

MOTHER

杨小英 编著



怀孕宜忌

和宝宝同成长



广东科技出版社
全国优秀出版社

和宝宝同成长

杨小英 编著

怀孕宜忌



广东科技出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

怀孕宜忌 / 杨小英编著. —广州: 广东科技出版社,
2006. 4

ISBN 7-5359-4044-7

I. 怀… II. 杨… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130237 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司

(广州市增槎路西洲北路 7 号 邮码: 510435)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张 7.25 字数 160 千

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

怀孕是个特殊的生理过程，为了适应生理的变化，为了宝宝的健康发育，准妈妈在生活起居、饮食上都需要作一些相应的调整，那么，怎么样的调整才是合适的呢？什么事情该做或不该做，什么东西能吃或不能吃呢？这是准妈妈们都希望知道的。

从古到今，我国民间流传着许多关于怀孕的“金科玉律”，有关于起居的规矩，也有关于饮食的禁忌，还有一些应对怀孕期间不适的食疗方法，各地流传的“戒律”有同有不同。当准妈妈怀孕后，身边的亲人或朋友、同事常常会好心地给这样或那样的“忠告”。听多了，准妈妈心里或许会嘀咕：这都是真的吗？有科学道理吗？应该说：大多数的说法都是有一定道理的，但也有相当一部分是唯心的，也有些已经被现代医学证明是不可信的。

本书从优生优育的角度出发，对孕前、孕中、分娩还有月子几个阶段里，准妈妈日常起居、饮食、保健、心理等方方面面的相宜事项、禁忌问题作了科学而实用的指引，并力图做到全面而详尽。希望它能为准妈妈们释疑解惑，成为准妈妈们怀胎十月中的良伴！

编者

2005年10月

<<<<<<<



目 录

一、受孕篇 001

宜

最宜受孕的季节 002

受孕的适宜条件 003

孕前宜做的心理准备 ... 004

孕前宜做的生理准备 ... 006

孕前宜做营养准备 007

怀孕前宜戒烟 009

孕前宜补叶酸 010

孕前预防接种宜提早 ... 012

孕前宜做健康检查 013

哪些人宜做孕前遗传咨询

..... 015

何时排卵应自知 016

确定怀孕宜早 018

忌

忌近亲婚配 020

忌新婚立即怀孕 021

生育忌过早或过晚 022

怀孕前后忌装修 024

忌夫妻血型不合 025

忌避孕期间怀孕 026

忌流产和早产后立即怀孕

..... 028

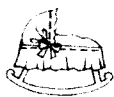
怀孕前后忌养宠物 029

忌酒后受孕 030

忌情绪压抑时受孕 031

风疹患者忌怀孕 032





重度高血压患者忌怀孕	033
肝炎患者忌怀孕	034
肺结核患者忌怀孕	035
性病患者忌怀孕	036
糖尿病患者不宜怀孕	037
心脏病患者不宜怀孕	038
严重贫血女性不宜怀孕	040
肿瘤患者忌怀孕	041

二、孕期起居篇 043

宜

宜合理安排休息	044
操持家务宜讲技巧	045
职业女性怀孕须知	046
孕妇宜天天洗澡	048
孕妇穿衣着鞋有讲究	050
孕妇最适宜的运动	051

适合孕妇的体操	052
宜保持心情愉快	053
宜阅读的书刊	055
改善睡眠的对策	055
慎防空调综合征	057
拥挤的场所宜远离	058
怀孕中后期宜左侧卧	059
宜常抚摩腹部	060

忌

忌泡温泉和桑拿浴	061
孕妇忌常打手机	062
忌与花粉“亲密”接触	063
忌恋麻将台	064
忌用过软的床垫	065
忌坐、立、行姿势不当	065
忌长时间看电视或对着计算机	066
忌用电热毯取暖	067
忌噪声和振动	068





忌长途旅行 069

孕早期、孕末期忌同房

..... 070

忌听摇滚音乐 071

忌浓妆艳抹 072

忌染发、慎烫发 073

忌久站 074

忌工作压力过大 074

忌多睡多吃少动 075

孕妇不宜的工作岗位 ... 076

忌戴隐形眼镜 077

孕妇宜补锌、补铁 ... 086

补充微量元素宜适量 ... 088

孕妇宜“因时择食” ... 090

孕吐的适宜食谱 091

防治先兆流产食谱 ... 093

改善孕期失眠食谱 ... 094

孕妇补钙适宜的食物 ... 095

贫血孕妇适宜的食谱 ... 096

防治妊娠斑宜吃的食物

..... 098

妊娠糖尿病的均衡食谱

..... 099

便秘孕妇的适宜食物 ... 101

水肿孕妇适宜的食谱 ... 103

三、孕期饮食营养篇 ... 078

宜

饮食宜定时定量 079

宜多吃鱼类 080

宜每天喝2杯牛奶 ... 081

孕妇宜吃的水果 082

宜多吃全麦食品 084

补脑益智宜多吃坚果 ... 085

忌

孕妇不宜吃的鱼 105

忌吃咸鱼 106

忌常吃动物肝脏 107

食用螃蟹有禁忌 108

孕期吃水果有禁忌 ... 109



不宜食用的蔬菜 110

怀孕晚期忌吃黄芪、薏苡

仁和马齿苋 112

孕妇不要过多喝茶和咖啡

..... 112

孕妇忌贪吃冷饮 114

服用铁剂的孕妇不宜喝

牛奶 114

忌饮用含氯过高的水 ... 115

忌多吃油条 116

慎用大豆食品 116

忌味精和糖精 117

忌营养过剩 118

补充维生素并非是多多

益善 119

孕妇忌全吃素食 121

饮食忌过咸 122

增白食品吃不得 123

影响矿物质吸收的食物

..... 124

孕妇忌吃辛辣食物 125

忌多吃甜食 125

不宜滥服温热补品 126

方便食品不宜多吃 127

四、疾病与保健篇 ... 128

宜

孕吐剧烈宜就诊 129

高龄孕妇宜做什么特殊检查

..... 130

双胞胎妊娠的注意事项

..... 132

什么人宜做羊膜穿刺 ... 133

哪些人宜做产前诊断 ... 134

乳房护理宜从孕中期开始

..... 135

自数胎动宜从怀孕 28 周

开始 136

妊娠贫血宜早防 137

腰背痛宜早防 138



孕期牙病宜早防 140

预防静脉曲张有办法 ... 141

小腿抽筋的防治 142

发生鼻出血时的即时处理

..... 143

预防妊娠纹的办法 144

下肢浮肿的缓解方法 ... 145

胎儿发育迟缓宜早防早治

..... 146

调整心态防止妊娠抑郁症

..... 148

头晕眼花要警惕 149

胎位不正的应对措施 ... 151

慎防宫内感染 153

忌

忌隐瞒流产史和引产史 ... 155

孕妇呕吐切莫多服维生素

B₆ 156

孕早期忌患流感 157

孕早期忌流产 158

忌盲目保胎 160

忌忽视产前检查 161

孕妇体重忌过重或过轻

..... 162

胎儿个头忌过大 163

羊水忌过多或过少 165

孕妇忌用的西药 166

孕妇忌服的中药 168

孕妇不宜使用的外用药 ... 169

忌滥用X线检查 170

孕妇瘙痒忌忽视 170

孕期腹痛忌忽视 171

孕妇生病忌不就医用药 ... 172

五、分娩篇 174

宜

选择医院宜考虑 175

请产假宜早安排 176

学会识别临产征兆 178

使顺产成为可能 179



入院分娩宜提前做准备 ... 181

何时入院合适 182

临盆利产的食物 183

分娩时宜与医生配合 ... 184

会阴侧切术后的自我护理

..... 186

剖宫产术后的自我护理 ... 187

忌

忌盲目选择剖宫产 189

忌过分恐惧 191

忌过期分娩 192

忌早破水 193

忌择日分娩 194

无痛分娩有禁忌 195

准妈妈临产八忌 196

忌急产 197

分娩时忌大喊大叫 199

忌滥用催产素引产 200

宜

母乳喂养最适宜 203

首次哺乳宜早 204

产后乳房宜护理 205

正确的哺乳姿势 206

产后宜进食的食物 207

月子里宜合理进补 209

产后宜做运动 211

新生儿宜保暖 212

忌

母乳喂养的禁忌 214

定时喂奶不可取 215

产后禁忌食物 216

忌久喝红糖水 217

忌急于节食或束腹 217

忌不刷牙、不洗澡 219

忌紧闭门窗 220

月子忌久“坐” 221

六、月子篇 202



最宜受孕的季节

选择合适的季节受孕,是优生学不可忽视的问题之一。受孕季节的选择,主要从营养、气候条件、疾病发生三个方面考虑。

怀孕以后需要充足的营养,才能满足母子的需要。妊娠期间除了有足够的热量、蛋白质以外,还需要各种无机盐和维生素、微量元素。这些营养物质一部分可由动物性食物提供,大部分还要从蔬菜、水果中摄取。蔬菜和水果都有很强的季节性,如果三四月份怀孕,整个怀孕期就能得到品种齐全、数量丰富的蔬菜和水果。三四月份怀孕,孕期经过春、夏、秋三季,都能提供良好的日照条件及温和的气候,不仅利于孕妇及胎儿的健康,又能避免在酷暑季节分娩,所以,有人认为三四月份是怀孕的好季节。但是,这个时期受孕,势必在一年最寒冷的季节分娩,那种寒冷的气候对于新生儿的护理又会产生诸多不利。

所以再综合分娩的季节及宝宝出生后的生长发育考虑,医学界普遍认为,受孕的最佳时期是每年的6~8月份。

从防病的角度讲:在怀孕后最初3个月是胎儿的大脑组织开始形成和分化的时期,这时对宫内各种因素极为敏感,稍不留神,病毒就有可能侵入体内,造成流产、胎儿畸形。许多病毒性疾病是有季节性的,风疹、流感、腮腺炎等一般发生在冬末初春。如在夏季受孕,宫内的胎儿受到病毒性感染的机会大大减少。



从营养的角度看:在北方,因为冬季新鲜蔬果的缺乏,常出现准妈妈因叶酸不足而导致胎儿出现神经管畸形的情况,在6~8月受孕,这时正值春夏交替,各种水果、蔬菜比较充足,可预防这种疾病的发生,有利于胎儿大脑发育和出生后的智力。妊娠3个月,正值秋高气爽,睡眠不受暑热影响,此时正是硕果累累的季节,孕妇可选择称心食物来满足胎儿迅速生长所需的蛋白质、糖、脂肪和维生素等各种营养成分。待到临产,正好是春末夏初,气候凉爽适宜,避开了寒冬和酷暑,有利于产妇度过产褥期。此时蔬菜、禽蛋、鱼、肉等副食品供应充足,饮食便于调配,有利于产妇尽快康复。产妇营养充足,乳汁自然多而质量好,这对婴儿的后天成长是十分有利的。

如果6~8月受孕,孩子的出生时间正值春暖花开的3~5月,衣着日趋单薄,婴儿擦身沐浴不易受凉,还能去户外活动,呼吸新鲜空气,充足的阳光能预防佝偻病的发生,对晾晒婴儿尿布和衣物也大有好处。等到婴儿渐渐长大,需要大量添加副食品时已进入冬季,可避免肠道传染病和食物中毒高峰期。到周岁断奶时,已是翌年春天了,新鲜蔬菜源源不断,无论是阳光、空气还有农副产品等条件均有利于宝宝顺利度过断奶期。

当然,最适宜的受孕季节是相对而言的,要注意的是各地的气候条件不同,应按实际情况见机行事,不可强求,只要做好孕期营养、防病、新生儿的护理等工作,即使不在最佳季节怀孕也是完全没问题的。

受孕的适宜条件

受孕是一个奇妙又复杂的生理过程,它带着一定的必然性和很大的偶然性。所谓的必然性就是受孕所必须具备的条件:首先必须有正常成熟的精子和卵子,然后,精子和卵子还必须要有相遇受精的机会和条件,最后受精卵还要有合适的着床场所才能完成受孕,这些环节当中只要有一个条件不正常,就能阻碍受孕。

具体来说,受孕必须具备以下六个基本条件:

(1) 女方的卵巢每月有正常成熟卵子排出:育龄妇女有两个卵巢轮流排卵,每月由一侧卵巢排出一个卵子,卵子排到盆腔内被输卵管伞端拾入输卵管内。如月经周期为28天,排卵的时间大约在月经周期的第14~15天,即距离下次月经来潮的前14天。排卵与年龄有关,也受全身健康、精神

状态及外界环境变化的影响。

(2) 卵巢能分泌维持卵细胞及胚胎生长所必需的激素：卵子的发育需要卵巢分泌的雌激素作营养，卵子排出后卵巢形成的黄体能分泌黄体酮，以维持早期妊娠。

(3) 男方精液必须正常：精液中精子的数量、活动能力及形态必须正常，其他如液化时间长、精液中有抗体、白细胞等也是影响受孕的因素。精子排出后可存活24~48小时，性交时间应当安排在排卵期前后。

(4) 女方子宫颈正常：子宫颈黏液在排卵期变为清亮，精子才能钻入到子宫颈黏液中，并储存于子宫颈管内，一批批释放，游向子宫腔内。如果子宫颈有炎症，子宫颈黏液很黏稠，精子就不易进入。

(5) 女方的输卵管通畅，蠕动功能正常，盆腔内无粘连，使精子和卵子能在管内相遇受精，并将胚胎输送至子宫腔内；输卵管伞端可以搜集盆腔液中的卵子，精子和卵子在输卵管壶腹部结合，受精卵一边分裂成多个细胞，一边沿输卵管向宫腔运行，约3天后进入宫腔。

(6) 子宫内膜在排卵后增厚，有分泌期的改变：桑椹胚在宫腔内吸取分泌物作为营养，并逐渐长大，成为胚泡，约3天后种植进入子宫内膜，谓之着床。此时胚胎是否能继续发育成长，取决于胚胎自身的生活能力，内膜分泌足够的营养。如内膜有炎症或既往有炎症，尤其是子宫内膜结核形成疤痕，内膜则犹如土壤贫瘠，胚胎不能种植。

当这些条件都具备了，那么怀孕只是时机的问题了。

孕前宜做的心理准备

为人父母是人生一件大事，怀孕以及孩子出生后，妈妈的生理以及整个家庭的生活都会出现一系列的变化，当计划添一个宝宝时，首先要在心理上做好充分的准备：

(1) 调节好夫妻关系。

如果双方经商量决定要孩子，则无论从心理上、生活上，夫妻双方更应多为对方着想，尤其是丈夫对妻子应体贴、照顾，给妻子创造一个愉快舒适的环境，让她有平和愉快的心态。良好的心态，一方面有利于受孕，另一方



面,家庭生活以孕妇为中心,以利于顺利度过孕期。建立孕前和谐的夫妻关系包括以下几项内容:

*在打算怀孕的日子里,夫妇双方尽可能放松身心,多找些乐子,多做一些有趣有益的活动,尽量减轻生活所带来的心理压力,让彼此都宽心、开心、顺心、安心。

*夫妻善于主动调节相互之间的心理平衡,当一方由于气质上的或性格上的原因失去正常的心理状态时,另一方善于引导对方摆脱困境。

*善于安排适宜的生活节律,以消除某种容易产生的心理失调。

*彼此都善于在特定情况下,加大自身处理与对方关系中的“容忍度”,遇到可能要进行争论的非原则性问题,这时可先容忍下来,留待以后的适当时机解决,也可借其他方法使之自然消化。

(2) 消除各种顾虑,保持乐观心态

要孩子的决定做出以后,自然要经历一个从怀孕、妊娠直到生产和哺育的全过程。这个过程要占用你很多时间,这些时间将对你的生活、学习和工作产生较大影响。如果你预先有所计划,对承受因怀孕而带来的生活压力有心理准备,你就不会为要一个孩子而顾虑重重。怀孕可能带来的忧虑主要有:

*对身材的忧虑:如果怀孕了,女性的体形就会发生变化,原来凹凸有致的身材,不可避免地就会“大腹便便”,而且也担心产后优美的体形不能恢复。有些女性不能接受自己孕期的身材改变,就拒绝孕期营养饮食,产后拒绝哺乳,甚至不愿意参加抚养孩子。相反有些女性在孕期表现饮食毫无节制,体重增长严重超标,继而发生妊娠期的糖尿病、高血压,分娩时难产率和并发症上升。其实,这些忧虑是不必要的。怀孕之后,身材固然变化很大,但这种变化本身就具有一种母性的美,作为丈夫应该给予赞美和鼓励。而且只要怀孕前后和产后饮食、运动得当,大多数女性生完孩子后,身材都不会和孕前有太大的变化。

*对孩子性别的忧虑:有些准妈妈由于个人的偏好或基于丈夫及长辈的压力,担心宝宝的性别不是原来期望中的。这种心情可以理解,但这种担忧是没有意义的。医学发展到今天,也没有什么特别的方法可以随心所欲地选择胎儿的性别的,无论男孩女孩都是上天的恩赐,你能做的就是欣然接受,作为丈夫和家人如果在这个问题上对孕妇施加压力是非常不明



智的,准妈妈情绪不良对母子都不好。

*对生活方式改变的忧虑:怀孕后,准妈妈的饮食、起居都应以母子健康为重,妈妈的饮食习惯及作息、娱乐方面可能都不得不作一些改变,甚至要放弃一些运动和娱乐,要知道这些都是暂时的,而为人母的快乐也值得付出这些去换取。也许,对工薪阶层来说,夫妻俩的住房并不宽裕,收入不算丰厚,孩子的降临给生活又平添了几许压力。但是,有了强烈的责任感和坚定的信念,就一定能克服所遇到的一切困难,迎接小宝宝的诞生,从而体验到人类最美好的情感——母爱和父爱。

忍容 (3) 关于性生活的心理准备

计划怀孕期间,性生活要注意调至合适的频率,一般一周两次为宜,夫妻双方同房时应创造良好的环境,排除一切情绪干扰,全身心地投入做爱之中,并同步进入性兴奋、性高潮期,和谐地度过消退期,正确对待和妥善处理性生活中可能出现的种种问题。只有这样,才能使夫妻性生活保持最佳心理状态,获得极大的精神愉悦,同时利于受孕。

一旦受孕成功,在怀孕的前三个月,最好停止性生活。因为怀孕初期受精卵刚刚着床,胎盘尚未完全形成,过度强烈的性生活会使子宫充血与收缩,容易造成流产。所以尽管女方体态没什么改变,不妨碍过性生活,但还是应该减少次数与强烈程度或停止性生活。怀孕后期,孕妇体态改变较大,要避免撞击膨大的腹部,孕妇外阴、阴道柔软充血容易受伤,动作应轻柔些。预产期前两个月,子宫对外界的刺激较为敏感,易导致早产、早破水和感染,应停止性生活。所有这些都需要夫妻双方考虑,特别是做丈夫的,心理上要更有所准备。

怀孕不仅是准妈妈一个人的事情,它带来的影响是涉及整个家庭的,所以不仅女性要做好心理准备,丈夫也必须做好足够的心理准备。

孕前 做的生理准备

年轻的准爸爸、准妈妈正处于事业的打拼期,工作和社会压力比较大,业余生活也较为丰富,所以如果准备要宝宝的话,应在生活上相应作一些调整,做好怀孕的生理准备:

(1) 准爸爸、准妈妈要加强锻炼,保持良好的健康状况,准备受孕期间



尽量不要出差、加班或熬夜,保证充分休息。

(2) 准爸爸和准妈妈要特别注意日常生殖系统的护理。尤其是患有宫颈炎、子宫内膜炎的准妈妈,患有前列腺炎的准爸爸,更要注意日常的保健。因为以上这些疾病对精子在阴道里的生存时间、精子和卵子的结合以及受精卵着床都有破坏作用。

(3) 为了保证精子、卵子的质量,准爸爸和准妈妈要适当补充维生素以及微量元素。叶酸的补充也不可忽视,尤其是在北方的准妈妈更要注意补充绿色蔬菜,以避免胎儿神经管畸形的情况发生。

(4) 准妈妈最好在怀孕前半年完成乙肝疫苗和风疹疫苗的注射。夫妻双方在接受各种预防注射至少3个月后方宜怀孕。

(5) 如果原来采用药物避孕的妇女,必须在停药半年至一年后,月经周期完全恢复正常后再怀孕。

(6) 如果夫妻之中一人患有慢性病,需要长期服用某种可能影响生育的药物,则需要停药一段时间,让体内的有害物质充分代谢后再受孕。停药的时间和应咨询专科医生的意见。

(7) 无论是准爸爸还是准妈妈,如果从事的是长期接触射线的工作,怀孕前半年应调换岗位,远离射线。

(8) 估算排卵期,在排卵期前有计划地减少同房的次数,保证精子的质量和数量,以达到有效怀孕的目的。

(9) 如有牙周病或其他牙齿疾病的应在孕前及早医治。因为怀孕期内分泌的改变,容易导致或加重牙齿的疾病,而且妊娠期内不适宜拔牙。

(10) 避免在受孕的期间患上风疹、流感、肝炎、心脏病、肾病、糖尿病等急慢性疾病。

(11) 戒除不良的嗜好或生活习惯:避免偏食,戒烟酒,少喝咖啡和可乐等碳酸饮料;准爸爸不穿紧身内裤、不洗桑拿浴和水温过热的热水澡。

这些生理准备看起来有些烦琐,不过,它们有助于你更顺利地孕育一个健康的宝宝!

孕前 宜 做营养准备

父母的健康是宝宝健康的基础,丈夫有良好的营养状况,才能产生足

