

孕产保健宜与忌

孕前产 后宜与忌

易磊◎主编
中国古籍出版社

YUN QIAN CHAN HOU YI YU JI

◆ 孕产保健宜与忌

孕前产后

宜与忌

易 磊 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健宜与忌/易磊主编.——北京:中医古籍出版社,2006.1

ISBN 7 80174-409-8

I. 孕... II. 易... III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物②产褥期—妇幼保健—普及读物
IV. R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142041 号

孕产保健宜与忌 孕前产后宜与忌

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

圣启印务有限公司

880×1230 毫米 1/32

彩插 24 页 印张 31 字数 880 千字

印数:0001-5000 册

2006 年 3 月第一版 2006 年 3 月第一次印刷

书号:ISBN 7-80174-409-8/R·408

全套定价:72.00 元(本册定价:18.00 元)

产后肥胖怎么办



孕前产盾宜与忌





责任编辑：高俊雄

封面设计：鲁洋志

深蓝色书装
13520795200



黄桃果



荔枝



苹果



含维生素食物



孕产保健宜与忌

YUN CHAN BAO JIAN YI YU JI

孕前产后宜与忌

YUN QIAN CHAN HOU YI YU JI



核桃仁



草莓汁



水果蛋糕



汉堡包



虾



咖啡



牛奶



烤肉



面包



孕产保健宜与忌

YUN CHAN BAO JIAN YI YU JI

孕前产后宜与忌

YUN QIAN CHAN HOU YI YU JI



烤山药糕



排骨



煎鸡蛋饼



鲜橙汁



蔬菜杂烩



蜂蜜



彩椒黄瓜



香菇猪蹄汤



珍珠银耳汤



韭菜炒鸡蛋



孕产保健宜与忌

YUN CHAN BAO JIAN YI YU JI

孕前后宜与忌

YUN QIAN CHAN HOU YI YU JI



油焖白菜



红烧豆腐



素烧三元



黄蘑炖小鸡



前言

健康、聪明、美丽，一个都不能少。

怀孕了，一个人吃，两个人吸收！胎儿的生长发育完全依赖于母体供给营养，如何才能使每一位怀孕的准妈妈既能健康、美丽，又能孕育出健康、聪明的宝宝呢？

我们相信生命在于运动，但在孕育聪明宝宝的问题上，饮食扮演着重要角色，从准备怀孕、怀孕到宝宝出生，每个阶段的饮食调理都不能忽略，每一段人生经历都需要细心呵护！

本套丛书对孕妇的健康及产后肥胖等进行了全程护驾，针对孕期这一特殊时刻，原来准妈妈亲睐的很多食物或许需要回避，而原来回避的食物又可能成为必须补充的营养品，对此，我们编辑了《怀孕当中宜与忌》及《孕前产后宜与忌》；针对家庭的希望与期待，我们编辑了《孕期吃啥能优生》；尽管年轻女性愿意为未来的希望承载所有付出，但我们也没忘记为这份爱心奉献我们的关怀，为他们痴心不改的苗条身材，我们编辑了《产后肥





保健

胖怎么办》。可以说,本套丛书不仅是一份准妈妈呵护的手册,更是我们的一份诚挚祝福!

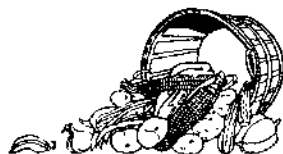
尽管我们以孕妇为调理的主体,点击了孕妇调理的一些关键词,串联了许多鲜活的呵护常识,但我们坦白,我们真的是一心二用了,因为我们无法抗拒未来聪明、可爱的宝宝对我们的吸引,我们无法阻止对宝宝的想象与期待,所以,我们也希望我们所做的,能使宝宝增加一份健康、聪明与快乐,最后要提醒年轻父母及所有支持关心这项事业的人们:妊娠分娩对女性身心是一场严峻的考验!

您和您的家人准备好了吗?

易 磊

2005.12.12

宜忌



目 录

上篇 孕前宜与忌

第一章 孕前须知	3
1. 优生要点	3
2. 受孕生理基础	3
3. 孕前心理准备	6
4. 孕前营养指导	7
5. 孕前卫生保健	9
6. 孕前健康运动	18
7. 孕前医生指导	19
8. 孕前了解妊娠	26
9. 孕前生活禁忌	34
10. 孕前饮水宜与忌	54
11. 孕前档案	59
12. 孕前用药指导	62
13. 震惊世界的致畸药物——反应停	74
14. 治疗癫痫常用的药物——卡马西平	76
15. 损害胎儿牙齿和骨骼的抗生素——四环素	78
16. 皮肤科的致畸药物——异维 A 酸	79
17. 孕期治疗粉刺——维 A 酸	81
18. 抗抑郁症药物——百忧解	82



19. 治疗抑郁症的中草药——贯叶连翘	84
20. 男性秃发治疗药物——非那雄胺	86
21. 减肥药物成分——苯(叔)丁胺	87
22. 孕期最好不用的麻醉药物——可卡因	88
23. 增强机体抵抗力的中草药——紫锥菊	91
24. 职业接触的药物——吸入性麻醉剂	93
25. 致畸信息查询服务——致畸信息资料库	94
第二章 两性生活	95
1. 射精后为什么感觉疲劳	95
2. 新娘晕厥怎么办	97
3. 阴茎长时间勃起怎么办	97
4. 如何避免早泄和阳痿	101
5. 性交时疼痛怎么办	103
6. 阴茎睾丸与性功能关系密切吗	108
7. 男女哪些地方是性感区	110
8. 怎样消除妻子的性恐惧	112
9. 如何正确对待手淫	113
10. 怎么看待遗精	122
11. 月经与性欲有关吗	125
12. 新娘常见性误区有哪些	128
13. 性交后外阴部为何发痒	131

下篇 产后宜与忌

第一章 生活忌	135
1. 忌忽视绝育手术后的保健	135
2. 忌忽视避孕	135



3. 在产后忌滥用中药	136
4. 忌用某些西药	137
5. 忌产后忽视检查	138
6. 忌在产褥期患乳腺炎	139
7. 忌产后性生活过早	140
8. 忌不洗澡和梳头	142
9. 性生活卫生的禁忌	142
第二章 分娩忌	143
1. 待产时忌害怕和精神紧张	143
2. 在临产前忌憋着大小便	145
3. 临盆入院忌过早或过晚	145
4. 入院忌运送不当	146
5. 忌不愿竖位分娩	147
6. 在家分娩忌缺乏准备	148
7. 忌不知道临产宫缩	149
8. 忌不按产程与医生配合	150
9. 在分娩时忌大声喊叫	151
10. 忌害怕会阴切开	152
11. 忌轻易做剖宫产	153
12. 必要时孕妇忌恐惧剖宫产	154
13. 施行剖宫产后忌不注意异常变化	155
14. 剖宫产后恢复期忌忽视保健	156
15. 忌不了解产褥期正常现象	157
16. 出现滞产时忌大意	159
17. 忌不注意产褥期卫生	159
18. 住院分娩前后要做哪些准备	160



19. 莫用剖腹产代替自然分娩	161
20. 临产五忌	162
21. 忌急产	163
22. 盲目要求剖宫产对吗	163
第三章 饮食忌	164
1. 忌轻视产后第一次大小便	164
2. 忌多吃鸡蛋	165
3. 在分娩后 3 个月内忌多吃味精	166
4. 乳母忌吸烟喝酒	166
5. 忌急于节食	167
6. 忌滋补过量	167
7. 忌急于服用人参	168
8. 忌饮用麦乳精	169
9. 在产后忌吃巧克力	170
10. 忌多吃红糖	170
11. 忌不吃蔬菜、水果	171
12. 的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	171
第四章 婴儿饮食忌	172
1. 煮牛奶时忌加糖	172
2. 婴幼儿忌多吃奶糖	172
3. 人工调乳时必备什么器具	173
4. 婴幼儿忌喝果子露	173
5. 忌控制婴儿脂肪摄入	174
6. 忌母乳喂养婴儿时间过短或过长	174
7. 忌强行给孩子断奶	175
8. 给新生儿哺乳忌弃掉初乳	175