

生活误区100

多位妇产科专家联合撰写，准妈妈完美孕产的必读指南

准妈妈常犯的 100个错误

余音 主编

“生活误区100”编委会 编著

危害宝宝健康的
100种孕期行为！

准妈妈必须改掉的
100个“坏”习惯！



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈常犯的100个错误/ 余音 主编. —重庆: 重庆出版社,
2009.11

(生活误区100)

ISBN 978-7-229-01321-9

I. ①准… II. ①余… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192089号

余音 主编 “生活误区100”编委会 编著

准妈妈常犯的100个错误

ZHUNMAMA CHANGFAN DE YIBAIGE CUOWU

出版人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 刘美慧

封面设计: 王玉浩



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

投稿邮箱: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8 字数: 133千

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 25.00元

ISBN 978-7-229-01321-9

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

生活误区100

准妈妈

常犯的100个错误

余音 主编

“生活误区100”编委会 编著



重庆出版集团 重庆出版社



主编的话

在我们的生活中，每一天都不可避免地被一些琐碎的小事困扰，并惹出一大堆意想不到的麻烦。比如，刚刚装修好没多久的房屋就开始漏水跑电；上路不到一年的新车却频频被拖入汽车修理厂；为了宝宝拼命“恶补”的准妈妈，却在怀孕期间遭遇了一系列健康危机，即使在办公室，健康也会受到威胁……这些麻烦的发生，往往是由一些看似不起眼的小错误积累而来，而又常常不为我们所知。我们该如何应对呢？

“生活误区100”系列丛书将帮您在最短的时间里、用最轻松的方式扫描自己的生活，找出错误、发现误区，并为您提供权威的解决方案。在即将推出的三本以“生活误区100”为主题的系列图书中，我们将首先与您分享生活中最容易被忽视的300个“错误”——我们将告诉准妈妈在怀孕期间千万不要做的100件事，帮助新手司机改掉会损害汽车的不良驾驶行为，帮助新房主巧妙规避装修陷阱。书中大量以生活场景为背景的幽默插图，将帮您快速领会要点，轻松找到解决疑难问题的途径。各个分册的写作也专门聘请相关领域的专家顾问团，用专业知识为您提供源源不断的权威建议与生活新主张。

只要用心，您就一定能从阅读中找到余音给予您的贴心建议！

丛书主编：余音

2010年1月

Bad Habits

准妈妈常犯的100个错误



Chapter 01

准妈妈的不良生活习惯

- case 01 . 不爱活动 / 8
- case 02 . 蹲在厕所里看书 / 9
- case 03 . 不认真刷牙 / 10
- case 04 . 贪看电视 / 12
- case 05 . 经常弯腰做家务 / 13
- case 06 . 不认真洗手 / 14
- case 07 . 长时间泡热水澡 / 15
- case 08 . 在密闭的卫生间里洗澡 / 16
- case 09 . 常戴隐形眼镜 / 17



Chapter 02

办公室里的健康隐患

- case 10 . 在办公室久坐 / 20
- case 11 . 经常憋尿 / 22
- case 12 . 突然起身 / 23
- case 13 . 常待在空调房间中 / 24
- case 14 . 被动吸烟 / 25
- case 15 . 电话的细菌传播 / 26
- case 16 . 复印机污染 / 27
- case 17 . 将手机放在宝宝“身边” / 28
- case 18 . 被电脑包围着 / 29
- case 19 . “妈妈手” / 30



Chapter 03

怀孕中做好身体护理

- case 20 . 不认真清洁皮肤 / 32
- case 21 . 乳房下垂 / 34
- case 22 . 乱抹口红 / 35
- case 23 . 乱用美白用品 / 37
- case 24 . 乱用妇科洗液 / 38
- case 25 . 穿不透气的三角内裤 / 39
- case 26 . 不做乳房护理 / 40
- case 27 . 可怕的妊娠纹 / 41



Chapter 04

外出要注意安全

- case 28 . 孕期做长途旅行 / 44
- case 29 . 长时间自驾车 / 46

case 30 . 经常接触噪音 / 47

case 31 . 爱穿高跟鞋 / 48

case 32 . 剧烈运动 / 49

case 33 . 暴晒 / 50



Chapter 05

孕期的心理麻烦

case 34 . 情绪抑郁 / 52

case 35 . 焦虑 / 53

case 36 . 看恐怖片 / 54

case 37 . 邋里邋遢 / 55

case 38 . 常常吵架 / 56

case 39 . 与宝宝缺少沟通 / 57

case 40 . 经常睡不着, 吃点安定 / 58



Chapter 06

孕期的吃喝很重要

case 41 . 误食霉变的食物 / 60

case 42 . 好吃酸食 / 62

case 43 . 爱吃油炸食物 / 63

case 44 . 吃东西太咸 / 64

case 45 . 吃水果过量 / 65

case 46 . 偏食 / 66

case 47 . 好吃冷饮 / 67

case 48 . 蛋白质补多了 / 68

case 49 . 爱吃火锅 / 69

case 50 . 饮酒 / 70

case 51 . 不爱喝水 / 71

case 52 . 常饮桶装水 / 72

case 53 . 喝浓茶 / 73

case 54 . 常喝含咖啡因的饮料 / 74



Chapter 07

孕期性生活

case 55 . 经常仰卧睡觉 / 76

case 56 . 孕期睡软床 / 77

case 57 . 爱睡懒觉 / 78

case 58 . 常熬夜 / 79

case 59 . 孕期用电热毯 / 80

case 60 . 孕期完全禁欲 / 81

case 61 . 性生活无保护 / 82



Chapter 08

警惕孕期异常状况

case 62 . 不愿做产前检查 / 84

case 63 . 频繁做B超 / 85

case 64 . 胎动异常不小心 / 87

case 65 . 皮肤瘙痒是正常“胎气”吗 / 88

case 66 . 孕晚期忽视阴道流液 / 89

case 67 . 把异常腹痛当胎动 / 90

case 68 . 长期便秘 / 91

case 69 . 忽视血糖异常 / 92

case 70 . 孕期忽视静脉曲张 / 93



- case 71 . 忽视下肢水肿 / 94
- case 72 . 忽视妊娠呕吐 / 95
- case 73 . 体重增加过快 / 96
- case 74 . 体重不增 / 97
- case 75 . 白带异常 / 98
- case 76 . 预产期过几天没关系 / 99
- case 77 . 主动要求剖宫产 / 100



Chapter 09

孕期常见用药误区

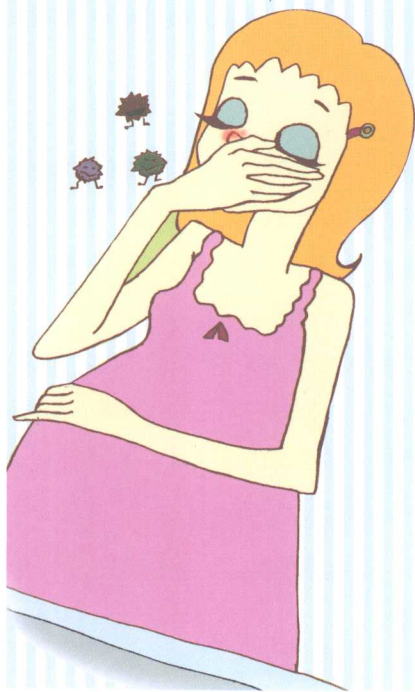
- case 78 . 乱用西药 / 102
- case 79 . 乱用中药 / 104
- case 80 . 缺钙 / 105
- case 81 . 小腿抽筋了, 就应大量补钙吗 / 106
- case 82 . 缺乏叶酸 / 107
- case 83 . 忽视补铁 / 108
- case 84 . 缺乏维生素 / 109
- case 85 . 乱吃补品 / 110
- case 86 . 乱用保胎药 / 111
- case 87 . 乱用清凉油等外用药 / 112
- case 88 . 不当的预防接种 / 113
- case 89 . 感冒后不愿用药 / 114



Chapter 10

远离危险的感染源

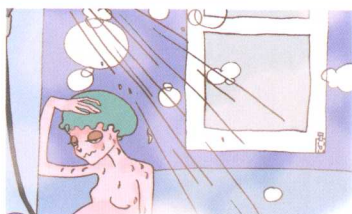
- case 90 . 医院内感染 / 116
- case 91 . 喜爱宠物 / 118
- case 92 . 在卧室里铺地毯 / 119
- case 93 . 在卧室中养花草 / 120
- case 94 . 新房污染 / 121
- case 95 . 喜欢逛街 / 122
- case 96 . 常吃冰箱内食品 / 123
- case 97 . 接触洗涤剂 / 124
- case 98 . 常用微波炉 / 125
- case 99 . 经常在厨房烹炒 / 126
- case 100 . 混用餐具 / 127



错误
习惯

1

Bad Habits



chapter 01

准妈妈的 不良生活 习惯



不爱活动



第一次怀孕的准妈妈，怀孕后特别怕动胎气，不喜欢活动，凡事依赖家人，这样做非但不能保胎，反而会给宝宝的发育带来不良影响。

健康危害 >>>

1. 生产过程需要盆底肌肉的参与才能顺利完成，孕期不爱活动，盆底肌肉得不到锻炼，很容易出现产程延长、滞产、难产。

2. 缺乏活动的准妈妈，因增大的子宫压迫盆壁组织与神经导致腰酸背痛，加重血液循环障碍，容易出现下肢浮肿。

3. 孕妇做适当运动可以自然增强身体对妊娠反应的适应性，并加强呼吸系统与消化系统的功能，增进食欲，为胎儿提供更充足的营养。不爱动的孕妇更易便秘，患上痔疮。

解决方案 >>>

1. 在天气条件允许的情况下，准妈妈应坚持每天在户外散步，呼吸新鲜空气，提高心肺功能。

2. 准妈妈在孕早、中期完全可以正常工作，做家务。此时准妈妈更要培养自己的独立性，因为这对宝宝也是最好的胎教。

3. 把做家务当成一种愉悦的体验，经常动手做些小东西，适时分散注意力，可以让你从怀孕的种种焦虑中解脱。

4. 很多我们认为不能做的项目其实对准妈妈是有益的锻炼。比如游泳，可以有效增强盆底肌群的功能，为分娩做好准备。怀孕满4个月以后到满7个月之前，没有妊娠并发症的准妈妈可以游泳。



错误说明



便秘是准妈妈的大敌，尤其到怀孕中、晚期，很多准妈妈一想起大便就胆战心惊。而在厕所里看书正是诱发准妈妈便秘的一个重要因素。

健康危害 >>>

怀孕后，女性体内由于孕激素大量分泌，胃肠道肌张力减弱，肠蠕动减慢，很容易发生便秘。再加上增大的子宫不断压迫肠道，血液循环不畅，进一步减弱了排便功能。妊娠晚期，随着子宫的不断增大，严重便秘还可致肠梗阻，甚至引发早产。

解决方案 >>>

1. 从孕早期开始，准妈妈就要培养良好的排便习惯，坚决杜绝在卫生间的阅读行为，为怀孕后期打下良好基础。
2. 养成清晨喝一杯温开水的习惯，这样有利于养成每天清晨排便的习惯，有利于肠道建立规律的神经反射，预防便秘。
3. 适当吃粗粮，如玉米、燕麦等高纤维食品；多吃带茎叶的绿色蔬菜，如芹菜、蒜苗，为身体补充纤维素。纤维素可以有效促进节奏放缓的肠道蠕动，改善排便情况；同时它还可以吸附肠道毒素，为身体排毒。
4. 保持适当活动，是促进肠蠕动的一种最自然的方式。通常，坚持正常上班的准妈妈比整天在家休息的准妈妈发生便秘的概率要低，这是因为上下班途中的自然行走，无形中促进了肠道的自然蠕动。
5. 如果发生便秘要及时采取措施，在孕中、晚期准妈妈千万不要过度用力排便，这样容易诱发宫缩，引发危险。



• case 02

蹲在厕所里看书





不认真刷牙



怀孕早期，很多准妈妈会出现早孕反应，出现恶心、呕吐等症状。刷牙自然就成为一个难题。当“异物”进入口腔，常常会诱发准妈妈的剧烈不适，很多准妈妈干脆草草了事，不认真刷牙，这样做是不对的。

孕早期忽视口腔卫生，很容易患上龋齿等口腔疾病。加上孕期口腔治疗上有许多禁忌，一旦闹牙病，将给妈妈和宝宝带来大麻烦。

健康危害 >>>

准妈妈怀孕后受胎盘激素影响，牙龈组织的毛细血管扩张、弹性减弱、血流淤滞，更容易出现牙龈肿胀，引起炎症。

孕早期因为呕吐问题，牙周常积留不洁物，如果准妈妈有好吃甜食等习惯，会进一步加重对牙齿的损害，使准妈妈患上口腔疾病的概率大为增加。此时如果再不注意刷牙，大量食物残渣藏匿在口腔里，就会成为细菌的滋生地，引发龋齿、牙龈炎等口腔疾病。

胎儿颌面部的生长发育在妊娠早期已经开始，孕期牙病不仅影响孕妇的情绪及睡眠，还会对胎儿发育造成影响。因牙病导致孕妇的营养状况下降，会间接影响胎儿的健康。

孕期出现牙龈炎、牙髓炎等较为严重的口腔疾患，考虑到用药对胎儿的安全性影响，在治疗



上比较困难。口腔感染严重者甚至可致流产、早产及胎儿宫内发育缓慢。

■ 解决方案 >>>

1. 准妈妈在孕期要格外注意预防口腔疾病。起床后和睡前认真刷牙，尤其注意去除牙缝中的残留物。睡前认真刷牙比清晨刷牙更重要，不仅可以清洁口腔，对安稳入睡也有帮助。

2. 准妈妈因口腔组织敏感度高，刷牙时可以选择刷头小、刷毛软的牙刷，注意每两周更换一次。

3. 如果准妈妈长时间刷牙会诱发呕吐，可以在每餐后用温水漱口，及时清除食物残渣，保障口腔的基本清洁，然后选择早孕反应不严重的时段刷牙。

4. 为减少牙齿伤害，孕期要少吃甜食与酸食。孕妇若有吃夜宵的习惯，吃完后应再刷牙一次。

5. 怀孕初期或孕前准妈妈可以做一次全面的牙齿检查，接受牙齿的保健指导。如有牙龈充血、肿胀、出血、疼痛等症状，可以选择在孕中期较为安全的阶段做治疗，以免影响孕晚期健康。

错误说明



case 04

贪看电视



准妈妈怀孕后社交活动减少，会不由自主地将时间更多地花费在看电视上，在电视机前一坐就是几个小时不动。这种行为，对小宝宝也是不好的。

健康危害 >>>

孕妇属特殊人群，虽然电视的辐射对人体的伤害目前还无定论，但由于孕妇对辐射十分敏感，看电视时间过长或距离过近，长时间的小剂量辐射不断积蓄，还是有可能对胎儿造成危害的；电视机释放的大量正离子吸附空气中带负电的尘埃，也会破坏室内健康的电离环境，不利于宝宝健康发育。尤其在怀孕的头3个月，是胎儿大脑神经系统发育的关键期，不良辐射会加大胎儿畸形的概率，要格外小心。

解决方案 >>>

1. 准妈妈并不是不能看电视，而是在怀孕前3个月应尽量减少看电视的时间。孕中、晚期连续看电视的时间也不宜超过2小时。

2. 电视内容应选择令身心放松的节目，不要看恐怖、凶杀等刺激性节目。

3. 看电视时与电视机的距离应大于2米，看电视的房间多开窗通风。

4. 准妈妈看电视时不要蜷着身子，会加重腰椎负担，更不要边看电视边吃零食。

5. 准妈妈不要饭后立即看电视。饭后胃部需要充足的血液供应用于消化，看电视会使大脑与胃部争夺血液，影响消化功能。





错误说明

怀孕后准妈妈可以从事一些简单的家务劳动，但要注意，做家务不可频繁弯腰。如长时间用吸尘器拖地，或弯腰熨衣服等，就是很危险的动作。

健康危害 >>>

孕期长时间弯腰工作或劳动，会压迫腹中胎儿。尤其在怀孕的中、晚期，可因压迫腹部使胎儿血液循环受阻，致胎儿宫内窘迫。

解决方案 >>>

1. 准妈妈在孕期应尽量减少弯腰动作。

在做饭或洗衣服时也不要长时间蹲立，避免腹部受压。

2. 怀孕期间，家中的一些常用设施可以根据准妈妈需要做出适当调整，以便于准妈妈操作。如厨房的厨具、熨衣板的高度可适当垫高，避免操作中产生弯腰动作。

3. 因特殊原因需要暂时弯腰工作时，应每隔5~10分钟休息一下。在下蹲时注意用手扶住周围稳固物体慢慢蹲下，防止受伤。

4. 从事文字工作的准妈妈，在工作中应保持腰部挺直，不要长时间伏案工作或将身体趴在桌子上。每隔1小时，应起身休息一会儿，轻轻活动腰部和四肢，促进身体血液循环。

5. 准妈妈需要弯腰拾取东西时，应注意保持上身直立，然后慢慢屈膝蹲下拾起，不可突然弯腰拾取。起身时，要扶好周围稳固物体，慢慢站起，避免摔倒，或腰部与膝盖受压。

case 05

经常弯腰做家务



不认真洗手



错误说明



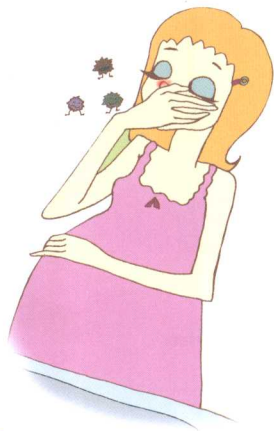
大多数准妈妈认为，只要吃饭时使用筷子不直接接触食品，洗不洗手无所谓，其实不然。其实病菌入侵人体的途径并非只有手—口途径。接触了不洁物品的手通过摸嘴、揉鼻子、揉眼这些动作都可能让病菌入侵，引发疾病。

健康危害 >>>

1. 准妈妈不注意洗手，尤其是夏天，细菌和病毒随食物进入体内，将引发孕妇肠道传染病，轻者腹泻、腹痛、乏力、食欲低下，严重的腹泻会诱发宫缩，甚至导致水电解质紊乱，出现脱水样酸中毒。

很多准妈妈饭前并非不洗手，但只是用清水简单一冲，无法达到清除细菌的目的，或洗过手后边吃饭边用手乱摸，同样不能避免病菌的传播。

2. 用脏手揉鼻子，病毒会通过鼻腔进入呼吸道，引起准妈妈最担心的病毒性感冒。此外，用脏手揉眼可能引发眼疾。



解决方案 >>>

1. 准妈妈在公共场合注意不乱摸乱碰，尤其感冒高发季节，手上沾染的病毒很容易通过鼻腔进入呼吸道。要改掉常用手揉眼、抹嘴、摸鼻子的不良习惯，避免不必要的交叉感染。

2. 饭前洗手，与人握手后洗手，下班回家后也要洗手。

3. 孕期出现腹泻时要及时就医，严重腹泻可能引起宫缩，给宝宝的安全带来威胁。



长时间泡热水澡



错误说明



劳累了一天回家泡个热水澡，全身的血液都畅通起来，确实很舒服。尤其在寒冷的冬季，睡觉前在热水里泡一泡，一天的疲惫也随之而去。可是，对准妈妈来说，却不宜长时间泡澡。

健康危害 >>>

1. 准妈妈长时间泡热水澡、做蒸汽浴会因母体温度过高造成胎儿畸形或发育不良。高热会使分裂中的细胞死亡，伤害胎儿正在发育中的中枢神经，造成胎儿脑神经缺陷。

2. 长时间在42℃以上的热水中泡澡或做蒸汽浴，身体大量出汗，造成体内水分的缺乏，血液变得黏稠，血流变缓，血液中的血小板易附着于动脉并凝固，易形成血栓。

3. 孕期长时间泡热水澡或洗蒸汽浴，因毛细血管扩张，使体内血液集中到皮下组织中，而导致心、脑等重要器官的血供

减少，易出现心脑血管组织缺血缺氧，产生头昏、心悸等症状，导致胎儿缺氧。

解决方案 >>>

1. 孕妇泡热水澡时间不宜过长，一般不宜超过15分钟。

2. 孕妇泡热水澡时温度不宜过高，一般应在38℃左右。

3. 孕妇不宜做蒸汽浴。

4. 孕期准妈妈最好用泡脚的方式代替泡热水澡。通过促进血液循环来缓解身体疲劳，既能达到同样的功效，也更为安全。

