

图文版 YUN · CHAN · FU · YI · JI

完全实用指南



如何做好产前准备，
怎么样生一个好宝宝...



非常适合准备怀孕或正在孕期中准妈妈们阅读，是聪明父母的聪明选择。它能使您成为优秀的父母，也将使您的孩子成为优秀的孩子。



张雪松 / 主编



怀孕期间的妊娠反应、饮食内容、性生活……产后身体的治疗与康复、使许多女性手足无措

孕产妇宜忌

孕产妇的贴身指导与健康顾问

人类社会的不断发展与进步，使人们不仅仅只满足单纯的生儿育女，更重要的是生育出智力优秀，体魄健康的后代。而孕产妇保健是优生的基础和关键。哪一对夫妻不希望生一个健康、聪明的小宝宝呢？夫妻要想实现生一个健康、聪明孩子的愿望，就必须懂得一点优生知识。

中医古籍出版社



· 孕产妇的 ·
明智选择

40周/ Days



孕产妇宜忌

孕产妇的贴身指导与健康顾问

张雪松 主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈咪宝宝全书/张雪松,侯清恒编. —北京:中医古籍出版社,2006.9

ISBN 7-80174-453-5

I. 妈… II. ①张…②侯… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102011 号

妈咪宝宝全书

孕产妇宜忌

主 编:张雪松

责任编辑:刘越梅

封面设计:创品牌工作室

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

开 本:889×1194 毫米 1/24

印 张:32

字 数:800 千字

版 次:2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

印 数:0001—3000 册

书 号:ISBN 7-80174-453-5/R·449

定 价:100 元(本册 25 元)

人类社会的不断发展与进步，使人们不仅仅只满足单纯的生儿育女，更重要的是生育出智力优秀，体魄健康的后代。而孕妇保健是优生的基础和关键。试想，哪一对夫妻不希望生一个健康、聪明的小宝宝呢？夫妻要想实现生一个健康、聪明孩子的愿望，就必须懂得一点优生知识。

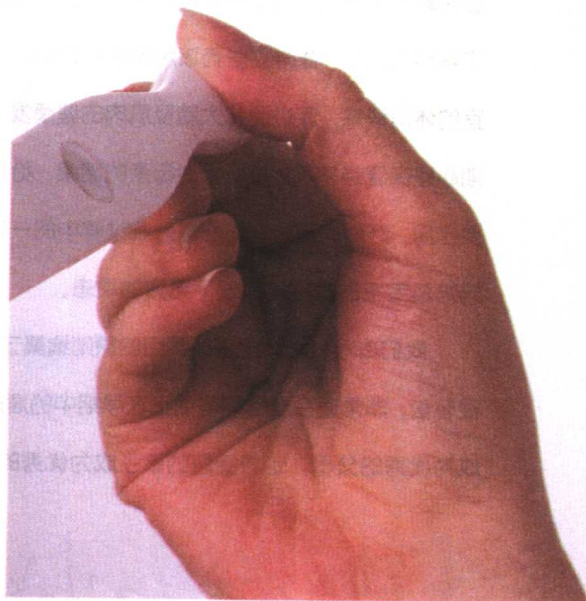
科学研究证明，孕妇的孕前、饮食、防病用药、起居生活、运动、心理及产后保健等多种因素影响宝宝及产妇健康的关键。在孕前、孕期及产后都应该注重优生。如孕前就避免近亲结婚；恋爱时要了解对方的近亲中有没有严重的遗传病；对于孕妇有特殊疾病的应该及时治疗，待治好之后再怀孕；孕期中应做好孕妇饮食营养的调理，创造良好的妊娠条件，避免不良因素对胎儿的损害；在胎儿大脑发育过程中给予胎儿应有的营养摄取和环境保障，为胎儿出生后大脑的发育奠定良好的基础。孕妇的生理状况跟常人不同，必须注重孕期疾病的防治，以及了解用药宜忌，懂得哪些药该用哪些药禁用。在平常的日常生活当中要多多注意，同时进行适宜的体育锻炼，促进胎儿大脑及肌肉的健康发育，有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。同样，孕期心理保健越来越关注，它对母亲的健康、胎儿的正常生长发育以及促进自然分娩，发挥着重要作用。产后保健，也是妊娠分娩过程中的一项重要内容。如果产后保健不做好，就会为日后妈妈及宝宝的身体健康埋下无穷的隐患。

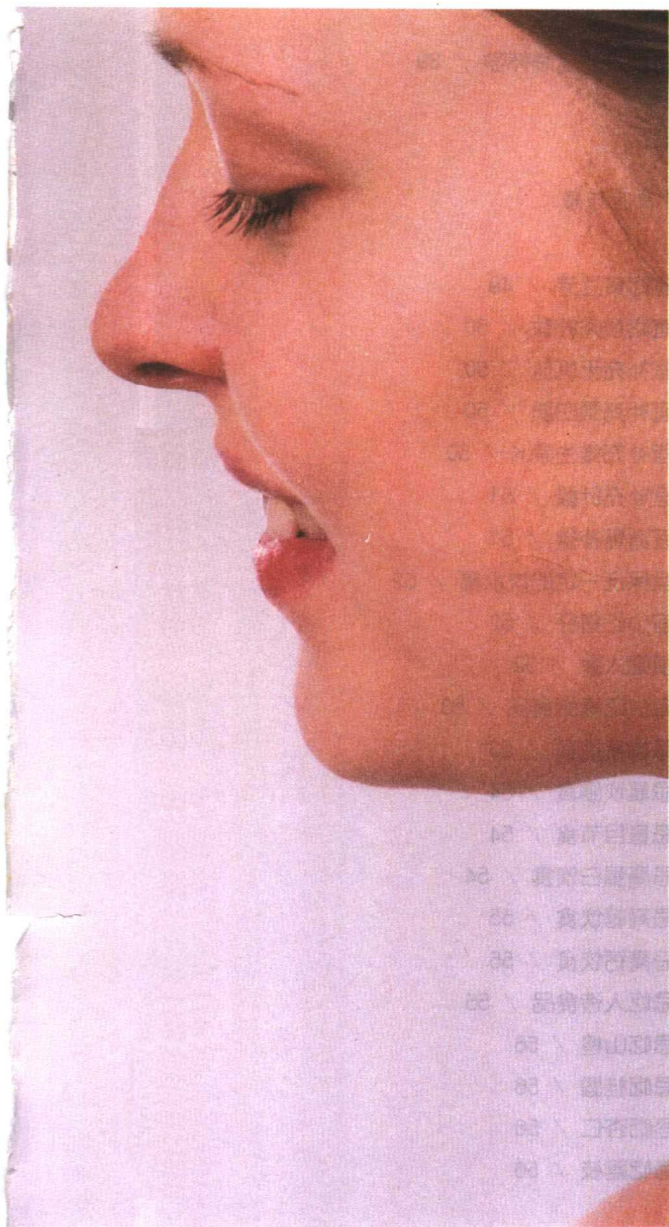
我们本着科学、全面、实用的原则编纂了这本《孕产妇宜忌》，文字简单明了，阅读起来很轻松。非常适合准备怀孕或正在孕期中的准妈妈们阅读，是聪明父母的聪明选择。它能使您成为优秀的父母，也将使您的孩子成为优秀的孩子。

目 录

第一章 孕前优生宜与忌

- 宜做好怀孕心理准备 / 17
- 宜婚前检查 / 17
- 宜注意孕前减肥 / 17
- 宜注意孕前运动 / 18
- 孕前宜加强营养 / 18
- 孕前宜保持肾气充沛 / 18
- 受孕时宜保持情绪稳定 / 19
- 受孕时宜选择良好的环境 / 19
- 宜在最佳生育年龄怀孕 / 20
- 宜了解怀孕最佳月份 / 20
- 宜在排卵期受孕 / 21
- 宜在生物钟高潮期受孕 / 21
- 宜停止服用口服避孕药 / 22
- 宜远离药物和毒品 / 22
- 宜防阴道炎 / 23
- 忌近亲结婚 / 23
- 忌带病结婚 / 24
- 忌不了解生育知识 / 24
- 忌血型不合怀孕 / 24
- 身体疲劳时忌怀孕 / 25
- 蜜月旅游中忌怀孕 / 26
- 忌避孕中怀孕 / 26
- 忌停用避孕药后立即怀孕 / 27
- 忌早产后马上怀孕 / 27
- 忌流产后马上怀孕 / 27
- 忌剖宫产后马上再孕 / 28





- 忌长期服药后立即怀孕 / 28
- 忌取掉避孕环后马上怀孕 / 29
- 忌照射 X 线后马上怀孕 / 29
- 忌新婚后急于怀孕 / 29
- 忌孕前服安眠药 / 30
- 忌在孕前吃棉籽油 / 30
- 严重贫血病患者忌怀孕 / 30
- 忌在气候异常时受孕 / 31
- 忌忽视遗传病的风险 / 31
- 忌患病期间受孕 / 31
- 忌月经期过性生活 / 31
- 忌饭后马上过性生活 / 32
- 忌酒后怀孕 / 32
- 忌孕前养猫 / 32
- 忌洗桑拿过多 / 33
- 忌环境污染 / 33
- 忌长时间驾车 / 33
- 忌长期接触杀虫剂 / 33
- 忌在吵架后受孕 / 34
- 肺结核患者忌怀孕 / 34
- 心脏病患者忌怀孕 / 34
- 肾炎患者忌怀孕 / 35
- 高血压患者忌怀孕 / 35
- 肝炎患者忌怀孕 / 36
- 糖尿病患者忌怀孕 / 36
- 甲亢患者忌怀孕 / 37
- 哮喘患者忌怀孕 / 37
- 肿瘤患者忌怀孕 / 38

性病患者忌怀孕 / 38

癫痫患者忌怀孕 / 39

精神病患者忌怀孕 / 39

第二章 孕期饮食宜与忌

孕妇宜因季择食 / 41

宜吃全麦制品 / 41

宜喝豆浆 / 41

宜吃豆腐 / 42

宜喝牛奶 / 42

宜吃红糖 / 43

宜吃 DHA 鱼油 / 43

宜吃鸡肉 / 43

宜吃鸡蛋 / 43

宜吃海鱼 / 44

宜吃鱼 / 44

宜吃海带 / 45

宜吃生姜 / 45

宜喝蜂王浆 / 45

宜饮绿茶 / 46

宜吃粗粮 / 46

宜吃野菜 / 47

宜吃水果 / 47

宜吃芝麻 / 48

宜吃坚果 / 48

宜吃绿叶蔬菜 / 48

宜吃黑木耳 / 49

宜吃黄豆芽 / 49

宜吃瘦肉补铁 / 50

宜补充无机盐 / 50

宜补充蛋白质 / 50

宜补充维生素 K / 50

宜补充叶酸 / 51

宜适量补碘 / 51

宜保证一定的饮水量 / 52

宜少吃猪肝 / 52

慎吃人参 / 52

宜少吃高脂食品 / 53

忌偏食挑食 / 53

忌暴饮暴食 / 54

忌盲目节食 / 54

忌高蛋白饮食 / 54

忌高糖饮食 / 55

忌高钙饮食 / 55

忌吃人造食品 / 55

忌吃山楂 / 56

忌吃桂圆 / 56

忌吃杏仁 / 56

忌吃荔枝 / 56

忌吃芦荟 / 57
忌吃糖精 / 57
忌吃热性香料 / 57
忌吃咸鱼 / 58
忌多吃油条 / 58
忌吃火锅 / 58
忌吃午餐肉 / 58
忌吃油辣食品 / 59
忌吃当归煮鸡蛋 / 59
忌食罐头食品 / 59
忌多吃味精 / 59
忌过多吃盐 / 59
忌多吃刺激性食物 / 60
忌吃糯米甜酒 / 60
忌吃霉变食品 / 61
忌吃黄芪炖母鸡 / 61
忌多吃肉 / 62
孕早期忌多食动物肝脏 / 62
忌缺钙 / 62
忌缺铁 / 63

忌缺铜 / 63
忌补铁过多 / 63
忌缺乏“脑黄金” / 64
忌过多补充维生素 A / 64
忌一次吃过多土豆 / 65
忌多吃甲鱼和螃蟹 / 65
忌吃蛙肉 / 66
忌吃素 / 66
忌喝茶太多、太浓 / 67
忌只吃精制米面 / 67
忌吃方便食品 / 67
忌喝咖啡 / 67
忌饮“可乐” / 68
忌吃龟苓膏 / 68
忌吃过鱼肝油和含钙食品 / 69
忌吃水银超标鱼 / 69
忌吃过敏食物 / 70
忌盲目补充维生素 / 70
忌食木薯 / 70
忌热能不足 / 71

第三章 孕妇起居宜与忌

宜坚持睡午觉 / 73
宜选用适当的衣着 / 73
孕妇宜穿背带裤 / 73
宜选用适当的鞋 / 74

宜选择正确的内裤 / 74
宜多晒太阳 / 75
宜做好防晒保护 / 75
宜多呼吸新鲜空气 / 75

宜采用左侧位睡姿 / 76
宜保持良好的室内环境 / 76
宜保养皮肤 / 76
宜用木梳梳头 / 77
宜少做家务 / 77
宜远离舞厅 / 78
宜少参加朋友聚会 / 78
宜淋浴 / 78
宜在洗澡时防滑 / 79
宜选择适当的沐浴用品 / 79
宜认真刷牙 / 79
宜保护初乳 / 79
忌养宠物 / 80
忌在居室多放花草 / 80
忌噪音环境 / 81
忌睡弹簧床 / 81
忌用电热毯 / 82
忌仰卧 / 82
忌开灯睡觉 / 82
忌呆在厨房时间过长 / 83
忌使用电吹风 / 83
忌过多吹空调 / 83
忌过多接触电冰箱 / 84
忌过多接触微波炉 / 84
忌长时间吹电风扇 / 85
忌使用蚊香 / 85
忌接触汽油等有害气体 / 85





忌过多接触洗涤剂 / 86

忌捧腹大笑 / 86

忌忽视某些疼痛 / 86

忌穿高跟鞋 / 87

忌穿化纤类内衣裤 / 87

忌穿紧身衣 / 87

忌用腹带 / 88

忌用美白霜 / 88

忌用指甲油 / 89

忌染发烫发 / 89

忌化妆过浓 / 90

忌用口红 / 90

忌用祛斑霜 / 90

忌进行拔牙 / 91

忌带隐形眼镜 / 91

忌过多刺激乳房 / 91

忌性生活过频 / 92

忌月圆之夜过性生活 / 93

忌使用电脑 / 93

忌长时间看电视 / 94

忌长时间使用手机 / 94

忌使用复印机 / 94

忌久站久坐 / 94

忌坐浴 / 95

忌洗澡水温过热 / 95

忌洗澡时间过长 / 95

忌不常洗头、洗澡 / 96

忌过度静养 / 96
忌听激烈的音乐 / 97
忌享用香薰疗法 / 97
忌接触花粉 / 97

忌过冷或过热 / 98
忌长时间坐车 / 98
忌乘坐飞机 / 99

第四章 孕妇防病用药宜与忌

宜做定期检查 / 101
宜测量骨盆 / 101
宜防肝病 / 101
宜防病毒性腮腺炎 / 102
宜慎用止咳药 / 102
宜预防流感 / 103
宜防胰腺炎 / 103
宜预防肾结石 / 104
宜防糖尿病 / 104
宜防治皮肤瘙痒 / 105
宜防水肿 / 106
宜防腹痛腹泻 / 106
宜防腰背痛 / 106
宜防头晕眼花 / 107
宜防皮肤过敏 / 107
宜防治小便不通 / 108
宜防治便秘 / 108
宜防痔疮 / 108
宜防治黄疸 / 109
宜防贫血 / 109

宜防治妊娠期牙龈炎 / 110
宜防治急性阑尾炎 / 110
宜防治妊娠异位 / 110
宜防胎儿宫内缺氧 / 111
宜防治低钾血症 / 111
宜少做超声波检查 / 111
宜提早预防风疹 / 112
宜防流产 / 112
宜防头痛 / 113
宜防气喘 / 113
宜防子宫内感染 / 114
宜警惕妊高症 / 114
宜慎用甲硝唑 / 115
宜慎重使用抗生素 / 115
宜早重视羊水过多或过少 / 116
忌孕前服抗血压药 / 117
忌使用牛黄解毒丸等中成药 / 117
忌X线照射 / 118
忌做CT检查 / 118
忌B超检查过早 / 118

忌妊娠早期感冒 / 119

忌忽视前置胎盘 / 119

忌发热 / 119

忌病毒感染 / 120

忌妊娠期感染水痘病毒 / 120

忌盲目打预防针 / 121

忌自行服药 / 122

忌用清凉油 / 122

忌用能进入胎儿体内的药物 / 122

忌用抗甲状腺药 / 123

忌用性激素类药 / 123

忌用泻药 / 124

忌多服补药 / 124

忌自用堕胎药堕胎 / 125

忌滥用黄体酮保胎 / 125

忌用吗啡止痛 / 126

忌忽视孕晚期阴道出血 / 126

忌忽视妊娠呕吐 / 127

忌轻视瘙痒 / 127

忌利用药物抑制妊娠呕吐 / 128

忌服“叶酸片” / 128

忌乱服用维生素 / 129

忌服用阿司匹林 / 129

受孕初和分娩期忌用安定 / 130

忌用四环素 / 130

忌用利尿剂消肿 / 130

忌用高锰酸钾清洗外阴 / 131

忌盲目保胎 / 131

忌接触农药等刺激性化学药品 / 131

忌接触有机溶剂 / 132

第五章 孕妇运动宜与忌

宜多散步 / 134

宜多游泳 / 134

宜跳舞 / 134

宜骑车锻炼 / 135

宜练太极拳 / 135

宜练气功 / 135

宜学习松弛方法 / 136

宜做按摩 / 136

宜做搓脚心运动 / 136

宜做健身操 / 137

宜采用的走姿 / 137

宜帮助胎宝贝做运动 / 138

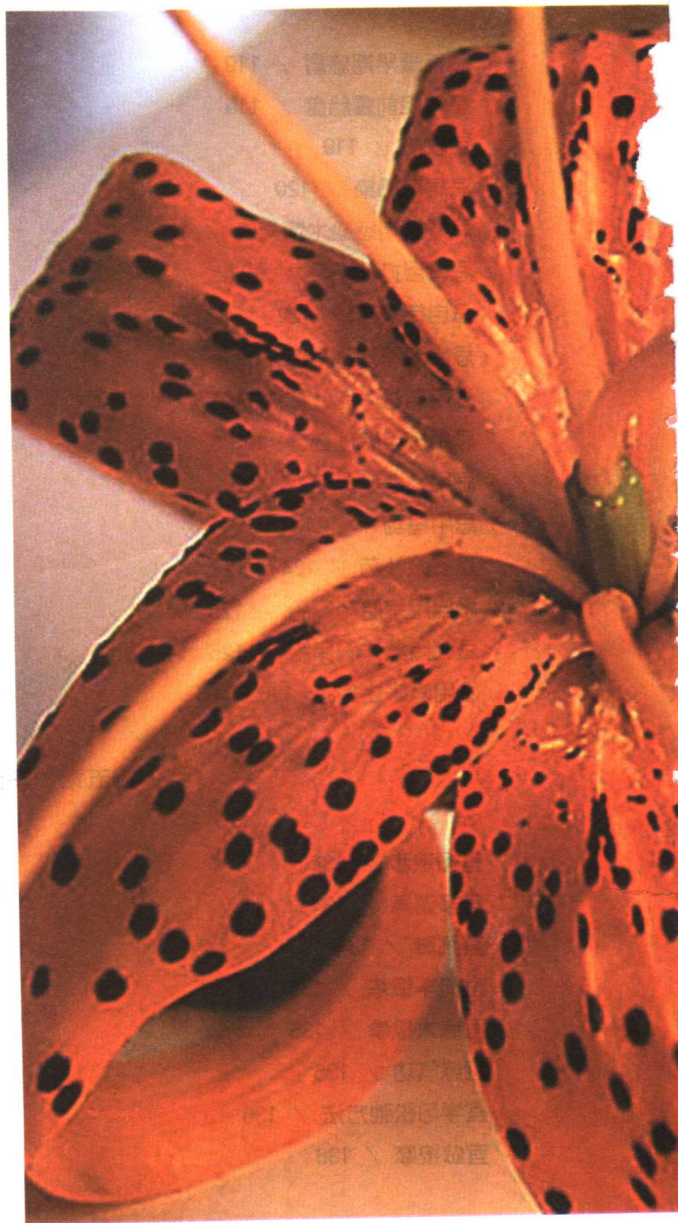
宜做增加会阴弹性运动 / 138

宜做强健踝关节运动 / 138

宜做强健腹背肌运动 / 138

宜做足部运动 / 139

宜做盘腿运动 / 139
宜做胸部运动 / 139
宜做骨盆运动 / 139
宜做上身运动 / 139
宜做适当家务劳动 / 140
忌长时间保持姿势不动 / 140
忌活动太少 / 141
忌过量剧烈运动 / 141
高血压孕妇忌运动 / 141
心脏病孕妇忌运动 / 142
妊娠晚期忌运动 / 142
忌运动疲劳 / 142
忌闷热、酷暑天运动 / 143
运动着装要宽松 / 143
忌运动时饮水少 / 143
忌勉强进行运动 / 143
忌憋尿、便进行运动 / 143
忌航空出国旅行 / 144
忌去人员拥挤的场所 / 144
忌跳强节奏的舞蹈 / 145
忌参加长跑 / 145
忌运动完就洗浴 / 145
忌搬笨重物体 / 145
忌睡觉前做剧烈运动 / 145
忌怀孕晚期长途旅行 / 146
忌购物不当 / 146
忌驾驶汽车 / 146





忌打麻将 / 147

第六章 孕妇心理宜与忌

宜树立自信 / 149

宜思想放松 / 149

宜开阔胸襟 / 149

宜家庭和睦 / 149

宜情绪稳定 / 150

宜保持良好的心态 / 150

宜保持平静的心态 / 151

宜想像未来宝宝的模样 / 151

宜与胎儿说悄悄话 / 151

宜在生活中多加一些“享受” / 152

宜调整你的“生物钟” / 152

宜练习腹式呼吸法 / 152

宜把心理需求告诉对方 / 153

宜做好哺乳的心理准备 / 153

宜注意心理保健 / 154

宜把猜测换成想象 / 154

宜正确认识妊娠问题 / 154

宜了解分娩知识 / 155

宜注意孕期的性心理 / 155

宜求得家庭成员的帮助 / 155

宜调适孕期心理疾病 / 156

宜与幽默亲密接触 / 156

宜尽量使自己放松 / 156

宜把你的情绪表达出来 / 157

宜与压力作斗争 / 157
宜记心情日记 / 157
宜作好分娩准备 / 157
忌过度情绪化 / 158
忌缺乏耐心 / 158
忌生活放纵 / 159
忌为粉刺而烦恼 / 159
忌太过在乎流产经历 / 159
忌自己吓自己 / 159
忌为妊娠纹而烦恼 / 160
忌有分娩恐惧 / 161
忌过分放松 / 161
忌过分依赖 / 161

忌患上恐药症 / 161
忌提早入院 / 162
忌恐惧心理 / 162
忌忧郁心理 / 162
忌羞怯心理 / 163
忌烦躁心理 / 163
忌担心心理 / 164
忌焦虑心理 / 164
忌懒惰心理 / 165
忌悲伤心理 / 166
忌孤独心理 / 166
忌发怒心理 / 166
忌急切心理 / 167

第七章 产后保健宜与忌

宜防产后忧郁 / 169
宜注意哺乳卫生 / 169
宜保持会阴清洁 / 169
宜及时避孕 / 170
宜注意口腔卫生 / 170
宜母婴同室 / 170
宜注意睡觉姿势 / 171
宜进行饮食调养 / 171

宜注意饮食适量 / 172
宜适时增减衣着 / 172
宜注意洗澡方法 / 172
宜保养肌肤 / 173
宜注意劳逸结合 / 174
宜早活动 / 174
宜勤换衣服 / 175
宜防乳腺炎 / 175

宜防耻骨分离 / 176
宜防子宫下垂 / 176
宜防乳汁不足 / 177
宜防虚弱 / 177
宜防恶露不尽 / 177
宜防血晕 / 178
宜防儿枕痛 / 178
宜防便秘 / 178
宜防多汗 / 179
宜防胃口不开 / 179
宜防伤口发生血肿 / 179
宜预防阴道松弛 / 180
宜预防颈背酸痛 / 180
宜预防骨盆疼痛 / 181
宜预防腰腿痛 / 181
宜防治产褥感染 / 181
宜预防乳房下垂 / 182
忌过量滋补 / 182
忌马上节食 / 182
忌多喝红糖水 / 183
忌过多吃蛋 / 183
忌吃巧克力 / 183

忌只喝汤不吃肉 / 184
忌饮用麦乳糖 / 184
忌服用减肥药 / 185
忌吃辛辣温燥食物 / 185
忌用香皂洗乳房 / 185
忌产妇多看电视 / 185
忌睡眠不足 / 186
忌长时间仰卧 / 186
忌化妆 / 186
忌失眠 / 187
忌疲劳过度 / 187
忌穿紧身衣 / 187
忌捂得过严 / 188
忌吸烟喝酒 / 188
忌不刷牙 / 188
忌束腰 / 190
忌穿化纤内衣 / 190
忌产褥中暑 / 191
忌忽视初乳 / 191
忌受风感冒 / 192
忌在医院待太久 / 192



第一章 孕前优生宜与忌

希望，如果你想有一个既健康又聪明的孩子，必须在孕前就做好准备。随着人类文明与科技的进步，环境污染、精神紧张、饮食不均衡、化学药物中毒、抽烟喝酒、性开放等不良的生活习惯等相继而生，不仅危害我们自身的健康，甚至危害后代。因此怀孕必须有计划，选择父母身体健康、情绪最佳、物质准备充分的时候受孕，这样有利于胎儿的健康和发育。