

新家庭 新生活



怀孕产育禁忌

怀孕与禁忌

HUAI YUN YU JIN JI

- 围婚期的禁忌
- 怀孕期的禁忌
- 分娩期的禁忌
- 哺乳期的禁忌



49



新疆人民出版社



怀孕与禁忌

佳翰 编



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕与禁忌 / 佳翰编. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2002.12
(新家庭新生活)

ISBN 7-228-07762-8

I. 怀… II. 佳… III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物
②围产期—妇幼保健—普及读物 IV. R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 099859 号

出 版: 新疆人民出版社

地 址: 乌鲁木齐市解放南路 348 号 (邮编: 830001)

发 行: 新疆人民出版社

电 话: 2825887 2816212

印 刷: 湖北省地矿印业有限公司印刷

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 50 印张 **插 图:** 40 插页

字 数: 400 千字

版 次: 2003 年 2 月第 1 版

印 次: 2003 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

ISBN 7-228-07762-8 / R·137 定价: 84.00 元 (全 5 册)

孕妇禁忌



孕妇要远离电脑

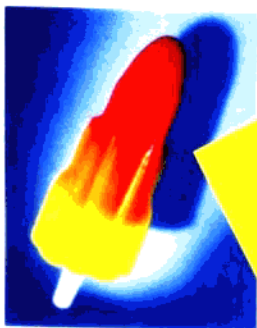


要避免使用电吹风

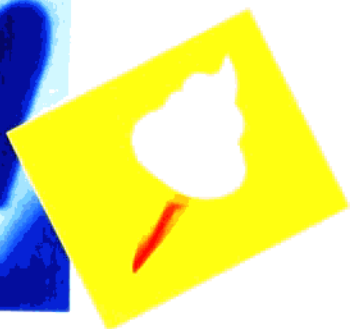


少用手机，以避免电磁场对胎儿的影响。





拒绝冷饮



少食冰饮料



拒绝辛辣食品

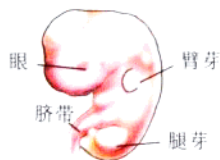


少食咖啡

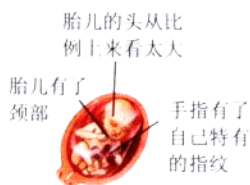
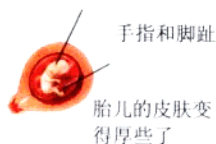


忌乱服药物

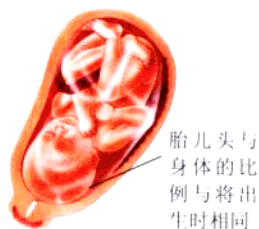
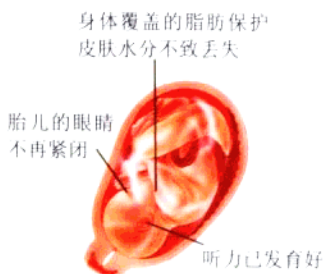
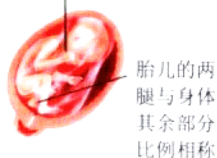
胎儿生长过程



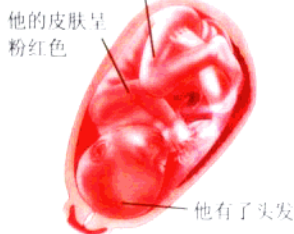
外耳发育良好



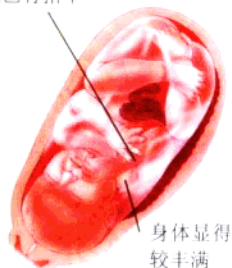
胎儿能够握紧自己的双手



随着脂肪的沉积，胎儿外形更丰满。



胎儿已有指甲





孕妇要保持营养丰富



要多食水果





平卧



趴位



站位



侧卧



平躺



内衣要清洁、卫生



室内衣着大方得



电磁波防护工作服



室外衣着应简单宽



散步使孕妇轻松愉快，有助于胎教。



音乐有助于胎儿神经系统的发育。



定期检查胎儿的发育情况



丈夫对胎儿的抚摩

前 言

这是一本家庭生活保健的科普读物,它体现“为了母亲,为了孩子”的优生优育宗旨。

当一个小生命在母腹中孕育的时候,伴随着胎儿的躁动,将为人母的女性,兴奋和喜悦油然而生,这是爱情的结晶,又是新生活的乐章。然而“痛,并快乐着”的生活,又需要你面对许多难题和一大堆棘手的问题。胎儿的孕育,使许多年轻的妈妈身心发生了巨大的变化:有的人纤纤细腰变粗了;有的人白皙肌肤变黑了;有的人窈窕身材变胖了,少年时代的情影似乎一去不复返了。还有孕前孕后,产前产后如何护理、保健;新生儿如何哺乳、喂养以及防病、治病等等,这都是摆在你面前的需要解决的问题。这些问题若解决不当,会给幸福的家庭带来遗憾,使欢乐的生活蒙上阴影。由有经验的医护人员编写的《怀孕与禁忌》这本书,正好满足了年轻的准妈妈这一方面的需要。它能切实有效的指导你在孕前孕后,产前产后出现的许多问题,告诉你用科学的方法去对待和解决上述一些问题,使你顺利度过人生这一段重要时期,保持母子身心健康,恢复少女的青春健美,避免许多失误。从某种意义上说,让准妈妈了解禁忌什么与了解适宜什么同样重要和现实。这是一

个事物不可分割的两个方面。

本册书共分为四章，依次为：围婚期的禁忌；怀孕期的禁忌；分娩期的禁忌；哺乳期的禁忌。

本书的编写原则是“科学、实用、通俗”，对于一些高深的医学理论和技术知识以浅显、通俗的语言阐述，做到言简而意赅，摒弃婚孕孕育中的一些世俗观念，体现出现代医学的新观念，使一般具有中等文化水平的妇女也能从中获益。而其中所阐述的问题，也都是从实际出发，具有较强的指导意义和操作性。做起来简便易行而切实有效。

本书资料翔实，内容新颖，是一本家庭必备，父母必读的婚孕孕育护理保健实用书籍。

读者能从本书中得到一些有益的知识，将为或初为人母的女性，能从本书中获得一些有益的指导，怀上一个健康的小精灵，在平安、愉快中坐月子，喂养好可爱的小宝宝，这正是编者所希望的。

编 者

目 录

围婚期的禁忌

一、婚前阶段禁忌

忌不知道围婚保健·····	1
忌不进行婚前医学检查·····	3
忌婚配的异常情况·····	9
忌近亲结婚·····	13
忌双方携带相同的致病基因·····	14
忌忽视优生·····	15

二、孕前阶段的禁忌

忌忽视孕前保健·····	17
忌忽视受孕原理·····	21
忌忽视受孕时机·····	22
忌忽视健康条件·····	23
忌忽视内外环境因素·····	24
忌忽视受孕方法·····	25
忌怀孕年龄不当·····	27
忌怀孕季节不当·····	28
忌避孕失败怀孕·····	29
忌婚后马上怀孕·····	31

孕前宜多吃哪些食物	32
孕前忌营养不良	34
孕前忌体内缺锌	35
孕前忌服药	37
孕前忌饮酒	39
孕前忌接受 X 光检查	39
患心脏病忌盲目怀孕	40
患高血压病忌盲目怀孕	41
患肝脏病的妇女忌怀孕	41
患贫血忌怀孕	42
患白血病忌怀孕	43
患哮喘和肺结核忌怀孕	44
患肾脏病忌怀孕	45
患甲亢和红斑狼疮忌怀孕	45
患类风湿病忌怀孕	47
患性病忌怀孕	47
患生殖系统肿瘤忌怀孕	48
患癫痫和精神病忌怀孕	50
生过畸形儿者忌盲目怀孕	51

怀孕期禁忌

一、饮食禁忌

忌营养不合理	53
孕妇忌节食	56

孕妇忌偏食	57
孕妇忌滥吃补品	59
孕妇忌吃人参蜂王浆	60
孕妇保胎应忌的食物	61
孕妇忌食过多的精制米面	62
孕妇忌食罐头食品	62
孕妇忌食速食食品	63
孕妇忌食过敏食品	64
孕妇忌多食酸性食物	65
孕妇忌吃霉变食品	65
孕妇忌食刺激性食物	66
孕妇忌多食盐和碱	67
孕妇忌食糖精、香精、色精	68
孕妇忌只吃素食	69
孕妇忌多吃油条	69
孕妇忌多吃菠菜	70
孕早期忌食动物肝脏	70
孕妇忌食冷饮	71
孕妇忌吃山楂、桂圆	71
孕妇忌饮酒	72
孕妇忌吸烟	73
孕妇忌缺蛋白质	75
孕妇忌缺脂肪	77
孕妇忌缺糖	79
孕妇忌缺叶酸	79

孕妇忌缺铁	80
孕妇忌缺钙	81
孕妇忌缺锌	82
孕妇忌缺碘	83
孕妇忌缺维生素	83
孕妇忌缺维生素 A	84
孕妇忌缺维生素 B 族	85
孕妇忌缺维生素 C	86
孕妇忌缺维生素 D	86
孕妇忌缺维生素 E	87
孕妇忌缺维生素 K	88
孕早期饮食宜忌	88
孕中期饮食宜忌	90
孕晚期饮食宜忌	92
孕期宜多摄入健脑营养素	93
孕期宜多吃健脑水产食品	94
孕期宜多吃健脑植物性食品	95
冬春季宜多吃蔬菜	96
孕妇宜多吃鲤鱼	97
孕妇宜多吃苹果	98
孕妇宜多吃红糖少吃白糖	99
孕妇宜多吃瘦肉	100
孕妇呕吐宜忌的食物	101
孕妇腹泻适宜的食物	102
孕妇便秘适宜的饮食	102

孕妇水肿适宜的食物·····	103
孕妇贫血宜忌的食物·····	104
患下肢痉挛宜忌的食物·····	105
患下肢静脉曲张禁忌的食物·····	107
患牙龈出血宜多吃的食物·····	107
患干眼病宜多吃的食物·····	107
患妊娠高血压适宜的饮食·····	108
患心脏病适宜的食物·····	110
患糖尿病饮食的宜忌·····	111
患坏血病宜补充的食物·····	112
避免过胖的饮食调理·····	113

二、情绪心理禁忌

忌忽视孕期心理特点·····	114
忌忽视孕期心理卫生·····	116
忌缺乏修养·····	117
忌夫妻争吵·····	118
忌消极情绪·····	119
忌恐惧情绪·····	120
忌烦躁情绪·····	121
忌忧郁情绪·····	122
忌依赖心理·····	123
忌暴躁情绪·····	124
忌焦急情绪·····	125
忌紧张情绪·····	126