



孕妇健康生活

王增 王和亿 刘素芬 主编

众所周知，孕妇在生活中禁忌多多，那到底都要注意什么呢？孕前应掌握的基本知识有哪些？孕妇的穿着、饮食、生活工作环境、用药等与保健有怎样的联系？胎教应注意些什么呢？书中将一一揭开孕妇健康生活的秘笈。

孕妇健康生活

王 增 王和亿 刘素芬 主编

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇健康生活/王增,王和亿,刘素芬主编. - 北京:中国出版
社,2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2905 - 3

I. ①孕... II. ①王... ②王... ③刘... III. ①孕妇—
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 198953 号

书 名:孕妇健康生活

主 编:王增 王和亿 刘素芬

责任编辑:杨建萍

出版发行:中国出版出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 **电传:**(010)66051713

网 址:www.shchs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京市优美印刷有限责任公司

开 本:140mm × 203mm 1/32

印 张:6.5

字 数:124 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:13.00 元

孕妇健康生活

目 录

第一篇 孕前应掌握的基本知识

1. 孕前妇女最关心的数字	1
2. 哪些妇女不适合怀孕	3
3. 孕前应做哪些常规检查	4
4. 孕前必须治好哪些妇科疾病	5
5. 孕前最好先接种预防针	8
6. 孕前优生应掌握的最佳生育年龄	9
7. 女性受孕的三个基本条件	10
8. 受孕的最佳时机	10
9. 下午五时为女性最易受孕时间	11
10. 禁欲不利优生	12
11. 夫妇都肥胖 怀孕较困难	12

12. 心理疗法帮助女性恢复生育能力	14
13. 女性情绪不佳不易受孕	15
14. 孕前男女双方均需护肾	15
15. 服用多维片（剂）有助妇女怀孕	16
16. 哪些妇女易发生宫外孕	17
17. 旅行结婚影响优生	19
18. 长期服药的育龄妇女莫急于怀孕	20
19. 去掉避孕环短时间内莫受孕	21
20. 哪些食物能增强生育能力	22
21. 孕前最忌营养摄入不足	23
22. 想怀孕的女性应少吃肉	26
23. 妇女孕前莫食用黑棉籽油	26
24. 妇女怀孕前不要饮酒	27
25. 妇女怀孕前不要吸烟	30
26. 育龄夫妇慎饮“可乐”	32
27. 男性常用发胶影响生育	33
28. 孕前美甲易伤害腹中胎儿	33
29. 怀孕自测法	34

第二篇 孕妇穿着与保健

1. 选择孕妇服要适应体形变化	35
-----------------	----

2. 孕妇衣服以舒适、方便为原则	36
3. 孕妇穿化纤内衣易引起皮肤过敏	37
4. 孕妇穿过小的胸罩会影响哺乳	38
5. 孕妇穿三角内裤易引发妇科病	39
6. 孕妇穿长筒紧袜易导致下肢水肿	40
7. 孕妇鞋应如何选择	40

第三篇 孕妇盥洗与保健

1. 孕妇洗澡水温不宜过高	42
2. 孕妇不宜饭前饭后洗澡	43
3. 孕妇洗澡时间不要过长	44
4. 孕妇应注意外阴部卫生	45
5. 孕妇不刷牙 胎儿危害大	47
6. 孕妇莫染发	49
7. 孕妇洗衣应注意哪些事项	50
8. 洗涤剂会影响早期妊娠	51

第四篇 孕妇饮食与保健

1. 孕妇的饮食原则	53
------------	----

2. 孕期合理营养的基本要求	54
3. 孕期主、副食搭配原则和标准	55
4. 孕妇每日营养食谱	55
5. 夏季孕妇营养调适要点	56
6. 孕妇食用主食别太少	57
7. 孕妇要吃饱更要吃好	58
8. 孕妇不适合吃全素食	59
9. 孕妇补充维生素的食物	61
10. 孕妇不要多吃火锅	62
11. 孕妇补充营养适宜吃的三种坚果	63
12. 孕妇补铁的三大理由	64
13. 顺利分娩须多补钙和锌	64
14. 孕妇补充叶酸能预防流产	65
15. 孕妇不宜长期高脂肪饮食	66
16. 孕妇不宜长期高糖饮食	67
17. 孕妇不宜吃燕麦	69
18. 孕妇应适量吃些玉米	69
19. 孕妇不宜大量吃木薯	70
20. 孕妇应少吃炸薯条	71
21. 孕妇不宜过多吃水果	72
22. 孕妇应适量吃些苹果	73

23. 孕妇贪吃西瓜易患糖尿病	75
24. 孕妇慎吃动物肝脏	75
25. 孕妇常吃鱼油可防早产	76
26. 孕妇吃鱼油有助于婴儿大脑发育	77
27. 菠菜是孕妇最佳保胎蔬菜	78
28. 孕妇要远离芥菜	79
29. 瓜子是孕妇的最佳零食	79
30. 孕妇食用海带要适量	80
31. 孕妇莫用搪瓷杯喝热饮	81
32. 孕妇更适宜喝酸牛奶	82
33. 绿茶为孕妇最佳饮料	83
34. 孕妇最好不要喝咖啡	84
35. 孕妇水肿的饮食调理	85
36. 糖尿病孕妇如何控制饮食	86

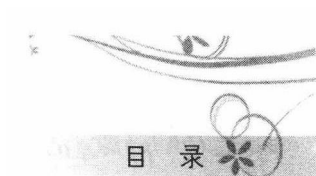
第五篇 孕妇居住与保健

1. 入住刚装修过的新居莫过早怀孕	87
2. 高层住宅孕妇生活三不要	90
3. 孕妇不宜多入厨房	91
4. 孕妇要注意室内温度	93

5. 孕妇要远离噪声环境	94
6. 孕妇休息方法要得当	97
7. 孕妇勿用电热毯	98
8. 孕妇在哪些情况下不宜过性生活	99
9. 孕妇过性生活要讲究卫生	101
10. 怀孕后期性生活有助生产	101
11. 孕妇不宜长时间吹电风扇	102

第六篇 孕妇生活工作环境与保健

1. 孕妇不要接近宠物	103
2. 孕妇应尽量少接触铅	104
3. 孕妇要远离农药	105
4. 孕妇不宜使用手机	108
5. 孕妇须远离电脑屏幕	109
6. 孕妇勿长时间看电视	111
7. 孕妇接触化学药品 孩子语言能力差	113
8. 孕妇夏季应注意哪些事项	114
9. 孕妇冬季应注意哪些问题	118

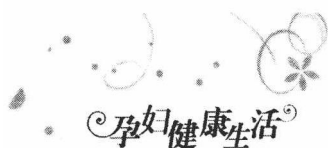


第七篇 孕妇活动与保健

1. 孕妇旅行十注意	120
2. 孕妇适度进行体育锻炼利于优生	121
3. 孕妇“静”养胎儿不可取	122
4. 孕妇应避免两“重”	124
5. 孕妇不宜进行的运动	125
6. 孕妇与游泳	126
7. 孕妇不宜骑自行车	128
8. 孕妇应少去公共场合	130
9. 孕妇开车容易发生危险	132

第八篇 孕妇身心与保健

1. 孕妇如何掌握体重	134
2. 孕妇如何预防过胖症	135
3. 孕妇应重视乳房护理	136
4. 孕妇保健九要诀	137
5. 孕妇应防止过度疲劳	139
6. 妊娠末期不要过早休假	140



- | | |
|-------------------|-----|
| 7. 孕妇精神压力影响胎儿生长 | 141 |
| 8. 工作压力大可导致孕妇血压升高 | 142 |

第九篇 孕妇胎教与保健

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 科学实施胎教应方法得当 | 144 |
| 2. 实施胎教最怕心急 | 147 |
| 3. 夫妻心理状态对胎教的影响 | 149 |
| 4. 夫妻感情对胎教的影响 | 152 |
| 5. 孕妇实施胎教应提高自身修养 | 154 |
| 6. 孕妇实施胎教应避免不良情绪 | 156 |
| 7. 孕妇不要经常出入舞厅 | 158 |
| 8. 孕妇最好别打麻将 | 160 |
| 9. 孕妇应多读好书 | 162 |

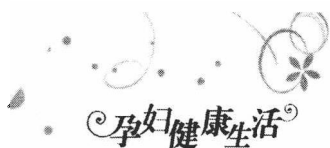
第十篇 孕妇保健提醒

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 孕妇出现哪些情况需求医 | 164 |
| 2. 孕妇早产的常见原因 | 165 |
| 3. 减轻早孕反应四法 | 166 |
| 4. 警惕发生妊娠中期流产 | 167 |

5. 哪些孕妇应警惕高危妊娠	168
6. 妊娠高血压综合征的保健措施	169
7. 孕期慎用 X 射线检查身体	169
8. 哪些孕妇需要做羊水检查	171
9. 哪些孕妇应警惕产后出血	172
10. 孕妇身体肥胖危害多	173
11. 红斑狼疮患者怀孕死亡率高	174
12. 高龄孕妇所生孩子易得糖尿病	175
13. 孕妇最好莫拔牙	177
14. 孕妇预防牙龈出血应注意的事项	178
15. 妊娠中毒症的孕妇应注意的事项	178
16. 孕妇预防脚气病应注意的事项	179
17. 孕妇十忌歌	180

第十一篇 孕妇用药与保健

1. 孕妇用药应遵循的原则	181
2. 孕妇应慎用哪些西药	183
3. 孕妇忌服哪些中药	183
4. 孕妇应慎用哪些中成药	184
5. 保胎莫滥用黄体酮	185



6. 孕妇慎用镇静安眠药	186
7. 孕妇不能用哪些降压药	187
8. 糖尿病孕妇莫口服降糖药	187
9. 孕妇应避免服用抗生素	188
10. 孕妇不要盲目打预防针	189
11. 孕妇最好不要注射丙种球蛋白	190
12. 孕妇感冒不宜服用哪些药物	191
13. 孕妇应慎用六神丸	192
14. 明党参不利于保胎	192
15. 孕妇服用铁剂后不宜喝牛奶	193

第一篇 孕前应掌握的基本知识

1. 孕前妇女最关心的数字

(1) 受孕的最佳时间：每年 11 月至次年 1 月，即可让婴儿避开严寒或酷暑的时节出生。

(2) 容易受孕时间：下次月经前 14 天或两次月经中间的 4~5 天内，即排卵期及排卵前 2~3 天至排卵期后 1~2 天。

(3) 早孕反应出现时间：正常的情况下受孕以后，40 天左右出现反应。

(4) 首次检查时间：停经 1 个月内，或出现早孕反应时。

(5) 胎儿在母体内生长时间：40 周，即 280 天。

(6) 预产期算法：末次月经的月份加 9（或减 3），日期加 7。

(7) 产前检查时间：一般怀孕 5~6 个月，开始产前检查；6~7 月每月 1 次，8 个月后每半月 1 次，最后



1 个月，每周 1 次，有特殊情况随时检查，或听从医嘱。

(8) 孕妇洗澡适宜水温：42℃ ~ 43℃。

(9) 孕妇每周增加体重正常值：应少于 0.15 公斤，孕期体重增加总值不宜超过 12 公斤。

(10) 人工流产适宜时间：停经后 2 个半月内，7 ~ 9 周最适宜。

(11) 中期引产适宜时间：妊娠 16 ~ 24 周。

(12) 自觉出现胎动时间：妊娠 16 ~ 20 周。胎动最频繁，最活跃时间：妊娠 28 ~ 34 周。

(13) 胎动正常次数：每 12 小时 30 ~ 40 次，不应低于 15 次。

(14) 早产发生时间：妊娠 28 ~ 37 周。胎心音正常次数：每分钟 120 ~ 160 次。

(15) 过期妊娠超过预产期天数：14 天。

(16) 产妇可以淋浴时间：产后 3 天。

(17) 产妇可以做一般家务时间：产后 5 ~ 6 周。

(18) 产妇身体完全恢复时间：产后 6 ~ 8 周。

(19) 产妇可以恢复性生活时间：产后 6 ~ 8 周。

(20) 新生儿出生后体重：正常 2500 ~ 3500 克。超过 4000 克者为巨大儿；低于 2500 克者为未成熟儿或早产儿。

(21) 婴儿头 3 个月体重增长值：平均每月 510 ~ 900 克。

(22) 儿童体重增长公式：

1 ~ 6 个月体重（公斤） = 初生体重 + （月龄 × 0.16）；

7 ~ 12 个月体重（公斤） = 初生体重 + （月龄 × 0.15）；

2 ~ 10 岁平均体重（公斤） = 年龄 × 2 + 7；

凡体重超过 25%，或低于 25% 的，都可以认为不正常。

(23) 儿童身高增长标准：

足月新生儿出生，身高为 45 ~ 58 厘米，第一年增长约为 25 厘米，以后每年约增长 5 厘米；身高计算公式：身高 = （年龄 × 5） + 75 厘米。

2. 哪些妇女不适合怀孕

(1) 严重心脏病患者不适合怀孕。

(2) 严重肺结核患者不适合怀孕。

(3) 严重贫血患者不适合怀孕。

(4) 严重高血压患者不适合怀孕。

- (5) 急性传染性肝炎患者不适合怀孕。
- (6) 风疹患者不适合怀孕。
- (7) 慢性肾炎患者不适合怀孕。
- (8) 糖尿病患者不适合怀孕。
- (9) 甲状腺机能亢进患者不适合怀孕。
- (10) 精神分裂病患者不适合怀孕。

3. 孕前应做哪些常规检查

(1) 血常规检查。主要目的是了解女性是否有贫血等血液系统方面的疾病，以便早发现、早治疗，以免在孕期中发生贫血等疾病，不仅影响母体健康，还会导致胎儿感染。

(2) 尿常规检查。主要目的是了解女性是否有肾脏方面的疾病，以便早发现、早治疗，以免在孕期中发生肾脏疾患。

(3) 便常规检查。主要目的是了解女性是否有消化系统方面的疾病和寄生虫感染，以便早发现、早治疗，以免在孕期中发生流产、胎儿畸形等情况。

(4) 肝功能检查。主要目的是了解女性是否有肝炎、肝脏损伤等疾病，以便早发现、早治疗，以免在孕