

孕妇

禁忌

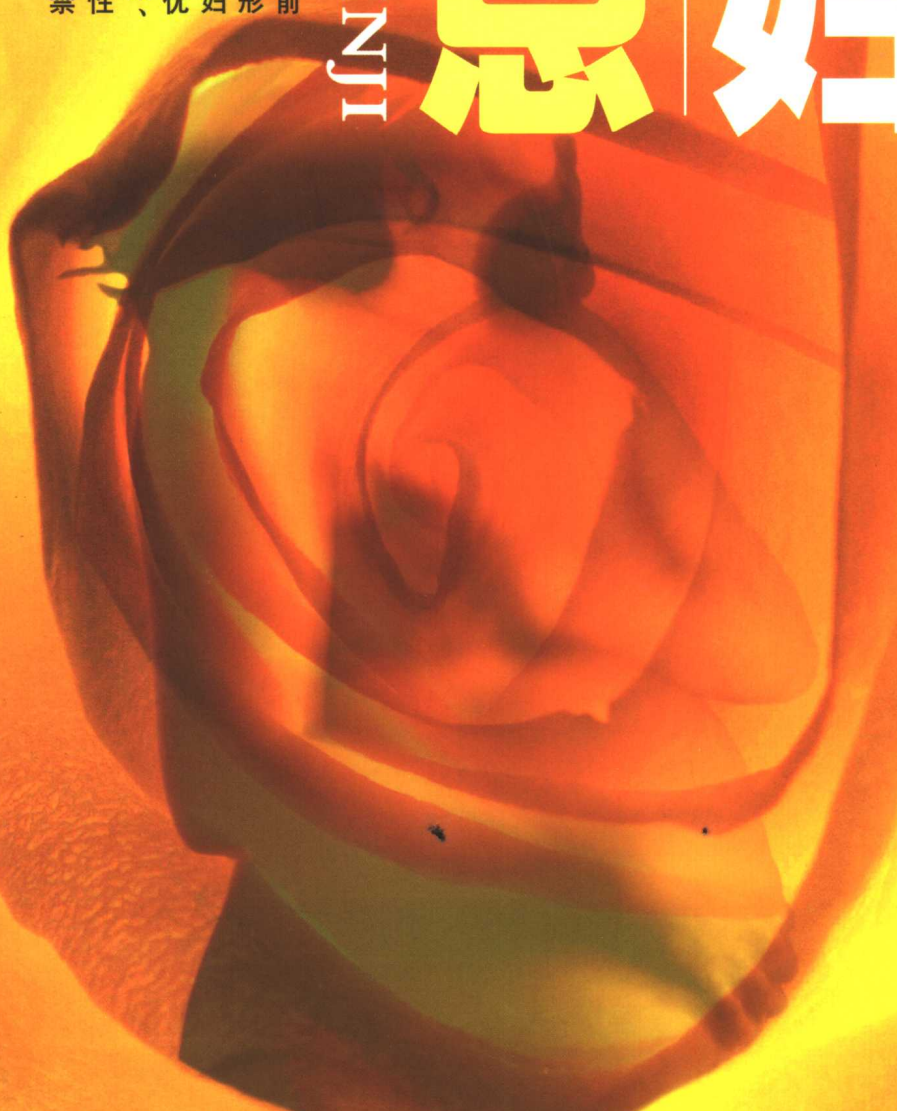
YUNFU JINJI

子女的健康要从妈妈怀孕前开始，孕妇要特别注意胎儿成形期的保护，家庭自我监护，孕妇的合理饮食，营养状况与优生优育的关联，孕妇的居住、洗澡、家务劳动、运动、穿着打扮、性生活、接触辐射、药物、心理禁忌等方面的知识。

主编 陈志勇 施旭光

广西科学技术出版社

家庭禁忌丛书



家庭禁忌丛书

孕妇禁忌

主 编 陈志勇 李健明
副主编 刘 静 施旭光 肖应耀
编 委 陈志勇 李健明 刘 静
施旭光 肖应耀 陈志聪
黄 谊 姚丽娜

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇禁忌/陈志勇,施旭光主编. —南宁:广西科学技术出版社,2004.1

(家庭禁忌丛书)

ISBN 7-80666-208-1

I. 孕... II. 陈... III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第008143号

家庭禁忌丛书

孕妇禁忌

陈志勇 施旭光 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路66号 邮政编码530022)

广西新华书店发行

广西南宁华侨印刷厂印刷

(南宁市北湖南路20号 邮政编码530001)

*

开本 890mm × 1240mm 1/32 印张 9.125 字数 212 000

2004年1月第1版 2006年6月第2次印刷

印数: 5 001-10 000册

ISBN7-80666-208-1/R.32 定价: 19.80元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前 言

随着 21 世纪的到来，人们对子女的健康水平要求越来越高，生一个健康、聪明、漂亮的宝宝是所有父母的心愿！

子女的健康要从妈妈怀孕前开始。一般来说，新婚夫妇喜结良缘之后，往往不知什么时候受孕较好，有的由于婆婆急于抱孙子，催媳妇快一点生；有的由于社会竞争日益激烈，疲劳过度；有的由于没有讲究饮食习惯，吃了有化肥的蔬菜或吃了用化学饲料喂养的猪肉等。以上这些都是没有选择最好的时机，因此而怀上了孩子，导致子女的健康出了问题，有的出现早产，有的出现智力问题，有的出现语言问题，有的行走迟缓等，这时候采取亡羊补牢的治疗办法，实在是太迟了！

一般来说，十月怀胎，顺利生产，是每个妈妈的梦寐以求的心愿！但是，要安全及母子健康并顺利完成十月怀胎的历程是十分不容易的，必须了解妊娠生理的基本知识，妊娠期母体的变化，胎儿发育的特征及其生理特点，有关优生的一些问题，怎样减少农药对优生优育的危害。孕妇要特别注意成形期保护，并应懂得以下各方面的知识，如进行家庭自我监护、合理饮食才有利于优生、孕妇营养状况与优生优育有何关联、孕妇在居住方面的禁忌、孕妇的洗澡禁忌、孕妇的家务劳动禁忌、孕妇的运动禁忌、孕妇的穿着打扮禁忌、孕妇的性生活禁忌、孕妇忌接触辐射、孕妇的药物禁忌、孕妇的心理禁忌等。

应广大读者的要求，同时也为了方便群众的生活需要，经



家庭禁忌丛书·孕妇禁忌

过广大医务人员的共同努力，我们编写了家庭生活的必需品——《孕妇禁忌》一书，以满足大众的需要。

编者
2003年5月



目 录

第一编 妊娠的基本知识

第一章 妊娠生理的基本知识	(3)
第一节 受精过程的介绍	(3)
第二节 胎儿附属物的形成及其功能	(4)
第三节 孕期各期的生理特点	(12)
第四节 妊娠期的母体变化	(13)
第五节 胎儿的发育特征、过程及其生理特点	(24)
第二章 有关优生的一些问题	(32)
第一节 受孕的最佳时机	(32)
第二节 生育的最佳时间与健康	(34)
第三节 哪些妇女暂时不宜怀孕	(38)
第四节 关于妇女在孕前须调换工作的问题	(39)
第五节 家用电器影响优生	(41)
第六节 怎样减少农药对优生优育的危害	(43)
第七节 孕妇要特别注意胎儿成形期的保护	(45)
第八节 孕妇应懂得进行家庭自我监护	(46)
第九节 孕妇应懂得合理饮食才有利于优生	(48)
第十节 女性糖尿病患者忌怀孕	(50)
第十一节 患有甲状腺疾病的女性忌怀孕	(52)
第十二节 患有弓形体病的女性忌怀孕	(54)



第十三节 患有沙眼衣原体感染的女性不宜怀孕 (55)

第十四节 患有肾上腺疾病的女性忌怀孕 (56)

第十五节 高龄女性不宜怀孕 (57)

第十六节 口服避孕药会影响优生 (57)

第十七节 孕妇营养状况与优生优育有何关联 (59)

第十八节 支原体感染对优生优育有何影响 (61)

第二编 孕妇的生活禁忌

孕妇的季节生活总体禁忌 (65)

孕妇在居住方面的禁忌 (67)

孕妇的洗澡禁忌 (69)

孕妇的家务劳动禁忌 (71)

孕妇的运动禁忌 (73)

孕妇的穿着打扮禁忌 (75)

孕妇阅读书刊的禁忌 (78)

孕妇听音乐的禁忌 (79)

孕妇的睡眠禁忌 (81)

孕妇的性生活禁忌 (84)

孕妇忌接触辐射 (86)

孕妇使用电器的禁忌 (89)

孕妇忌接触有毒物质 (91)

孕妇忌接触农药 (93)

孕妇忌病毒感染 (94)

孕妇忌接触小动物 (96)

孕妇打预防针的禁忌 (97)

女性忌常做人工流产 (99)

孕妇忌不良饮食习惯 (102)

孕妇忌吸烟 (108)

孕妇忌饮酒	(109)
孕妇忌饮咖啡	(114)
孕妇配戴眼镜的禁忌	(115)
孕妇忌不会处理便秘、腹胀、痔疮等问题	(119)
孕妇忌接受射线等的治疗	(121)
十种孕妇在孕产期中比一般孕妇更容易发生流产 ..	(123)

第三编 孕妇的饮食禁忌

第一章 怀孕期间饮食的基本知识	(127)
第一节 孕妇妊娠期内的营养要求及饮食调节	(127)
第二节 产妇的营养要求	(131)
第三节 孕妇各期的食物选择	(132)
第二章 孕妇的饮食禁忌	(141)
孕妇忌少吃含铁食物	(141)
孕妇忌少吃含钙食物	(144)
孕妇忌少吃含碘的食物	(146)
孕妇忌摄入的锌不足	(148)
孕妇忌不重视硒的摄入	(149)
孕妇忌对锰的作用不重视	(151)
孕妇忌不重视铜的作用	(152)
孕妇忌不重视氟的作用	(154)
孕妇忌少吃含维生素 A 的食物	(155)
孕妇忌摄入维生素 D 不足	(156)
孕妇忌不明白维生素 E、维生素 K 及水溶性 维生素的作用	(157)
孕妇忌对维生素 B ₁ 不了解	(159)
孕妇忌不明维生素 B ₂ 的重要作用	(161)
孕妇忌摄入维生素 B ₆ 不足	(163)

- 孕妇忌对叶酸及烟酸的作用不了解 (164)
- 孕妇忌摄入维生素 B₁₂不足 (166)
- 孕妇忌对维生素 C 的作用不认识 (166)
- 孕妇忌过量吃咸味食物 (168)
- 孕妇不宜多吃刺激食品 (169)
- 孕妇不宜过量饮茶 (171)
- 孕妇忌多饮可乐型饮料和冷饮 (172)
- 孕妇忌多吃含化学合成品的食物 (173)
- 孕妇禁食受重金属及农药污染的食物 (175)
- 孕妇忌多吃菠菜、山楂、桂圆 (177)
- 孕妇不宜多吃方便食品及生物霉毒素的食品 (178)
- 孕妇忌多吃酸性食品 (179)
- 孕妇为何忌吃易过敏的食物 (180)
- 孕妇忌少吃蛋类、瘦肉和豆制品 (181)
- 孕妇忌少吃水果和蔬菜 (182)
- 孕妇的进补禁忌 (183)
- 孕妇忌多吃罐头食品 (185)
- 第三章 妊娠反应及特殊病变的饮食与食谱** (187)

第四编 孕妇的药物禁忌

- 孕妇忌就药物对胎儿产生不良影响问题无认识 (195)
- 孕妇忌对药物的代谢问题不认识 (198)
- 孕妇忌对孕期用药的分类指导不了解 (200)
- 孕妇忌对药物作用与胎儿发育阶段的关系不了解 ... (205)
- 孕妇忌对哺乳期用药的分类指导不明确 (207)
- 孕妇忌忘记妊娠期的用药原则 (210)
- 孕妇忌服用对胎儿产生危险的药物 (211)
- 孕妇忌对致胎儿畸形药物的不了解 (221)

孕妇忌服的中药及中成药	(223)
孕妇打预防针的禁忌	(226)
孕妇服用滋补性药品的禁忌	(228)
孕妇服用维生素 A 忌过量	(229)
孕妇忌多服维生素 B ₆	(231)
孕妇忌乱用药物来止吐	(232)
孕妇忌乱用药物来治疗便秘	(233)

第五编 孕妇的心理禁忌

孕妇忌对心理学的概念及其研究内容无认识	(239)
孕妇忌对心理健康的影响因素无认识	(241)
孕妇忌对心理学上的有关概念不知道	(245)
孕妇忌对心理障碍采取轻视的态度	(248)
孕妇忌对妇女心理障碍的原因及分类无认识	(250)
孕妇忌不懂得调节心理障碍	(252)
孕妇忌对妊娠期的心理反应忽视	(254)
孕妇忌对分娩有关因素的心理适应不了解	(257)
孕妇忌不懂得妊娠期如何避免不良情绪对胎儿发育 的影响	(260)
孕妇忌对分娩期的心理反应忽视	(263)
孕妇忌不了解对分娩期心理问题的处理方法	(266)
孕妇忌不懂得纠正自身的不良性格	(269)
孕妇忌对逆反心理不懂得纠正	(271)
孕妇忌不懂得纠正焦躁心理	(275)

第一编 妊娠的 基本知识

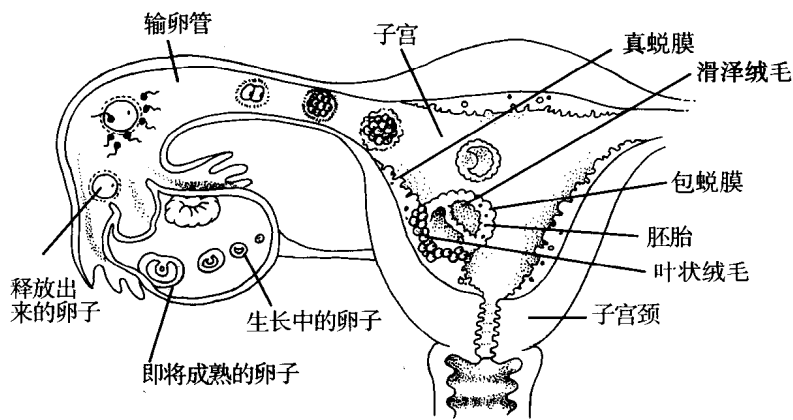
对于孕妇来说，了解妊娠的基本过程和原理，有助于更好地保护胎儿，防止各类意外伤害事件的发生。因此本书有必要列出一章关于妊娠生理的基本知识，以供各位参考。

第一章 妊娠生理的基本知识

第一节 受精过程的介绍

精液射入阴道内，精子离开精液经宫颈管进入宫腔，与子宫内膜接触后，子宫内膜白细胞产生 α 、 β 淀粉酶，解除了精子顶体酶上的“去获能因子”。此时的精子具有受精能力，医学上称为精子获能。获能主要部位是子宫及输卵管。卵子从卵巢排出经输卵管伞部进入输卵管内，停留在壶腹部与峡部联接处等待受精，当精子与卵子相遇，精子顶体外膜破裂释放出顶体酶，溶解卵子外围的放射冠和透明带，医学上称这个过程为“顶体反应”。通过酶的作用，精子得以穿过放射冠和透明带，当精子头部与卵子表面接触时，便开始了受精过程，其他精子不能再进入。已获能的精子穿过次级卵母细胞透明带为受精的开始，卵原核与精原核融合为受精的完成并形成受精卵，标志着诞生了新生命。受精卵发育逐渐移向子宫腔，受精卵着床后子宫内膜迅速发生蜕膜变，致密层蜕膜样细胞增大变成蜕膜细胞。按蜕膜与囊胚的部位关系，将蜕膜分为3部分，即为底蜕膜、包蜕膜和真蜕膜。底蜕膜以后发育成为胎盘的母体部分；包蜕膜为覆盖在囊胚表面的蜕膜，由于这部分蜕膜高度伸展，缺乏营养而逐渐退化，约在妊娠12周时，由于羊膜腔明显增大，使包蜕膜和真蜕膜相贴近，子宫腔消失，包蜕膜与真蜕膜逐渐融合，

在分娩时这两层已无法分开；真蜕膜指底蜕膜及包蜕膜以外覆盖子宫腔的蜕膜。受精的过程见下图。



第二节 胎儿附属物的形成及其功能

在妊娠的全过程，胎儿不断地生长发育，而对此起着重要作用的物质是胎儿的附属物。在这一节，我们向大家介绍一下胎儿附属物的形成及其功能。

一、胎盘

胎盘是胎儿与母体间进行物质交换的重要器官，是胚胎与母体组织的结合体，由羊膜、叶状绒毛膜和底蜕膜构成。

(一) 胎盘的形成

1. 羊膜

羊膜是构成胎盘的胎儿部分，是胎盘的最内层。羊膜是胚胎时期羊膜囊扩大的囊壁，附着于绒毛膜板表面的透明薄膜。羊膜光滑，无血管、神经及淋巴，具有一定的弹性。正常羊膜厚0.02~0.05毫米，自内向外由上皮细胞层、基底膜、致密层、

成纤维细胞层和海绵层共 5 层组成。

2. 叶状绒毛膜

叶状绒毛膜构成胎盘的胎儿部分，占妊娠足月胎盘的主要部分。晚期囊胚着床于子宫内膜后，滋养层迅速分裂增生，内层为细胞滋养细胞，是分裂生长的细胞；外层为合体滋养细胞，是执行功能的细胞，由细胞滋养细胞分化而来。在滋养层里面有一层细胞称为胚外中胚层，与滋养层细胞共同组成绒毛膜。胚胎发育到第 13~第 21 日时，为绒毛膜发育时期。在此期间，胎盘的主要结构——绒毛逐渐形成。绒毛形成历经 3 个阶段：①一级绒毛或称初级绒毛，指绒毛膜周围长出不规则突起的合体滋养细胞小梁，逐渐呈放射状排列，绒毛膜深部增生活跃的滋养细胞也伸入进去，形成合体滋养细胞小梁的细胞中心索，初具绒毛形态；②二级绒毛，指初级绒毛继续增长，其细胞中心索伸展至合体滋养细胞的内层，且胚外中胚层也长入细胞中心索，形成间质中心索；③三级绒毛，指胚胎血管长入间质中心索。约在受精后第 3 周末，当绒毛内血管形成时，建立起胎儿胎盘循环。

与底蜕膜相接触的绒毛，因营养丰富、发育良好，称为叶状绒毛膜。从绒毛膜板伸出的绒毛干，逐渐分支形成初级绒毛干、次级绒毛干和三级绒毛干，向绒毛间隙伸展，形成终末绒毛网。绒毛末端悬浮于充满母血的绒毛间隙中的称为游离绒毛，长入底蜕膜中的称为固定绒毛。一个初级绒毛干及其分支形成一个胎儿叶，一个次级绒毛干及其分支形成一个胎儿小叶。一个胎儿叶包括几个胎儿小叶，每个胎盘约有 60~80 个胎儿叶、200 个胎儿小叶。由蜕膜板长出的胎盘隔，将胎儿叶不完全地分隔为母体叶，每个母体叶包含数个胎儿叶，每个母体叶有其独立的螺旋动脉供应血液。

每个绒毛干中均有脐动脉和脐静脉，随着绒毛干一再分支，

脐血管越来越细，最终成为毛细血管进入绒毛末端，胎儿血液以每分钟约 500 毫升的流量流经胎盘。

孕子宫螺旋动脉穿过蜕膜板进入母体叶，血液压力为 60~80mmHg。母体血液靠母体压差，以每分钟 500~600 毫升的流速进入绒毛间隙。绒毛间隙的血液压力为 10~50mmHg，再经蜕膜板流入蜕膜静脉网，此时压力不足 8mmHg。母体及胎儿间的物质交换均在胎儿小叶的绒毛处进行。可见胎儿血液是经脐动脉直至绒毛毛细血管壁，经与绒毛间隙中的母血进行物质交换的，两者并不直接相通，而是隔着绒毛毛细血管壁、绒毛间质及绒毛表面细胞层，靠的是渗透、扩散和细胞的选择力，再经脐静脉返回胎儿体内。母血则经底蜕膜螺旋动脉开口通向绒毛间隙内，再经开口的螺旋静脉返回孕妇体内。

（二）绒毛组织结构

妊娠足月胎盘的绒毛表面积达 12~14 平方米，相当于成人肠道总面积。绒毛直径随妊娠进展变小，绒毛内胎儿毛细血管所占空间增加。绒毛滋养层主要由合体滋养细胞组成，细胞滋养细胞仅散在可见，数目极少。滋养层的内层为基底膜，有胎盘屏障作用。

（三）底蜕膜

底蜕膜构成胎盘的母体部分，占妊娠足月胎盘的很小部分。底蜕膜表面覆盖一层来自固定绒毛的滋养层细胞与底蜕膜共同形成绒毛间隙的底，称为蜕膜板。从此板向绒毛膜方向伸出一些蜕膜间隔，一般不超过胎盘全层厚度的 2/3，将胎盘母体面分成肉眼可见的 20 个左右的母体叶。

二、胎盘的功能

作为孕妇应该有一个清楚的认识，胎盘的功能极其复杂，绝非单纯的滤过作用。在胎盘内进行物质交换的部位，主要在血管合体膜。在胎盘内进行物质交换及转运的方式有：①简单

扩散,指物质通过细胞质膜从高浓度区扩散至低浓度区,不消耗细胞能量。脂溶性高、分子量小于250、不带电荷的物质(如 O_2 、 CO_2 、水、钠钾电解质等),容易通过血管合体膜。②易化扩散,指尽管也是物质通过细胞质膜从高浓度区向低浓度区扩散,不消耗细胞能量,但速度远较简单扩散快得多,系因细胞质膜有专一的载体。而到达一定浓度时,扩散速度明显减慢,此时扩散速度与浓度差不多呈正相关,如葡萄糖等的转运。③主动转运,指物质通过细胞质膜从低浓度区逆方向扩散至高浓度区,需要细胞代谢产生的热能作动力,主要是三磷酸腺苷分解为二磷酸以简单扩散方式进行交换,可替代胎儿呼吸系统的功能。腺苷释放的能量,如氨基酸、水溶性维生素及钙、铁等,在胎儿血中浓度均高于母血。④较大物质可通过血管合体膜裂隙,或通过细胞内陷吞噬后继之膜融合,形成小泡向细胞内移动等方式转运,如大分子蛋白质、免疫球蛋白等。

胎盘的功能包括气体交换、营养物质供应、排除胎儿代谢产物、防御功能以及合成功能等。

(1) 气体交换

维持胎儿生命最重要的物质是 O_2 。在母体与胎儿之间, O_2 及 CO_2 以简单扩散方式进行交换,相当于出生后肺、小肠、肾的功能。

(2) 营养物质供应

营养物质供应可替代胎儿消化系统的功能。葡萄糖是胎儿热能的主要来源,以易化扩散方式通过胎盘。胎儿体内的葡萄糖均来自母体。氨基酸浓度胎血高于母血,以主动运输方式通过胎盘。自由脂肪酸能较快地通过胎盘。电解质及维生素多数以主动运输方式通过胎盘。胎盘中含有多种酶,如氧化酶、还原酶、水解酶等,可将复杂化合物分解为简单物质(如蛋白质分解为氨基酸、脂质分解为自由脂肪酸等),也能将简单物质合成后供给胎儿,如将葡萄糖合成糖原、氨基酸合成蛋白质等。