

中国著名医院
妇产专家教
授推荐读物

希望
天下所有的
准父母都能孕育出
健康、聪明的宝宝

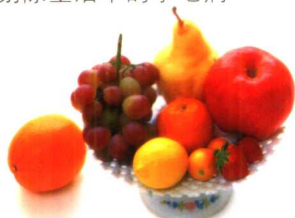
孕产妇

百宜百忌

李南 医学博士 / 主编



宝宝多了一分健康
剔除生活中的小毛病



宝宝多了一分成长
给饮食增加一个小秘方
宝宝多添了一分聪明



懂得孕产妇百宜百忌
孕产妇多了一分轻松与幸福

Baiyi Baiji

吉林人民出版社

YUNXIAN FU



孕产妇百宜百忌



× × × 出版社

(吉)新登字 01 号

孕产妇百宜百忌

编 著 李南主编

责任编辑 黄式刚

封面设计 李 栋

责任校对 宋世杰

版式设计 胡学军

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

印 刷 者 长春市绿园区教育工会印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 13.85

字 数 300 千字

版 次 2004 年 7 月第 1 版

印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-206-03448-9/F·765

定 价 28.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

Yunchanfu Baiyi Baiji

孕产妇百宜百忌



懂得孕产妇百宜百忌
孕产妇多了一分轻松与幸福

Baiyi Baiji



Baiyi Baiji

Yunchanfu Baiyi Baiji

孕产妇百宜百忌



中国著名医院妇产专家教授推荐读物



孕期宜与忌



乙醇致畸

夫妇双方不要过量饮酒



尼古丁致畸

劝君莫抽烟！

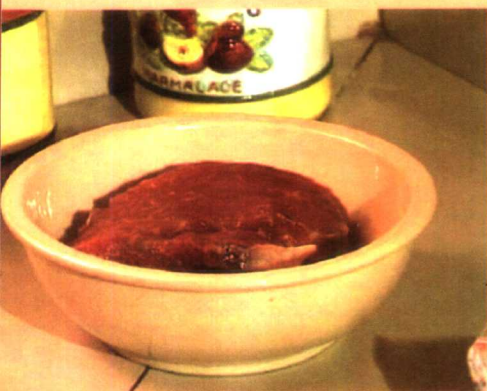
Baiyi Baiji

Yunchanfu Baiyi Baiji

孕产妇百宜百忌



中国著名医院妇产专家教授推荐读物



孕前宜与忌



宝宝多了一分健康



Baiyi Baiji

前言

母亲是伟大的,母亲之所以伟大,在于她能孕育新的生命;母亲又是骄傲的,母亲之所以骄傲,在于她培育出聪明、健康的下一代。

怀孕是人生的大事,新婚夫妇都对此慎之又慎,生殖健康已被人们提上日程。这是物质文明提高的使然,意味着人们能够进行负责的、满意的和安全的性生活,决定着国家未来花朵的质量。它要求人们知道:获得和选择安全有效的生育调节方法,获得安全怀孕和分娩,得到一个健康的婴儿的重要性。

《孕产妇百宜百忌》一书就是根据孕妇在怀孕期间宜了解的东西和应禁忌的问题做一个综合的归纳,其目的是希望天下所有的准父母都能孕育出健康、聪明的宝宝。

本书共分类六章,分别为:

孕前宜与忌;孕期宜与忌;临产宜与忌;孕期营养宜与忌;孕期并发症;产后宜与忌。

本书是女性怀孕、欲做母亲不可多得的宝书,若能领会和灵活运用,一定会生一个健康而又聪明的可爱小宝宝,它是未来您家庭健康的基石,是家庭美满的功臣。

本书内容丰富,全面通俗易懂,适合广大产妇及其家属共同翻阅。

编者语

2003年9月

目录

孕前宜与忌

◆ 受孕宜知 / 2

- ◎ 宜对子宫有清楚认识 / 2
- ◎ 受孕宜准备的基本要素 / 4
- ◎ 宜明白胃肠道激素与怀孕的关系 / 6
- ◎ 孕妇为何发胖、懒动、体重增加 / 7
- ◎ 宜了解妊娠时自身生殖系统的变化 / 8
- ◎ 宜知道妊娠时全身各系统的演变 / 10
- ◎ 宜掌握妊娠时自身新陈代谢的变化 / 12
- ◎ 宜了解妊娠全过程的生理变化 / 14
- ◎ 宜清楚每个月胎儿的发育 / 17
- ◎ 宜清楚每个月孕妇自身的变化 / 21
- ◎ 宜早日肯定自己是否妊娠 / 25

◆ 受孕禁忌 / 28

- ◎ 忌生育太早或太晚 / 28

- ◎ 怀孕忌季节选择不当 / 30
- ◎ 忌忽视怀孕的最佳时间 / 32
- ◎ 忌婚后仓促怀孕 / 33
- ◎ 忌酒后受孕 / 35
- ◎ 忌怀孕前吸烟 / 37
- ◎ 妇女孕前忌食棉籽油 / 38
- ◎ 妇女长期服药和 X 线照射后不久忌急于怀孕 / 39
- ◎ 忌避孕中怀孕仍继续妊娠 / 40
- ◎ 忌刚停用避孕药后就怀孕 / 41
- ◎ 忌去掉避孕环短时间内受孕 / 42
- ◎ 安眠药在妇女受孕前忌服 / 43
- ◎ 忌早产及流产后的妇女仓促再孕 / 44
- ◎ 剖宫产后的妇女忌急于再怀孕 / 44
- ◎ 忌患高血压病的妇女盲目受孕 / 46
- ◎ 忌患心脏病的妇女盲目受孕 / 47
- ◎ 忌肺结核病患者受孕 / 48
- ◎ 忌心肺功能受损的哮喘病人受孕 / 50
- ◎ 妇女患糖尿病忌怀孕 / 50
- ◎ 忌肾炎患者受孕 / 51
- ◎ 妇女患白血病忌怀孕 / 51
- ◎ 忌患甲亢病的妇女受孕 / 52
- ◎ 在类风湿病活动期的妇女忌怀孕 / 53
- ◎ 妇女患系统性红斑狼疮忌受孕 / 53
- ◎ 患外阴尖锐湿疣的妇女忌怀孕 / 54
- ◎ 妇女患淋病忌盲目受孕 / 54
- ◎ 妇女患梅毒忌妊娠 / 55
- ◎ 忌生过畸形儿的妇女盲目再孕 / 56
- ◎ 孕妇忌孕前营养不足 / 56

孕期宜与忌

◇ 孕期宜知 / 60

- ◎ 宜重视职业因素的不良后果 / 60
- ◎ 宜产前进行染色体检查 / 62
- ◎ 宜写妊娠日记 / 63
- ◎ 宜避免甲醛的毒害 / 65
- ◎ 宜避免电磁波的干扰 / 67
- ◎ 肥胖孕妇宜采取的准则 / 69
- ◎ 农村孕妇宜特别注意的事项 / 70
- ◎ 宜少与铅接触 / 72
- ◎ 宜饮食营养均衡 / 72
- ◎ 宜孕期多吃粗粮 / 73

◇ 孕期禁忌 / 75

- ◎ 妊娠期忌轻视营养的补充 / 75
- ◎ 忌孕妇蛋白质缺乏 / 77
- ◎ 忌孕妇所需热能不够 / 78
- ◎ 忌孕妇“脑黄金”缺乏 / 79
- ◎ 忌孕妇维生素 A 不足 / 80
- ◎ 孕妇忌缺乏维生素 B₁ / 81
- ◎ 忌孕妇维生素 B₂ 缺乏 / 82
- ◎ 忌孕妇维生素 B₆ 不足 / 83
- ◎ 孕妇忌缺乏维生素 B₁₂ / 83
- ◎ 忌孕妇维生素 C 缺乏 / 84

- ◎ 忌孕妇维生素 D 不足 / 84
- ◎ 忌孕妇缺少维生素 E / 85
- ◎ 忌孕妇过量服用鱼肝油 / 86
- ◎ 忌孕妇维生素 B₆ 过剩 / 87
- ◎ 忌孕妇维生素 B₆ 过剩 / 87
- ◎ 忌孕妇叶酸缺少 / 88
- ◎ 忌孕妇钙不足 / 89
- ◎ 忌孕妇含铁量不足 / 90
- ◎ 忌孕妇锌缺乏 / 91
- ◎ 忌孕妇碘不足 / 92
- ◎ 忌孕妇营养过剩 / 93
- ◎ 忌孕妇节制饮食 / 93
- ◎ 忌孕妇偏食 / 96
- ◎ 忌孕妇不吃荤食 / 98
- ◎ 忌孕妇食酸性食物过多 / 99
- ◎ 忌孕妇摄入过敏性食物 / 100
- ◎ 忌孕妇食用过分刺激性食物 / 101
- ◎ 忌孕妇食用霉变食品 / 102
- ◎ 忌孕妇不食用玉米 / 103
- ◎ 忌孕妇不食用豆类食品 / 104
- ◎ 忌孕妇吃油条过多 / 105
- ◎ 孕早期孕妇忌多吃动物肝脏 / 106
- ◎ 孕妇忌多吃菠菜 / 107
- ◎ 忌孕妇食用黄芪炖鸡 / 107
- ◎ 忌孕妇吃方便食品过多 / 107
- ◎ 忌孕妇常食用罐头食品 / 108
- ◎ 忌孕妇食用山楂 / 109
- ◎ 忌孕妇食用热性香料 / 110

- ◎ 忌孕妇食用太多盐 / 110
- ◎ 忌孕妇多吃冷饮 / 111
- ◎ 忌孕妇喝咖啡和咖啡因饮料 / 112
- ◎ 忌孕妇喝太多太浓的茶 / 113
- ◎ 忌孕妇服大量补品 / 114
- ◎ 忌孕妇穿瘦、紧、小的衣服 / 116
- ◎ 忌孕妇戴胸罩 / 116
- ◎ 孕妇忌用裤带 (布带) 扎紧腹部 / 117
- ◎ 忌孕妇穿高跟鞋 / 118
- ◎ 忌孕妇睡席梦思床 / 118
- ◎ 忌孕妇睡眠时仰卧或右侧卧 / 120
- ◎ 忌孕妇不重视睡午觉 / 121
- ◎ 忌孕妇洗澡坐浴 / 121
- ◎ 忌孕妇洗澡水温过高 / 122
- ◎ 孕妇洗澡忌时间过长 / 123
- ◎ 忌孕妇坐、站太久 / 123
- ◎ 忌孕妇运动过于剧烈 / 124
- ◎ 忌孕妇运动量不足 / 125
- ◎ 忌孕妇参加过重或有害的劳动 / 126
- ◎ 忌孕妇不重视休息 / 127
- ◎ 孕妇妊娠期增重忌太多或太少 / 128
- ◎ 忌孕妇晒太阳太多 / 129
- ◎ 忌孕妇长时间看电视 / 130
- ◎ 忌孕妇吹电扇时间太长 / 131
- ◎ 忌孕妇触电 / 132
- ◎ 忌孕妇接触噪音 / 133
- ◎ 忌孕妇乘车不适当 / 134
- ◎ 忌孕妇妊娠晚期远出 / 136

- ◎ 忌孕妇闻汽油味过量 / 137
- ◎ 忌孕妇拔牙 / 138
- ◎ 忌孕妇不当的化妆 / 138
- ◎ 忌孕妇与猫接触 / 139
- ◎ 忌孕妇性生活过频 / 140
- ◎ 忌孕妇情绪不稳定 / 141
- ◎ 忌孕妇不了解胎动 / 143
- ◎ 忌孕妇在“三伏”天生活不当 / 144
- ◎ 忌孕妇轻视冬季保健 / 146
- ◎ 孕妇的乳头忌过多刺激 / 147
- ◎ 忌孕妇不重视产前乳房护理 / 147
- ◎ 孕妇怀双胞胎忌调理不当 / 149
- ◎ 忌孕妇忽视产前检查 / 151
- ◎ 忌孕妇不重视胎儿出生前检查 / 153
- ◎ 忌孕妇恐惧引产 / 154
- ◎ 忌高龄初产孕妇不重视产前检查 / 155
- ◎ 忌孕妇不懂得预产期计算 / 156
- ◎ 忌孕妇妊娠期过长 / 158
- ◎ 忌新婚初孕流产 / 159
- ◎ 忌孕妇人工流产不正确 / 160
- ◎ 忌孕妇做人工流产次数太多 / 161
- ◎ 忌孕妇流产后不注意保健 / 162
- ◎ 孕妇忌轻视人工流产手术前后的保健 / 164
- ◎ 孕妇切忌自己堕胎 / 166
- ◎ 忌孕妇盲目安胎 / 167
- ◎ 孕妇早孕反应太剧烈忌保胎 / 168
- ◎ 忌孕妇保胎方法错误 / 169
- ◎ 忌孕妇小看妊娠呕吐保健 / 170

- ◎ 妊娠呕吐忌禁食 / 171
- ◎ 孕妇妊娠期忌感染 / 172
- ◎ 忌孕妇感冒 / 173
- ◎ 忌孕妇腹泻治疗不及时 / 174
- ◎ 忌孕妇对下肢静脉曲张不及时治疗 / 175
- ◎ 忌孕妇便秘 / 176
- ◎ 忌孕妇贫血 / 177
- ◎ 忌孕妇患流行性腮腺炎 / 179
- ◎ 忌孕妇对瘙痒不采取措施 / 180
- ◎ 忌孕妇患风疹后不终止妊娠 / 181
- ◎ 忌孕妇轻视某些疼痛 / 181
- ◎ 忌病毒通过孕妇感染胎儿 / 182
- ◎ 忌孕妇患妊娠中毒症 / 184
- ◎ 忌孕妇服利尿剂 / 185
- ◎ 忌孕妇染发烫发 / 185
- ◎ 忌孕妇使用驱虫药和泻药 / 186
- ◎ 忌孕妇使用清凉油、风油精 / 187
- ◎ 忌孕妇服部分西药 / 187
- ◎ 忌孕妇服部分中草药 / 190
- ◎ 忌孕妇服一些中成药 / 191
- ◎ 忌孕妇盲目注射预防针 / 191
- ◎ 忌孕妇注射风疹疫苗 / 193
- ◎ 忌孕妇不接种破伤风类毒素 / 193
- ◎ 忌孕妇接受 X 线照射 / 194
- ◎ 忌孕妇过量采用 B 型超声波检测胎儿 / 195
- ◎ 忌孕妇接受 CT 检查 / 195

临产宜与忌

◆ 临产宜知 / 198

- ◎ 宜了解临产迹象 / 198
- ◎ 宜为新生儿做好物质准备 / 200
- ◎ 临产前宜注意的四项 / 202
- ◎ 宜顺利分娩 / 203
- ◎ 宜知道分娩时孕妇的变化 / 205
- ◎ 宜清楚分娩对胎儿的影响 / 206
- ◎ 宜明白产程的全过程及其处理 / 206
- ◎ 胎位不正宜采取的补救方法 / 209
- ◎ 乳头凹陷宜在产前采取措施 / 210
- ◎ 助产宜吃巧克力 / 212
- ◎ 宜采用坐式分娩 / 213
- ◎ 宜避免早产 / 214
- ◎ 死胎宜早察觉 / 215
- ◎ 早破水宜使用的补救措施 / 216
- ◎ 胎儿脑积水宜采用的治疗手段 / 217
- ◎ 孕妇宜懂得科学接生法 / 218
- ◎ 孕妇宜了解分娩方式 / 219
- ◎ 孕妇宜了解无痛分娩的具体实施 / 222
- ◎ 足月孕妇宜安排好生活 / 223
- ◎ 孕妇宜懂得临产先兆 / 226
- ◎ 孕妇宜知道入院分娩时间的把握 / 227
- ◎ 分娩前孕妇宜剃阴毛 / 228

- ◎ 临产后产妇宜灌肠 / 228
- ◎ 孕妇宜懂得胎头入盆的意义? / 230
- ◎ 孕妇宜了解产道的组成 / 233
- ◎ 孕妇宜了解巨大儿对分娩的影响 / 235
- ◎ 产妇宜配合接生 / 236
- ◎ 孕妇宜懂得阵缩的特点 / 237
- ◎ 孕妇宜了解滞产对母子的影响 / 239
- ◎ 产程中宜定时听胎心 / 241
- ◎ 产程中宜实施肛检 / 241
- ◎ 宜做阴道检查 / 242
- ◎ 宜适时观察羊水性状 / 243
- ◎ 宜懂得胎儿娩出的进程 / 244
- ◎ 宜了解胎盘娩出的过程 / 245

◆ 临产禁忌 / 248

- ◎ 产程中忌乱用镇痛药或麻醉药 / 248
- ◎ 忌不了解产程中出现尿潴留的原因 / 250
- ◎ 忌忽视产程中出现的腹胀 / 250
- ◎ 忌忽视防治会阴裂伤 / 251
- ◎ 忌忽视子宫破裂 / 252
- ◎ 孕妇忌惧怕引产 / 254
- ◎ 产妇忌不了解阴道助产术 / 255
- ◎ 忌不懂得剖宫产的知识 / 257
- ◎ 忌忽视羊水栓塞 / 260