

unchanfu yishizhuxing

孕产妇 衣食住行

主编/白冬 王丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕产妇衣食住行

YUNCHANFU YISHIZHUXING

主 编 白 冬 王 丽

编写人员(以姓氏笔画排序)

王丽茹 李 铁

李兴春 李效梅

李雪梅 吴凌云

赵瑞龙 姚 坚



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇衣食住行/白冬,王丽主编. —北京:人民军医出版社,
2003.9

ISBN 7-80157-716-7

I. 孕… II. ①白…②王… III. ①孕妇-妇幼保健②产妇-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088950 号

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:(010)66882586)
三河市印务有限公司印刷
春园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:10.75·字数:266 千字

2003 年 9 月第 1 版 (北京)第 2 次印刷

印数:4501~7500 定价:20.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书采用通俗的语言,从孕产妇自身保健和优生优育的角度出发,详细介绍了孕产妇在衣、食、住、行等各个方面应该掌握的正确方法和应该注意的问题,并纠正广泛存在于人们日常生活中的一些错误观念和不当做法,进而有助于广大孕产妇养成一种合理、健康的生活方式。全书富有科学性、知识性和实用性,适合广大孕产妇及其家属参阅。

责任编辑 新纯桥

前 言

衣、食、住、行包括人们生活的方方面面，也是人的生命、健康的关键所在。尤其是对孕妇、产妇又有其特殊的意义和要求。这是因为妇女怀孕和生孩子是个复杂的过程，孕产妇身体的各组织、器官要发生一系列的不小的变化，所以，为适应这些变化，就要在生活的衣食住行上进行科学的调理。

日常生活中有很多小事、常事都有其科学性，如果孕产妇违背了这些科学性，就会给自己和孩子带来麻烦和不幸，甚至是不可挽回的憾事。

《孕产妇衣食住行》一书，就是围绕着妇女怀孕和生孩子的大事，讲一些普通又普遍的科学知识，目的在于提示准妈妈如何生一个健康聪明的宝宝。全书提出了245个问题，从科学角度指出应如何做和不应做什么，防止盲目性，多点科学性。

我们希望准备生孩子的女士们，以科学知识指导自己的生活，生一个健康聪明的孩子，这对自身，对下一代，对家庭，对社会都是一件很有益的事。

编 者



目 录

一、孕 妇 篇

1. 为什么提倡孕前补充营养 /1
2. 孕前应补充哪些营养素 /2
3. 妇女孕前应禁忌的食物 /5
4. 孕妇增加营养的意义 /6
5. 孕妇饮食应遵循的原则 /11
6. 妇女妊娠期所需要的主要营养素 /17
7. 科学饮食是保证胎儿健全的前提 /28
8. 维生素对孕妇的保健作用及用量 /31
9. 孕妇不可缺少的矿物质 /32
10. 钙对孕妇、胎儿的营养价值 /35
11. 孕妇要注意饮水 /37
12. 饮食是优生的重要条件之一 /38
13. 实现优生所需要的营养素 /39
14. 孕妇要多摄入有利胎儿健脑的营养素 /43
15. 孕妇宜多吃有利胎儿健脑的豆谷类食物 /46
16. 孕妇要注意食用有利胎儿健脑的干鲜果品 /49
17. 孕妇要注意蔬菜类健脑食品的食用 /50
18. 孕妇宜多吃的水域生产的健脑食品 /51



19. 孕妇多吃牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉和蛋、奶、蜂蜜
有利胎儿健脑 /53
20. 孕妇缺乏营养会伤及母体和胎儿 /54
21. 孕妇妊娠早期饮食要求 /57
22. 孕妇妊娠中期饮食要求 /58
23. 孕妇妊娠晚期饮食要求 /60
24. 先兆流产、习惯性流产的饮食调理 /63
25. 孕妇不要贪食冷饮 /65
26. 孕妇不要多吃山楂、菠菜 /66
27. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡 /67
28. 孕妇在孕早期不要吃动物肝脏 /68
29. 孕妇不要多吃油条 /68
30. 孕妇要少吃人工腌制的酸性食物 /69
31. 孕妇防止过敏忌吃的食物 /70
32. 孕妇应慎食刺激性食物 /71
33. 孕妇不要吃糯米甜酒 /71
34. 孕妇不要多食糖精 /72
35. 孕妇偏吃素食对胎儿视力有损 /72
36. 孕妇不要多吃水果 /73
37. 孕妇要少吃方便食品 /73
38. 孕妇切忌吃霉变食物 /75
39. 孕妇要少吃罐头食品 /75
40. 孕妇要控制咸食的食用 /76
41. 孕妇不要喝浓茶 /77
42. 孕妇忌喝咖啡和含咖啡因的饮料 /78
43. 孕妇不可多吃热性香料 /79



- 44. 孕妇要少吃油炸食品 /79
- 45. 孕妇要调理饮食控制增重 /80
- 46. 孕妇如何克服偏食 /81
- 47. 孕妇应防止饮食饥饱不一 /83
- 48. 孕妇应改变不吃早饭而晚饭过于丰盛的习惯 /84
- 49. 孕妇应禁忌和准食的食品 /85
- 50. 孕妇饮酒对胎儿伤害极大 /86
- 51. 孕妇不可以吸烟 /88
- 52. 孕妇有妊娠反应的饮食调理及食疗方 /90
- 53. 妊娠呕吐食谱选 /92
- 54. 妊娠呕吐不可禁食 /94
- 55. 孕妇妊娠烧心时饮食要求与宜选用的食谱 /95
- 56. 妊娠便秘、痔疮饮食要求 /97
- 57. 孕妇患便秘、痔疮食谱选 /98
- 58. 妊娠浮肿的饮食要求 /100
- 59. 孕妇浮肿食谱选 /101
- 60. 妊娠下肢痉挛的饮食要求 /103
- 61. 妊娠下肢痉挛症食谱选 /105
- 62. 孕妇下肢静脉曲张的食谱选 /107
- 63. 孕妇肌肉酸痛的饮食要求和食疗方 /109
- 64. 妊娠贫血防治饮食与食谱 /111
- 65. 妊娠贫血患者食谱选 /112
- 66. 妊娠牙龈炎防治的食物与食谱 /115
- 67. 妊娠腹胀饮食要求及食谱选 /117
- 68. 妊娠高血压综合征的饮食要求 /119
- 69. 妊娠高血压防治食谱举例 /122



70. 妊娠心脏病患者的饮食要求及食谱 /124
71. 妊娠糖尿病患者的饮食要求 /127
72. 妊娠糖尿病患者食谱选 /128
73. 孕妇鼻出血宜多吃的食物 /130
74. 孕妇居室应具备的保健条件 /131
75. 孕妇睡觉不要用电热毯 /132
76. 孕妇要注意睡午觉 /132
77. 有什么办法让孕妇睡眠好一些 /133
78. 孕妇不要睡席梦思床 /134
79. 孕妇站立、行走、坐卧的正确姿势 /135
80. 孕妇可做孕妇体操 /138
81. 孕妇要注意休息 /142
82. 孕妇活动太少并不好 /143
83. 孕妇不要去拥挤场合 /144
84. 孕妇出行乘车应注意的事项 /144
85. 孕妇妊娠晚期不要远出 /146
86. 孕妇需要适量进行日光浴 /146
87. 孕妇不要接触小动物 /147
88. 孕妇不可接触噪声 /148
89. 孕妇不要过多看电视 /149
90. 孕妇不要长时间吹电扇或直接吹空调 /150
91. 孕妇不要参加剧烈活动 /150
92. 孕妇应避免参加的劳动 /151
93. 孕妇不要接触农药 /152
94. 孕妇要避免闻汽油 /153
95. 孕妇洗澡不要坐浴 /153



- 96. 孕妇洗澡水温不可过高 /154
- 97. 孕妇洗澡时间多长为好 /154
- 98. 孕妇不要穿瘦、紧、小的衣服 /155
- 99. 孕妇不要用裤带(布带)扎紧腹部 /156
- 100. 孕妇最好不要戴过紧的乳罩 /157
- 101. 孕妇不要穿高跟鞋 /157
- 102. 孕妇束胸不宜太紧 /158
- 103. 孕妇怎样选用内衣 /159
- 104. 孕妇不宜穿长筒紧袜 /160
- 105. 孕妇不要冷烫头发 /160
- 106. 孕妇不要用电吹风吹头发 /160
- 107. 孕妇化妆不当伤害胎儿 /161
- 108. 孕妇不要涂口红 /161
- 109. 孕妇在妊娠期如何自我监护 /162
- 110. 妊娠有什么异常反应 /164
- 111. 孕期中定期检查很重要 /165
- 112. 孕期检查包括哪些内容 /166
- 113. 有些孕妇尤要重视产前胎儿检查 /167
- 114. 高龄初产孕妇必须重视产前检查 /168
- 115. 孕妇要做好产前乳房护理 /169
- 116. 孕妇乳头应避免多刺激 /171
- 117. 孕妇在“三伏”天应注意保健 /171
- 118. 孕妇要注意冬季保健事项 /173
- 119. 孕妇要特别注意防治病毒性感冒 /174
- 120. 怀双胞胎的孕妇更应加强保健护理 /175
- 121. 孕妇性生活不可过频 /177



122. 孕妇不要怕引产 /178
123. 孕期过长对胎儿无益 /179
124. 新婚初孕要防止流产 /181
125. 孕妇流产后同样要注意保健 /181
126. 孕妇人工流产注意事项 /182
127. 孕妇忌多次做人工流产 /184
128. 人工流产手术前后的保健要求 /185
129. 人工流产后容易出现的异常现象 /186
130. 孕妇不可自服堕胎药堕胎 /187
131. 孕妇不要盲目保胎 /187
132. 孕妇早孕期反应太剧烈不要保胎 /188
133. 孕妇保胎要讲究科学方法 /189
134. 孕妇用药必须慎重 /190
135. 孕妇禁服的中药 /191
136. 孕妇应禁用的西药 /192
137. 孕妇为什么不要滥用鱼肝油 /195
138. 孕妇如何注射预防针 /195
139. 孕妇不可滥用滋补药品 /197
140. 孕产妇要了解围生期保健的内容 /198

二、产 妇 篇

1. 产妇临产入院应掌握好时间 /201
2. 产妇入院运送要注意安全 /202
3. 产妇在家分娩要有充分准备 /202
4. 产妇要按产程与医生配合分娩 /203



5. 产妇要注意产后身体变化 /213
6. 产妇要十分注意产褥期卫生 /215
7. 产妇在产后 6 周检查的重要意义 /216
8. 产妇临产时灌肠有利于顺利分娩 /217
9. 产妇分娩后要留在产房观察一段时间 /218
10. 产妇分娩时产道裂伤应立即修补 /218
11. 产妇分娩时切不可大喊大叫 /220
12. 分娩前后期间饮食要求 /221
13. 产妇在产褥期宜多吃营养丰富和滋补性食品 /223
14. 产后要特别注意补充蛋白质、铁、钙 /227
15. 乳母为何要注意摄入维生素 A /228
16. 产妇宜多食用有益新生儿健脑的食物 /229
17. 乳母宜吃的有利哺乳的饮食 /230
18. 产妇在“月子”里要吃蔬菜和水果 /232
19. 产妇食用桂圆、山楂有益 /233
20. 产妇吃鸡蛋要适量 /234
21. 产妇食红糖有益过食有害 /234
22. 乳母不要吃巧克力 /235
23. 乳母忌饮用麦乳精 /235
24. 产后吃水果注意事项 /236
25. 产妇在产褥期忌过食辛辣、冷饮、茶水 /236
26. 乳母忌吸烟喝酒 /237
27. 产妇在分娩后 3 个月内要控制食用味精 /238
28. 产妇不要过多滋补 /238
29. 产妇不要盲目节食 /239



30. 产妇怎样选择药膳 /240
31. 促进产妇身体康复的药膳 /241
32. 产妇在产褥期发生不适时宜吃的食物 /243
33. 产妇乳汁不足应采用的催奶饮食 /244
34. 产妇消化不良的饮食调理 /245
35. 产后精血亏虚宜选用的食物 /247
36. 产妇阴虚火旺者宜选用的食物 /247
37. 产妇阳气虚弱者宜选用的食物 /247
38. 产后腹痛饮食调养 /248
39. 产后贫血饮食调养 /250
40. 产后发热食疗方 /251
41. 产妇泌尿系统感染的食疗方 /253
42. 产妇患乳腺炎的食疗方 /254
43. 产后患子宫脱垂者的食疗方 /255
44. 产后尿频的食疗方 /256
45. 产后中暑的食疗方 /258
46. 会阴撕伤、剖宫产的产妇饮食注意事项 /258
47. 产妇应如何选择衣着 /259
48. 乳母不要穿化纤、羊毛内衣胸罩 /260
49. 产妇不要穿戴过多、捂盖过严 /260
50. 产妇要做到勤换衣服 /261
51. 产妇不要睡席梦思床 /261
52. 产妇应采取合适的睡姿 /262
53. 要安排好产妇产褥期的生活环境 /263
54. 产妇在产褥期怎样保持适度寒温 /264
55. 产妇居室不要紧关门窗 /265



56. 产妇“坐月子”怎样在室内外活动 /266
57. 产妇什么时间开始正常劳动为宜 /267
58. 产妇“坐月子”为什么不要完全卧床 /268
59. 产妇也要洗澡、梳头 /269
60. 产妇更要注意刷牙 /270
61. 产妇用热水泡脚有益 /271
62. 产妇读书、看报、看电视应注意的问题 /271
63. 产妇要了解产褥期身体恢复的规律 /272
64. 产妇在产后如何恢复体形美 /274
65. 适宜产妇做的产褥体操 /276
66. 哺乳期怎样进行乳房保健 /287
67. 乳头皲裂要及时处理 /288
68. 产妇要懂得一些喂奶知识 /289
69. 产妇要注意把初乳喂给婴儿 /290
70. 产妇给婴儿喂奶要讲究姿势 /291
71. 怎样判断母乳是否充足 /294
72. 产妇患某些疾病者不应用母乳喂婴儿 /295
73. 产妇什么时候可以开始过性生活 /296
74. 影响产后性功能恢复的因素有哪些 /297
75. 产后妇女为何性快感有所减退 /298
76. 产后女性怎样恢复性功能 /299
77. 产妇不可忽视避孕 /302
78. 剖宫产术后宜采用的避孕方式 /302
79. 顺利进行分娩的方法和特殊的分娩方法 /303
80. 产妇要正确对待剖宫产 /305
81. 剖宫产的产妇在恢复期的保健 /306



82. 产妇施剖宫产后应注意异常变化 /308
83. 剖宫产的产妇要注意些什么 /308
84. 产妇会阴切开有利分娩 /309
85. 产妇在产后要护理好会阴 /311
86. 怎样预防早产 /311
87. 造成难产的原因和预防 /312
88. 怎样防止急产和滞产 /313
89. 产妇会阴切开术如何减轻伤口疼痛 /314
90. 妇女产后掉头发是什么原因 /315
91. 产妇如何在产褥期预防乳腺炎 /316
92. 产妇在产褥期出现发热要重视 /317
93. 产妇在产后为什么容易发生便秘 /319
94. 产妇在产后脱肛或痔疮加重如何防治 /320
95. 产妇要预防产后子宫脱垂 /321
96. 产妇发生尿潴留如何解除 /322
97. 产后恶露不绝应采取的治疗措施 /323
98. 中医对产后身痛的治疗方法 /325
99. 哺乳期间乳母用药忌讳 /326
100. 产妇最好不要服用人参 /327



一、孕妇篇



为什么提倡孕前补充营养

很多孕妇比较重视孕后的营养,胎儿在肚里成长,需要营养补充是实实在在的事。但是,有些孕妇却忽视了孕前的营养补充。其实,孕前母体若缺乏营养,同样可以影响胎儿的健康成长发育。

我们提倡妇女在孕前补充营养的重要,其原因有二:一是妇女营养不良,可导致不孕;二是孕妇在孕前营养不足,可导致孕初胎儿缺乏营养,影响胎儿发育。

妇女营养不良,可导致不孕。这是因为,母体是否健康以及营养是否充足,会影响卵子的活力。例如,严重营养不良的妇女,可导致闭经而不孕;青春期女性营养不良可导致月经稀少而闭经,影响以后的生殖能力;一些妇女由于偏食、挑食严重,也会导致某些营养缺乏,进而造成不孕。

孕妇在孕前营养不足而导致孕初胎儿缺乏营养。胎儿在母体内 10 个月的成长发育,前 1~3 个月胎儿的各种重要器官如心、肝、肾、肠和胃等都要在这期间分化完毕,并初具规模,而且大脑也在迅速发育。因此,在这一关键时期,胎儿必须从母体那里获得足够齐全的营养。这些营养的一部分需要孕妇在孕前体内有所储备,否则将会供应不足。再者,恰恰在怀孕后的 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,会出现恶心、呕吐、不想进食等反应,从而影响充足营养的摄入,如果孕妇孕前营养不



足,体内无必需的营养储备,胎儿不能从母体中摄取足够的营养素,就会影响胎儿的早期发育,出现分娩小样儿(即足月出生体重小于2500克)的机会增多,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,可能影响乳房发育不良,产后分泌乳汁不足,会影响新生儿喂养。相反,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,健康状况较好,而且抵抗力强,患病少,出生后生长发育快。

因此,为了生个健康聪明的孩子,妇女在想要孩子的时候,就要做好准备,开始适当增加营养。当然,具体从何时起作准备,增加什么营养,增加多少,还要因人而异。一般来说,到怀孕时能达到比一般人体质稍好一些即可。本来身体较胖或已超重的妇女,就不必过多增加营养。如果是状况一般的妇女,应该从孕前3个月开始,注意多摄入含优质蛋白、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、锌、维生素A和维生素C的摄入。



孕前应补充哪些营养素

我们提倡孕妇在怀孕前要适当补充营养素,那么重点应补充哪些营养素呢?

(1)补充蛋白质:蛋白质是构成人的内脏与肌肉以及健脑的基本营养素。如果孕妇在孕前摄入蛋白质不足,就不容易怀孕,或者怀孕后由于蛋白质供给不足,胚胎不但发育迟缓,而且容易流产,或者发育不良,造成先天性疾病及畸形。此外,产后母体也不容易恢复。有的妇女就是因为产前蛋白质摄入不足,体质较弱,分娩后身体还一直衰弱,还有多种并发症发生。

含蛋白质丰富的食物有牛肉、猪肉、鸡肉、兔肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪和植物性的豆腐、黄豆粉及豆类其他制品。

(2)钙:钙是形成骨骼与牙齿的主要成分。它是胎儿发育过程