三) 不要在停避孕药后立即怀孕.....	(16)
(四) 长期服药者不要急于怀孕.....	(17)
(五) 受孕前不要服安眠药.....	(18)
(六) 怀孕前要戒烟.....	(19)
(七) 营养不良不利于怀孕.....	(19)
五、男士的饮食及其它.....	(22)

(一) 男士的饮食	(24)
(二) 饮酒的危害	(26)
(三) 吸烟的危害	(28)
(四) 药物的影响	(29)
(五) 疾病与失调	(30)
六、怎样有计划地怀上孩子	(31)
(一) 打破怀孕不能控制的旧观念	(31)
(二) 怀孕时间的控制	(32)
(三) 测定排卵期的方法	(33)
七、怎样知道自己已经怀孕	(35)
(一) 自觉征兆	(36)
(二) 早期妊娠的检查	(38)
(三) 妊娠试验	(38)
(四) 超声检查	(39)
八、孕前夫妻食谱	(40)
(一) 含有丰富蛋白质的食谱	(40)
(二) 含胆固醇较低的食谱	(46)
(三) 含碳水化合物较多或较少的食谱	(53)
(四) 含维生素 A 或维生素 A 原较多的食谱	(61)
(五) 含维生素 B ₁ 较多的食谱	(67)
(六) 含维生素 B ₂ 较多的食谱	(71)
(七) 含维生素 C 较多的食谱	(75)
(八) 含钙较多的食谱	(78)
(九) 含磷较多的食谱	(81)
(十) 含铁较多的食谱	(85)
(十一) 含锌较多的食谱	(88)
第二章 妊娠期饮食总说	(92)
一、怀孕期间饮食营养的作用	(93)
(一) 保证孕妇的身体健康	(93)
(二) 保证胎儿的正常生长发育	(96)
(三) 为产后的婴儿哺乳做准备	(97)

二、妊娠期的饮食原则	(98)
(一) 摄取平衡营养	(98)
(二) 注意食品的多样化和适当搭配	(100)
(三) 多食用清淡植物性食物	(102)
(四) 注意摄取微量元素	(104)
(五) 饮食要做到定时定量	(105)
(六) 孕妇每日进食要求	(106)
(七) 怀孕期间最好不吃刺激性食物	(106)
三、妊娠期所需的主要营养素	(107)
(一) 糖	(107)
(二) 蛋白质	(108)
(三) 脂类	(109)
(四) 矿物质及微量元素	(110)
(五) 维生素	(113)
(六) 水	(117)
四、饮食与优生	(117)
(一) 科学饮食是保证胎儿健全的前提	(118)
(二) 正确的饮食调摄有利于优生	(122)
(三) 主要健脑营养素	(130)
(四) 植物健脑食品	(132)
(五) 水域生产的健脑食品	(141)
五、孕妇应节制和禁止的食物	(143)
(一) 咸味食物	(144)
(二) 刺激性食物	(145)
(三) 咖啡、茶及可乐型饮料	(146)
(四) 糖精等化学调味品	(148)
(五) 受重金属污染的食物	(149)
(六) 受有毒农药污染的食物	(151)
(七) 畸形或死因不明的动植物	(151)
(八) 菠菜、山楂、桂圆、水果罐头	(152)
(九) 酸性食物	(153)

(十) 方便食品	(154)
(十一) 生物毒素	(154)
(十二) 酒	(154)
(十三) 烟	(158)
六、应克服的不良饮食习惯	(160)
(一) 过食冷食	(161)
(二) 饥饱不一	(161)
(三) 不吃早饭 晚饭过于丰盛	(162)
(四) 狼吞虎咽	(164)
(五) 偏食	(164)
(六) 饭后懒于活动	(166)
七、体重与饮食	(167)
(一) 孕前体重	(167)
(二) 孕期体重	(173)
(三) 分娩后体重	(177)
第三章 妊娠早期的饮食与营养	(178)
一、胎儿发育及母体变化	(178)
(一) 妊娠一个月 (0~3 周)	(178)
(二) 妊娠两个月 (4~7 周)	(179)
(三) 妊娠三个月 (8~11 周)	(179)
(四) 妊娠四个月 (12~15 周)	(180)
二、孕妇的营养要求	(180)
(一) 需要全面营养	(181)
(二) 保证优质蛋白质的供给	(181)
(三) 适当增加热能	(181)
(四) 确保无机盐、维生素的供给	(182)
(五) 禁止或尽量少喝含酒精的饮料	(182)
(六) 防止腹泻与便秘	(182)
(七) 妊娠反应饮食上的调理	(183)
三、食谱举例 (25 例)	(183)
(一) 小菜	(183)

(二) 热菜	(188)
(三) 主食	(194)
第四章 妊娠中期的饮食与营养	(198)
一、胎儿发育及母体变化	(198)
(一) 妊娠五个月 (16~19 周)	(198)
(二) 妊娠六个月 (20~23 周)	(200)
(三) 妊娠七个月 (24~27 周)	(201)
二、孕妇的营养要求	(202)
(一) 增加热能	(202)
(二) 保证蛋白质的需要	(203)
(三) 多食含铁的物质	(204)
(四) 注意对钙、磷和维生素 D 的摄入	(205)
(五) 不可缺碘和其它微量元素	(205)
(六) 保证适量的脂肪供给	(205)
(七) 增加维生素的摄入量	(206)
(八) 食用些防止便秘的食物	(207)
三、食谱举例 (25 例)	(208)
(一) 小菜	(208)
(二) 热菜	(213)
(三) 主食	(218)
第五章 妊娠晚期的饮食与营养	(221)
一、胎儿发育及母体变化	(221)
(一) 妊娠八个月 (28~31 周)	(221)
(二) 妊娠九个月 (32~35 周)	(222)
(三) 妊娠十个月 (36~39 周)	(223)
二、孕妇的营养要求	(224)
(一) 摄入足量的钙	(224)
(二) 摄入足量的维生素 B ₁	(225)
(三) 注意吃些清淡食品	(225)
(四) 分娩前的饮食	(225)

(五) 分娩时应吃的食品	(226)
三、食谱举例 (25 例)	(227)
(一) 小菜	(227)
(二) 热菜	(231)
(三) 主食	(237)
四、产褥期饮食原则	(240)
(一) 产后生理及营养特点	(240)
(二) 产妇的营养要求	(241)
(三) 哺乳期的膳食结构举例	(242)
第六章 妊娠反应及特殊病变的饮食	(243)
一、一般妊娠反应	(243)
(一) 孕期呕吐	(243)
(二) 妊娠烧心	(251)
(三) 妊娠便秘与痔疮	(254)
(四) 妊娠腹胀与腹泻	(259)
(五) 妊娠牙龈炎	(262)
(六) 妊娠下肢痉挛	(264)
(七) 孕妇下肢静脉曲张	(269)
(八) 妊娠浮肿	(270)
二、妊娠特殊病变	(274)
(一) 妊娠贫血	(274)
(二) 妊娠高血压综合征	(280)
(三) 妊娠期心脏病	(286)
(四) 妊娠糖尿病	(291)
第七章 妊娠用药	(294)
一、妊娠期用药原则	(294)
二、某些药物可能危害胎儿	(295)
(一) 药物对胎儿产生不良影响的因素	(295)
(二) 哪些药物给胎儿带来危险	(297)
(三) 使胎儿致畸药物	(301)

三、妊娠期禁用的西药和中药	(303)
(一) 孕期不要服用的西药	(303)
(二) 妊娠早期不要服用的西药	(304)
(三) 妊娠晚期不要服用的西药	(305)
(四) 妊娠期不要服用的中草药	(306)
(五) 妊娠期不要服用的中成药	(308)
四、孕妇如何打预防针	(308)
五、孕妇应慎重服用滋补性药品	(310)

第一章 不可忽视的孕前营养

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。对于孕前的饮食切不可忽视。

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传送的物质，然后，这些物质被血液吸收和利用，或将它们贮藏在人体中的各个“仓库”里，以作为重要的养分，随时供身体需要。至于这些“仓库”中究竟贮藏什么东西，取决于长期以来的饮食。这些长期的饮食，特别是孕前的饮食，对孕妇是十分重要的。

妇女如果营养不良，可能导致不孕。科学家通过动物实验证明，饥饿与过食都可能使动物生殖能力下降。这是因为，母体是否健康以及其所摄取的食物、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。例如，只

给孕鼠平常饲料的 50% 时，母体将失重 8%，胎鼠体重比正常者低 12%，且有 23% 的动物出现胚胎死亡和吸收。

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，严重的烟酒嗜好，也可能影响卵子的生成及活动能力，严重的也会影响生育。

这里我们介绍一段在战争期间的一次偶然的“试验”。这不是科学家的有意试验，而是历史向我们提供的实例，几乎就象是“天然”的试验一样。那就是第二次世界大战中纳粹德国占领荷兰后，这个国家一些地方饥荒严重。饥饿从 1944 年 10 月开始，一直延续到 1945 年 5 月。若干年后，当人们回顾那段历史较详细的医疗记录时发现，那场饥荒不同程度地影响了妇女及她们的婴儿，影响的程度，与饥荒开始时她们正处在怀孕的哪个阶段有关。在怀孕后期挨饿的妇女，其所生的婴儿一般都较小、较弱，但都还正常。那些在饥荒开始时尚未怀孕的妇女，在饥饿期间多数暂时不育；这种暂时失去生育能力的状况直到粮食供应恢复后才改变。那些在受孕前或在怀孕初期开始挨饿的妇女，整个或大部分妊娠期处在饥饿状态，其死胎及婴儿死亡率大大增加。由此可见，妇女孕前和怀孕期间营养不足，对胎儿的影响是非常明显的。

有调查表明，妇女自幼年开始时的营养状况，对其成年怀孕后胎儿健康的影响也是很大的。比如，新生儿的体重与母亲头围的大小有关。如果两岁前营养不良的妇女头围较小，

将影响其成年后怀孕的胎儿体重。在身高、体重相同的妇女中，头围小者其胎儿出生时体重较小。

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、肠和肾等都要分化完毕，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，特别是优质的蛋白质、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。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贮存。

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作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。国外还有报告说，孕前营养状况好，对儿童学龄期的智力发育都会发生影响，他们会更聪明些。

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 2500 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，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加强。因此，往往不易忍受妊娠和分娩期间的大量的体内消耗，致使分娩时产力削弱，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，就应该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，保证胎儿正常发育，避免不必要的人工流产。这对夫妇双方的工作、学习和身体健康有利，对优生优育以及孩子将来的发展都有好处。

根据“孕前饮食营养的重要性”一节的要求，妊娠计划制定得越早，考虑得越全面，准备得越充分，就越有利。这就要求婚后晚孕，或者在婚前就要对生育有个计划安排。有些未婚夫妇，在婚前羞于商量怀孩子的事，因而，双方虽然谈了很多关于家庭过日子的话，就是不谈要孩子的问题。结果，在这关系到下一代的大问题上忽略了，造成了难以补救的遗憾。有的结婚日期恰逢女方的排卵期，于是在不利怀孕的新婚之夜或蜜月就可能怀孕，使生育处于被动地位。也有的赶不上好季节，食物不丰富，孕期营养跟不上，造成对胎儿和孕妇的不利情况，甚至还会有新生儿致畸的不幸事情发生。这不能不说是一种悲哀，也不能不承认是一种愚昧。其实，这类的事，在我们人类中出现的不少，只不过有的就是在事后仍未认识罢了。

（一）生育的最佳年龄与健康

这个问题虽然不直接关系到孕前的营养问题，但它确实是一件孕前准备的大事。如果年龄不成熟而怀孕，它的后果可能比饮食营养准备不足还要糟得多！

目前，国家婚姻法规定的结婚年龄是男 22 岁，女 20 岁。这是允许结婚的最低年龄。一般说来，达到法定结婚年龄是可以生育的。但是，有的人虽然到了这个年龄，由于生活环境和营养条件的缘故，其身体及生殖器官尚未发育完善，怀孕后对母亲和胎儿的发育都不利。妇女骨盆和盆底肌肉发育不够成熟，容易发生难产和软产道裂伤等。此外，由于父母年龄幼稚，缺乏生活经验，往往不会很好地哺育和教育孩子。

从医学角度看，一般认为 24~29 岁之间是生育的最佳年龄。这个时期，男女双方身体都已发育成熟，生殖力旺盛，精子和卵子的质量也好，胎儿先天畸形发生率低，难产机会也较少，再加上充分的孕前营养准备，就会好上加好，宝宝健康聪明，母亲产后身体恢复也会很快。这里所谓生育的最佳年龄，主要是指妇女年龄而言。

据调查，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%。早婚早孕的婴儿死亡率也高。20 岁以下的产妇生的婴儿死亡率可达 109%。这是因为，一般女性在 20 岁以前虽然身体的各种重要器官已逐渐发育成熟，但骨骼要到 23 岁以后才能完全钙化，妇女过早地怀孕生育，如果在孕前或孕中进食钙稍有不足，胎儿就会同仍在发育的母亲争夺营养，使母婴双方都不能健康成长。

此外，早孕比晚孕者发生宫颈癌者高 3~7 倍。尤其是 18 岁以前生育者可高出 20 倍，20 岁以下生第一胎的，宫颈癌发病率比 25 岁以上生第一胎的高 7 倍之多。单就这一点，也必须教人注意生育年龄的选择。

当然，怀孕年龄也不是越晚越好。年龄超过 30 岁生第一胎，谓之高龄初产。相对来说，高龄初产对产妇和胎儿都不利，但绝大多数能顺利分娩，生出健康的孩子。医学上还把