



怀孕十月 生活宜忌

HUAITAI SHIYUE SHENGHUO YIJI

主编 王丽茹 张丽 曲坚



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



怀孕十月 生活宜忌

HUAITAI SHIYUE SHENGHUO YIJI

主 编 王丽茹 张丽 曲坚

副主编 李瑞梅 李 红 李万斌 郝贤华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

怀胎十月生活宜忌 / 王丽茹, 张 丽, 曲 坚主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5091-3081-0

I. 怀… II. ①王… ②张… ③曲… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 173974 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 徐 冰 责任审读: 吴 然
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 8 字数: 135 千字

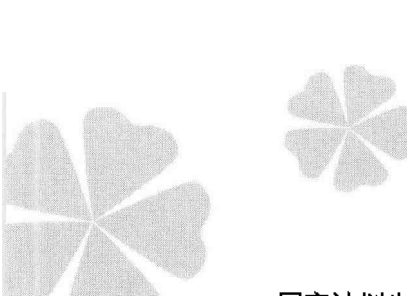
版、印次: 2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言

国家计划生育部门提供的资料显示,全国近几年儿童出生缺陷总发生率为 13.07%,其中最高省份达 20%,最低省份为 8.83%;因先天性异常导致的新生儿死亡率由 1995 年的 22‰,上升到 1999 年的 30.6‰。据全国出生缺陷监测数据显示,我国每年有 20 万~30 万人肉眼可见的先天畸形儿出生,加上出生后数月和数年才显现出来的缺陷,先天残疾儿童每年高达 80 万~120 万人,占每年出生人口总数的 4%~6%。

出生缺陷是指孩子出生前就已经发生的形态结构、功能、代谢、精神、行为等方面的异常。主要表现为先天畸形和先天性智力低下。较常见的有无脑儿、脊柱裂、兔唇、四肢异常及呆傻、聋哑等异常状态。

据报道,南京市妇幼保健医院在 20 天时间内,通过 B 超确诊的畸形儿竟有 10 例之多。而且调查表明,南京地区儿童出生缺陷率由 1999 年的 8.95‰,上升到 2000 年的 9.84‰,2001 年已达 10.71‰,呈上升趋势。

孩子出生缺陷给家庭和社会带来了巨大的精神压力和经济负担,也不利于我国人口素质的提高。所以说,遏制出生缺陷,提高新生儿素质,是全社会面临的一项十分紧迫和重要的任务。

儿童出生缺陷除遗传因素外,与孕妇在孕期衣食住行不当有着密切的关系。人们日常生活不当,就会影响健康,甚至导致疾病发生,特别是孕妇生活不当,不仅仅危害身体健康,还会对腹内胎儿生长发育有害,结果就会出生不健全、不健康的下一代。

有研究表明,妊娠早期多吃猪肝,摄入过量维生素 A,使胚胎细胞分裂延长,阻碍腭的生长发育,就会形成腭裂(三瓣嘴);如果孕妇常玩猫、狗等宠物,其动物身上的弓形体菌会感染孕妇,胎儿就会出现脑积水、小头畸形或精神障碍;孕妇发生尿路感染,就会导致流产、早产或胎儿发育不良及各种畸形;如果孕妇睡眠经常右侧卧位(这是一般人睡眠的健康习惯),就会影响胎儿的血液供应,造成胎儿缺血、缺氧,不利生长发育等。孕妇各种不良行为,都会影响胎儿生长发育,造成畸形。

孕妇禁忌,就是要克服和纠正对孕妇和胎儿不良的行为,以保证孕妇自身健康和胎儿健康发育。《怀胎十月生活宜忌》就是一本提醒孕妇注意禁忌的通俗读物。

全书包括孕妇饮食、日常生活、运动锻炼、保胎护胎、心理、科学胎教、产前检查、防病用药、临产九个方面的宜忌。采取了与孕妇交谈的方式,一个问题一个问题地进行提醒。主要目的是希望孕妇科学生活,保证母子健康,防止出生缺陷,实现优生。

编者

2009 年 8 月



一、饮食禁忌最重要 / 1

1. 怀孕后应适当补铁 / 2
2. 不可缺锌 / 2
3. 某些地区孕妇要防止缺碘 / 2
4. 不可随意补钙 / 3
5. 忌维生素缺乏 / 3
6. 不可忽略补充叶酸 / 5
7. 不宜长期食用高脂肪、高盐、高糖食物 / 5
8. 适当增加健脑食物的摄入 / 6
9. 不要吃过敏、污染、霉变食物 / 7
10. 不可多食刺激性食物 / 8
11. 不宜多吃方便食品 / 9
12. 忌多吃油炸食品 / 9
13. 忌食不利保胎的食物 / 10
14. 不宜常吃精米精面 / 11
15. 妊娠早期最好不要吃动物肝脏 / 11
16. 不可多吃菠菜和久存的土豆 / 11
17. 不宜吃火锅 / 12
18. 忌吃或不要多吃的水果 / 12
19. 不可多饮冷饮 / 13
20. 饮水不可少 / 14
21. 不要饮用咖啡和浓茶 / 14
22. 不要饮酒 / 15
23. 绝对不能吸烟 / 15
24. 可适当吃一些零食 / 16
25. 要重视食品卫生 / 16
26. 不吃早餐会饿了宝宝 / 17
27. 晚餐不宜多吃 / 17
28. 不可营养过剩 / 18
29. 不可节食 / 18
30. 不能偏食 / 19
31. 进食不宜狼吞虎咽 / 19
32. 了解不同孕期的饮食要点 / 20



二、日常生活要注意的禁忌 / 23

1. 不要穿紧身衣裤 / 24
2. 不要穿化纤织品内衣裤 / 24
3. 不要戴过紧小的乳罩 / 24
4. 不要穿三角内裤 / 25
5. 使用腹带的禁忌 / 25
6. 不要穿高跟鞋 / 26
7. 不可戴隐形眼镜 / 26
8. 禁止使用的化妆品 / 27
9. 忌化浓妆 / 28
10. 应注意防止居室甲醛污染 / 28
11. 忌室温及湿度过高或过低 / 29
12. 居室内不要摆放花草 / 29
13. 居室内不要铺地毯 / 30
14. 不要睡席梦思床 / 30
15. 睡觉姿势的禁忌 / 30
16. 不要开灯睡觉 / 31



目 录

17. 要重视午休 / 32
18. 洗澡忌坐浴 / 32
19. 洗澡忌水温过高和时间过长 / 32
20. 不要久坐、久站和负重 / 33
21. 不要贪玩麻将 / 33
22. 不可久留厨房 / 34
23. 不宜参加的劳动 / 35
24. 工作中要注意适当休息 / 36
25. 要避免噪声 / 36
26. 不宜去人多拥挤的场所 / 36
27. 乘车船不可忽视的问题 / 37
28. 忌养宠物 / 38
29. 不要过多接触洗涤剂 / 39
30. 不宜多接触电冰箱 / 39
31. 忌长时间用电风扇、空调 / 39
32. 忌使用电热毯、微波炉 / 40
33. 忌长时间使用电脑 / 40
34. 不可使用手机时间过长 / 41
35. 忌长时间看电视 / 42
36. 不宜使用复印机 / 42
37. “三伏”天的生活禁忌 / 42
38. 寒冬生活禁忌 / 43
39. 要重视乳房的护理 / 44
40. 性生活禁忌 / 45
41. 妊娠晚期忌远行 / 46
42. 驾驶汽车的忌讳 / 47
43. 不宜多闻汽油味 / 47
44. 不宜接触农药 / 48
45. 忌使用蚊香 / 48
46. 不要接触花粉 / 48
47. 忌过多晒太阳 / 49
48. 应防止过度肥胖 / 49
49. 不可活动太少 / 50
50. 上班孕妇生活中的禁忌 / 51
51. 要重视妊娠晚期保健 / 51



三、运动禁忌 / 53

1. 切忌养胎不动 / 54
2. 运动不宜忽视的具体问题 / 55
3. 忌不适当的运动 / 55
4. 不可忽视的散步运动 / 56
5. 要重视孕妇体操 / 57
6. 不要忽视游泳运动 / 58
7. 多到大自然中运动 / 58
8. 妊娠晚期要进行腹式呼吸法的训练 / 59
9. 妊娠晚期练习能促进顺产 / 59



四、孕妇保胎护胎注意禁忌 / 61

1. 婚后第一胎不宜做人工流产 / 62
2. 新婚初孕要预防流产 / 62
3. 要重视流产的危险信号 / 63
4. 不要盲目保胎 / 63



5. 早孕反应强烈时不要强求保胎 / 64
6. 重视胎动对保胎的作用 / 64
7. 要重视妊娠 1 个月的保胎 / 65
8. 妊娠 2 个月保胎一般禁忌 / 66
9. 妊娠 3 个月忌不能全面保胎 / 66
10. 妊娠 4 个月保胎不要忽略
营养 / 67
11. 妊娠 5 个月保胎应适当补铁 / 67
12. 妊娠 6 个月保胎应适当补钙 / 68
13. 妊娠 7 个月保胎要注意防病 / 68
14. 妊娠 8 个月保胎要按时做
产前检查 / 69
15. 妊娠 9 个月保胎要注意多
休息 / 69
16. 妊娠 10 个月保胎仍要防早产 / 70
17. 保胎不要忘记的特殊问题 / 70



五、胎教的禁忌 / 72

1. 抚摩胎教应掌握好时间 / 73
2. 不宜做运动胎教的时间 / 74
3. 语言胎教应给宝宝起个名字 / 74
4. 音乐胎教中的禁忌 / 75
5. 光照胎教时间不宜长、亮度
不宜大 / 75
6. 不可忽略大自然胎教 / 76
7. 不可忽视准爸爸的胎教 / 77
8. 实施胎教不可忽视的问题 / 78



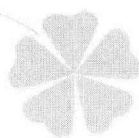
六、产前检查有禁忌 / 79

1. 按时进行产前检查 / 80
2. 产前检查内容不要缺 / 80
3. 高龄孕妇不可少的特别检查 / 81
4. 哪些孕妇要做羊水穿刺检测 / 81
5. 要重视测量骨盆 / 82
6. 产前检查不要害怕引起流产 / 82
7. 要重视妊娠早期检查 / 83
8. 不要做 X 线检查 / 84
9. 不宜做 CT 检查 / 84
10. 做 B 超不可过多 / 85
11. 忌忽视产前胎儿筛查 / 85
12. 重视检测宫高和腰围 / 86



七、注意心理禁忌 / 87

1. 要重视妊娠时情绪的变化 / 88
2. 对妊娠反应不宜有烦躁情绪 / 88
3. 不宜有依赖心理 / 89
4. 不要动怒发脾气吵架 / 89



目 录

5. 忌焦急心理 / 90

7. 忌忧郁心理 / 91

6. 忌恐惧心理 / 90



八、要重视防病用药禁忌 / 92

1. 忌感染 / 93

10. 某些疼痛要重视 / 101

2. 要预防感冒 / 93

11. 不要滥用药物 / 102

3. 腹泻应及时治疗 / 96

12. 用药忌不遵循原则 / 103

4. 下肢静脉曲张要及时采取措施 / 97

13. 要忌用容易引起流产的药物 / 104

5. 要防止便秘 / 98

14. 不可用利尿、驱虫和泻药 / 104

6. 要防止贫血 / 98

15. 忌食过量鱼肝油和含钙食品 / 105

7. 不要轻视皮肤瘙痒 / 99

16. 忌过量服用维生素 / 105

8. 不可轻视妊娠水肿 / 99

17. 忌用哪些中成药和西药 / 106

9. 忌忽视妊娠高血压综合征的

18. 不可盲目打预防针 / 107

预防 / 100

19. 忌滥用补品 / 108



九、要重视临产禁忌 / 109

1. 临产入院应掌握好时机 / 110

8. 产前要为分娩保护产力 / 115

2. 住院前要备好物品 / 111

9. 在家分娩要做好充分准备 / 115

3. 临产前情绪不要紧张 / 111

10. 临产八忌 / 116

4. 临产前要重视饮食调养 / 111

11. 不要过期妊娠 / 117

5. 在临产前不可憋着大小便 / 112

12. 临产前要做胎儿检查 / 118

6. 不要盲目追求剖宫产 / 113

13. 应了解临近分娩先兆 / 119

7. 临产前要重视骨盆测量 / 114

1. 怀孕后应适当补铁

孕妇缺铁性贫血的发病率比较高，有的地区可达 50% 左右，这种现象的出现，是因为相当多的怀孕妇女认为自己健康，不知道怀孕后母子都需要大量的铁元素。

怀孕后血容量增加，由于血浆量的增加远大于红细胞量的增加，血液相对稀释，容易形成妊娠生理性贫血。孕妇对铁的需要除满足母子对铁的需要外，尚需储备相当数量的铁，以备补偿分娩时由于失血造成的损失；胎儿在生长发育过程中除制造血液和肌肉组织需要一定量的铁外，还需要在肝脏储存一部分铁，以供出生后 6 个月之内的消耗。

如何补铁？主要是多吃富含铁的食物，如动物性食物有猪肾、猪血、牛肾、羊肾、虾子、鸡肝等；植物性食物有绿豆、黄豆、油豆腐、银耳、黑木耳、淡菜、海带、海蜇、芹菜、荠菜等。

补铁不要忘记补铜。铜是铁的“助手”，可促进肠道对铁的吸收，对血红蛋白的形成起着重要作用。富含铜的食物有牡蛎、牛肉、猪肉、鸡肉、花生酱等。

2. 不可缺锌

一般人不太注意是否缺锌，但孕妇必须重视。胎儿缺锌会影响大脑发育，影响智力，产生低体重，甚至会出现畸形。孕妇缺锌可使新生儿产生多种缺陷，因此孕妇合理补锌可以减少新生儿的缺陷。

膳食锌的摄入以牡蛎含锌量最高，其他海味和肉次之。植物性食物有黑芝麻、油面筋、白糯米、黄豆、毛豆、紫菜等；动物性食物有猪心、猪肋排、猪蹄、猪肉、猪舌、羊肉、酱鸭、咸鸡蛋、鲫鱼、河蚌、田螺等。

3. 某些地区孕妇要防止缺碘

碘是甲状腺素的组成成分。甲状腺素能促进蛋白质的生物合成，促进胎儿生长发育。妊娠期甲状腺功能活跃，碘的需要量增加，这样就易造成妊娠期碘摄入量不足或缺乏，在我国有很多地区属于缺碘区，更易造成孕妇缺碘。孕妇缺碘易发生甲状腺肿大，并影响胎儿的发育，严重时新生儿出现克汀病。该病的发生与胚胎期缺碘有关。临床上有疲乏、无力、畏寒、嗜睡、骨骼发育异常、脑发育缺陷及延迟、皮肤干而成鳞片状、毛发、指甲无光、脆弱等。为了孕妇的健康和胎儿的正常发育，孕妇必须注意不可缺碘。

最好的补充碘的食物为海产品，如海带、紫菜、鱼肝、海参、海蜇、蛭干、蛤

等。如用碘化盐补充碘时，需在医生的指导下食用，以免引起产后甲状腺肿大或合并甲状腺功能低下。

4. 不可随意补钙

一般人都知道孕妇要补钙，以利胎儿发育。但是，补钙要根据不同妊娠期的需求而定。妊娠早期胎儿生长需要的钙质并不多，不用特别补钙。

在妊娠中期，胎儿骨骼和牙齿的发育需要大量的钙、磷，孕妇每天需要从膳食中得到较多的钙和磷，才能满足孕妇身体和胎儿生长的需要。如果钙和磷摄取不足，不仅胎儿出生后可能患佝偻病或软骨病，而且还会造成孕妇骨盆变形，出现难产，产后也易患软骨症和牙齿脱落、腰腿痛、手足搐搦等病症。

到妊娠后期为了孕妇健康和胎儿生长的需要，摄入的钙量必须增加。胎儿的牙齿和骨骼的钙化在这个时期明显加速，胎儿体内的钙一半以上是在妊娠期的最后两个月储存下来的。如果孕妇的饮食中缺钙，胎儿可动用母体骨髓中的钙，致使孕妇发生软骨病。胎儿也会发生颞骨及牙齿畸形。

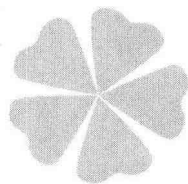
忌补钙过量。孕妇补钙过量，胎儿有可能得高钙血症；婴儿出生后，会凶门早闭、鼻梁前倾、主动脉窄缩等，既不利于孩子的生长发育，又有损孩子的容颜。一般来说，孕妇在妊娠中期每日需钙量为 800 毫克，后期可增加到 1 100~1 500 毫克，这并不需要特别补充，只要从日常的乳制品、鱼、肉、蛋等食物中合理摄取就够了。



爱心提示

补钙别忘晒太阳

人体的皮肤及脂肪组织中都含有 7-脱氢胆固醇，皮肤被紫外线（日光）照射后即可形成维生素 D₃，促进小肠对钙、磷的吸收。



5. 忌维生素缺乏

忌缺乏维生素 A。妊娠期缺乏维生素 A 可引起流产、胚胎发育不良，可导致骨骼和其他器官畸形。维生素 A 最好的食物来源是各种动物肝、鱼肝油、鱼卵、牛奶、禽蛋以及核桃仁等；胡萝卜素的良好来源是有色蔬菜，如菠菜、莴笋、胡萝卜、豌豆

豆苗、甜薯、韭菜、雪里蕻、油菜、蕹菜、茼蒿及杏、芒果等。

忌缺乏维生素 B₁。孕妇维生素 B₁ 不足或缺乏会表现为疲倦、乏力、小腿酸痛、心动过速等，对胎儿发育不利。含维生素 B₁ 较多的食物有猪肉和动物肾脏、蛋类和糙米、标准面粉、小米、玉米、各种豆类、花生仁、核桃以及炒葵花子等。

忌缺乏维生素 B₂。妊娠期母体代谢旺盛，故维生素 B₂ 需要量明显增加。妊娠期维生素 B₂ 不足或缺乏，可引起或促发妊娠早期妊娠呕吐；妊娠中期易发生口角炎、舌炎、唇炎以及流产，早产儿发生率增加。维生素 B₂ 一般动物性食物含量比植物性食物高，以内脏最为丰富，如羊肝、牛肝、猪肝、猪心、羊肾、牛肾、猪肾、鸡肝、鸭肝以及鳝鱼、鸡蛋、牛奶等。植物性食物中如黄豆、菠菜、空心菜、芥菜、雪里蕻、韭菜、海带、黑木耳、紫菜、花生仁等的含量也是比较丰富的。

忌缺乏维生素 B₆。胎儿在 5 个月时为中枢神经系统发育高峰，对维生素 B₆ 最为需要。许多食物中都含维生素 B₆，如动物性食物有鸡肉、牛肉、猪肉、鱼、鸡蛋、牛奶等，植物性食物有葵花子、炒花生仁、核桃、黄豆、胡萝卜、扁豆、甜薯、柿子椒、香蕉、葡萄干、橘子、菠菜、全麦面粉等。

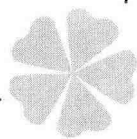
忌缺乏维生素 B₁₂。维生素 B₁₂ 具有促进红细胞生成，维护神经髓鞘的代谢与功能的作用。妊娠期维生素 B₁₂ 供给不足，孕妇可患巨幼红细胞性贫血，新生儿也可患贫血。在妊娠过程中，胎儿不断地将维生素 B₁₂ 储存于肝脏，足月胎儿体内共储存约 30 微克。如果孕妇食物中缺乏维生素 B₁₂，新生儿也会缺乏维生素 B₁₂，这对新生儿发育不利，甚至患贫血症，胎儿的畸变发生率也可能增加。维生素 B₁₂ 在食物中的来源主要是动物性食物，如牛肾、猪心、虾、牛肉、鸡蛋、牛奶、奶酪以及臭豆腐、豆豉、黄酱等含有较多的维生素 B₁₂。

忌缺乏维生素 C。维生素 C 为连接骨骼、结缔组织所必需的物质。它维持牙、骨骼、血管、肌肉的正常功能；增强对疾病的抵抗力；促进伤口愈合。缺乏时会引起维生素 C 缺乏病（坏血病），毛细血管脆弱，皮下出血，牙龈肿胀、出血、溃烂等症状，胎儿也会发育不良。多吃各种新鲜蔬菜和水果补充维生素 C，如柿子椒（红、青）、菜花、雪里蕻、白菜、西红柿、黄瓜、四季豆、芥菜、油菜、菠菜、白萝卜、柑橘类、柠檬、草莓、鸭梨、苹果等。



爱心提示

在制作食物时，切不可烧、煮过度，以免损失维生素 C。



忌缺乏维生素 D。维生素 D 可增加钙和磷在肠内的吸收，是调节钙和磷的正常代谢所必需的，对骨、牙的形成极为重要。孕妇严重缺乏维生素 D 可导致胎儿先天性佝偻病。孕妇在妊娠期应采取以下几种措施：吃富含维生素 D 的食物，如牛奶、沙丁鱼、鲱鱼、蛋黄等，常到室外晒太阳，适当参加劳动。

忌缺乏维生素 E。维生素 E 缺乏易造成孕妇早产。早产儿发生溶血性贫血时用维生素 E 治疗，水肿、过敏和溶血性贫血等症状即可消失。为了使胎儿储存一定量的维生素 E，孕妇应每日多增加 2 毫克维生素 E 的摄入量。维生素 E 广泛分布于植物组织中，特别好的来源为麦胚油、棉子油、玉米油、菜子油、花生油及芝麻油等。

6. 不可忽略补充叶酸

一般情况下，女性在怀孕前要补充叶酸，但是在妊娠初期至妊娠中期都要注意补充叶酸。《中国居民膳食指南》（2007）指出：孕妇叶酸缺乏除可导致胎儿神经管畸形外，还可导致眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形发生，我国神经管畸形发病率全国平均为 2.74%，每年有 8 万～10 万神经管畸形儿出生，其中北方高于南方（北方约为 7%，南方约为 1.5%），农村高于城市。据调查，在胎儿神经管畸形低发区的育龄妇女中，仍有相当一部分人体内缺乏叶酸。富含叶酸的食物有动物肝、肾和家禽肉等。

7. 不宜长期食用高脂肪、高盐、高糖食物

在妊娠期，肠道吸收脂肪的功能有所增强，血脂相应升高，体内脂肪堆积也有所增多。因而常因氧化不足而产生酮体，容易引发酮血症，可出现尿中酮体、脱水、唇红、头晕、恶心、呕吐等症状，对母子健康都不利。

食盐摄入量过多，易发生高血压病。怀孕女性的身体各部分要供给胎儿营养，使心脏负担加重，如果食盐过多，盐中的主要成分氯化钠在体内蓄积，水分难以排出而导致心脏和肾脏功能负荷加重，出现心慌、气短、尿少等症状。妊娠中晚期，由于子宫增大，压迫下腔静脉使血液回流受阻，腿和脚水肿。此时若不限食盐的摄入量，就会出现水钠潴留，使下肢水肿加重，出现全身水肿、头晕、血压升高、尿少、心慌、气短等症状，引起妊娠高血压综合征，直接威胁母子安全。

孕妇适当摄取糖类食物有助于母体健康与胎儿的正常发育。但是，如果孕妇长

期高糖饮食，会生出体重超重婴儿，而且胎儿先天畸形的发生率，分别是血糖偏低孕妇的 3~7 倍。孕妇出现妊娠高血压综合征的机会或需要做剖宫产的概率都高出正常合理饮食的孕妇。另外，孕妇在妊娠期肾排糖功能有不同程度的降低，如果血糖过高，则会加重孕妇的肾脏负担，降低人体的免疫力，很容易受细菌、病毒感染，不利优生。

8. 适当增加健脑食物的摄入

人的脑发育在胎儿期是基础，也就是说胎儿期是脑发育最重要的时期之一。胎儿的生长发育完全依赖于母体的营养供应。因此，孕妇要注意多摄入健脑食品，可为后代的聪明智慧打下坚实的基础。

鱼类：各种鱼均有促进大脑功能的作用。鱼类是蛋白质的良好来源，其所含的人体必需氨基酸比较全面，特别是海洋冷水鱼类，如沙丁鱼、鲭鱼、鳕鱼、鲱鱼等含较多的 DHA（二十二碳六烯酸）和 EPA（二十碳五烯酸）。海产鱼的脂肪中，不饱和脂肪酸可达 70%~80%，对智力的发育有一定作用。鱼肉中的无机盐种类很多，如钾、钠、钙、镁、硫、磷、铁。海产鱼富含碘，是禽肉的 10~50 倍。鱼肉中所含的营养素均是脑发育、促进智力活动必不可少的物质。

鸡蛋：含有 14.7% 的蛋白质，为完全蛋白质，最容易被人体吸收，吸收率为 99.7%。所含脂肪为 11.6%，其中有大量卵磷脂、三酰甘油、胆固醇。卵磷脂对人的神经系统和身体发育大有好处。鸡蛋中的乙酰胆碱有增强记忆力的作用。

鹌鹑蛋：其蛋白质的氨基酸组成模式与人体蛋白质的氨基酸组成模式十分相似，消化吸收率很高。还含有较多的磷脂，其卵磷脂的含量比鸡蛋高 5~6 倍，蛋白质比鸡蛋高 30%，所含铁、维生素 A、维生素 B₂ 都比鸡蛋高 2 倍左右，有很好的健脑功效。

鸡肉：鸡肉富含蛋白质和不饱和脂肪酸，还含有钙、磷、铁、镁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 等。《神农本草经》上说鸡肉能“通神”，后世医家大多认为鸡肉“食之令人聪慧”。鸡肉所含的营养成分是胎儿脑发育必不可少的。

玉米：玉米所含的营养成分很丰富，尤其卵磷脂含量较高，有明显的健脑作用。另外，还含有较高的脂肪、蛋白质、B 族维生素、烟酸、钙、磷、铁等。经常吃玉米既可健脑又可强身，孕妇可有意地多食些玉米，以利于胎儿健脑。

黄豆及其制品：黄豆是重要的健脑食物。每 100 克黄豆含蛋白质 36.3 克，品质

较好，是适合人体智力活动需要的植物蛋白，富含人体需要的 8 种必需氨基酸，接近全价蛋白。黄豆中含不饱和脂肪酸丰富。还含有较多的钙、磷、铁及维生素等。这些都是健脑所必不可少的营养物质。黄豆制品如豆豉、豆腐、豆浆也有健脑作用。

芝麻：芝麻含有脂肪油为 60%，主要为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，还含有 20% 左右的蛋白质、芝麻素、维生素 E、叶酸、卵磷脂、戊聚糖等，微量元素中的铁与钙的含量较高。这些物质都是大脑发育所必不可少的。《神农本草经》指出，芝麻具有“益气力、长肌肉、填脑髓”的作用。

金针菜：金针菜的营养价值高，其综合营养价值在各类蔬菜中名列前茅。近来国外学者研究后把金针菜列为 8 种健脑食品之首，认为金针菜具有获得营养平衡的健脑效果，被称为“健脑菜”。孕妇食用对胎儿健脑十分有益。

金针菇：营养丰富，金针菇干品含大量蛋白质、钙、铁、烟酸、维生素 B₂、维生素 C 及胡萝卜素等。金针菇还含有 8 种人体所必需的氨基酸，其中赖氨酸的含量特别多，是健脑成分。金针菇是健脑益智佳品。

花生：花生仁含有丰富的蛋白质、脂肪，其中不饱和脂肪酸占 80%，还含有除维生素 C 以外的多种维生素和矿物质及卵磷脂、脑磷脂，这些都是有利大脑发育必不可少的物质，为健脑佳品。

大枣：含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、磷、钙、铁及胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、烟酸等物质。据测，每 100 克鲜枣果肉中，含维生素 C 多达 300~600 毫克，仅次于刺梨和沙棘，被誉为“天然的维生素丸”。烟酸、维生素 D 含量也很多。由此可见，大枣有很好的强身健脑作用。

苹果：富含微量元素钾、锌、镁、铁等，还含有大量维生素及糖类、锌，是构成与记忆息息相关的核酸和蛋白质的物质，因此苹果有“记忆果”之称，对增加记忆力至关重要。孕妇常食之，对胎儿脑的发育非常有利。

9. 不要吃过敏、污染、霉变食物

孕妇食用过敏食物对胎儿发育的影响，有很多孕妇不了解或者不太重视，因而往往因吃了过敏食物造成流产、早产、胎儿畸形等，即使按期生育，也可导致婴儿患多种疾病。过敏食物经消化吸收后，可通过胎盘进入胎儿血液循环中，妨碍胎儿的生长发育或直接损害某些器官，如肺、支气管等，从而导致胎儿畸形或罹患疾病。

孕妇预防食用过敏食物，可从以下 5 个方面注意。

(1) 以往吃某些食物发生过过敏反应，在怀孕期间应注意禁止食用。

(2) 慎重食用过去从未吃过的食物。

(3) 在食用某些食物后，如发生全身发痒、出荨麻疹或心慌、气短或腹痛、腹泻等现象时，应考虑到食物过敏，要立即停止食用这些食物。

(4) 不吃或慎吃易引起过敏的食物，如海产鱼、虾、贝壳类食物及辛辣刺激性食物。对海产食物可先少量吃，看是否有过敏反应再决定以后是否食用。

(5) 少吃异性蛋白类食物，如动物肝、肾等。

不要吃污染食物。现在农作物使用化学农药，如有机氯、有机磷、有机汞等，可造成粮、果、蔬的污染或流入河流，使河中的鱼、河蚌等体内也蓄积残留农药。孕妇吃了被污染的食物后，轻者可引起母体和胎儿的慢性损害，严重时可致慢性中毒并可致癌、致畸、致突变，且具有损伤胎儿大脑的危害。因此，有残留农药的食物在食用前一定要冲洗干净，尤其是生吃的食物，水果最好削皮后吃。

忌吃霉变食物。当孕妇食用了被霉菌毒素污染的食品后，不仅会发生急性或慢性食物中毒，甚至可殃及胎儿。特别是在妊娠早期 2~3 个月，胚胎着床发育，胚体细胞正处高度增殖、分化阶段，如果受到霉菌毒素的侵害，会使染色体断裂或畸变，导致胎儿停止发育而发生死胎、流产、遗传性疾病或畸形，如先天性心脏病、先天性愚型等。胎儿由于各器官功能不完善，特别是肝、肾功能十分脆弱，因此霉菌毒素会对胎儿产生毒性作用，影响其正常发育。大量医学研究资料证实，霉菌毒素是一种强致癌物质，可使母体胎儿患肝癌、胃癌等癌症。此外，母体因食物中毒而发生昏迷、呕吐等症状，极不利于胎儿的正常生长发育。所以，孕妇一定要吃新鲜的食物。

10. 不可多食刺激性食物

刺激性食物主要是指葱、姜、蒜、辣椒、芥末、咖喱粉等调味料和蔬菜。这些食物做调味品且制熟后食用，其辣性大大减弱，因而对人体的刺激也会大大减轻。但辣椒、生葱、蒜以及芥末、咖喱辛辣过重，孕妇不宜过多食用。因为，这些辛辣物质会随母体的血液循环进入胎儿体内，带给胎儿不良刺激。孕妇大多呈现血热阳盛的状态，而这些辛辣食物从性质上说都属辛温，而辛温食品会加重血热阳盛的状态，使体内阴津更感不足，会使孕妇口干舌燥、生口疮、心情烦躁等症状加剧。这样，不利于胎儿的正常发育。

孕妇有的喜欢吃酸性食物，酸性对人体也有刺激作用。孕妇如果无选择地滥吃酸性食物，会影响人体酸碱平衡，对孕妇和胎儿都不利。如果孕妇想吃酸味，最好吃一些酸枣、梨、杨梅或成熟的樱桃、海棠、草莓、西红柿等，这些水果或蔬菜含有充足的水分、酸汁和粗纤维，不但可以增加孕妇的食欲，帮助消化，而且可以避免便秘对子宫和胎儿的压力。同时，水果中还含有大量铁质，可以防止孕妇发生缺铁性贫血。另外，孕妇新陈代谢旺盛，最需要维生素 C 来维护各系统、组织的功能活动，增强机体抵抗力，而上述水果中的维生素 C 可满足孕妇的需要。

11. 不宜多吃方便食品

现在市场上各种方便食品很多，如方便面、饼干等，有些孕妇为了省事经常吃这些方便食品。方便食品虽然食用方便，但营养不全面，对孕妇和胎儿不利。

孕妇营养不良会影响胎儿生长发育，造成新生儿体重不足。尤其是在怀孕的前 3 个月对胎儿影响更大。

研究人员还发现，生下瘦小婴儿的母亲，在怀孕的前 3 个月，她们吃的食物中蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质含量较低，主要是因为常吃方便食品，导致营养供给不足，使脂肪酸缺乏，对胎儿大脑发育不利。

罐头也是方便食品，在加工的过程中为了防止变质需要加入一定量的添加剂如色素、香精、防腐剂等，这些人工合成的化学物质，对正常人体影响不大，因为成年人排泄和解毒能力强，但孕妇却不同，由于体内各系统发生了一系列生理变化，解毒和排泄功能受到一定影响。若常食罐头食品，其中的化学添加剂如色素、香精、防腐剂等会通过胎盘进入胎儿体内，引起慢性中毒，出现流产、早产或胎儿畸形。因此，妊娠早期不宜多吃水果罐头和肉罐头。最好吃新鲜肉、菜和水果。

12. 忌多吃油炸食品

油炸食品色泽金黄，香脆可口，但孕妇不宜过多食用。因为，油炸食品大都经高温油加工而成，食用油在高温下可产生苯并芘类有毒物质；如果孕妇经常食用会对母体及胎儿产生影响，可致胎儿畸形。尤其油条更不能多食，因为油条在制作时需要加入一定量的明矾，而明矾是一种含铝的无机物。如果孕妇每日吃 100 克油条，铝的摄入量为 50~100 毫克。铝通过胎盘进入胎儿的大脑，引起胎儿大脑发育障碍，

增加痴呆儿发生的概率。同时，经高温煎炸的食物，维生素及营养成分已被破坏，其营养价值大大降低。

孕妇一般都有妊娠反应，吃油炸食品会影响食欲。妊娠中、晚期，过多食用油炸食品还易发生便秘。



爱心提示

油炸食品的用油反复使用，会发生氧化、分解、热聚合化学反应，从而产生出醛、低吸脂肪酸、氧化物、环氧化物、内脂等多种对人体有害物质，容易使人中毒。

13. 忌食不利保胎的食物

活血类易导致流产的食物有螃蟹尤其是蟹爪、山楂、甲鱼等。这类食物能活血化瘀，堕胎。《本草纲目》说：蟹爪能“随生胎，下死胎。”山楂能“行经气，消瘀血。”现代医学也指出，山楂对子宫有收缩作用，孕妇大量食用易刺激子宫收缩，导致流产。甲鱼也有较强的活血祛瘀之功效，所以也不能吃。

辛热类食物有破血堕胎作用：辛热食物主要有肉桂、干姜、胡椒、花椒和鳘鲡鱼等。这类食物能助热动火，旺盛血脉，伤损胎元。李时珍说：“肉桂性辛散，能通子宫而破血。”破血则易流产。《随息居饮食谱》说胡椒“多食动火燥液，耗气伤阴，破血堕胎……故孕妇忌之。”还说花椒“多食动火堕胎”，说鳘鲡鱼“多食助火发病，孕妇及时病忌之。”故孕妇忌食辛辣热食物。

滑利类食物易导致流产：滑利类食物主要有冬葵叶、落葵、苋菜、马齿苋、薏苡仁等。这类食物能通下焦，伤损肾气，使胎元不固。《本草图经》说冬葵叶“食之胎滑易产”，《本草纲目》说马齿苋“利肠滑胎”，说苋菜性冷利“滑胎”。薏苡仁味气寒，其性冷利，《本草经疏》说“妊娠禁用”，现代医学指出，薏苡仁对子宫有兴奋作用。

此外，还有麦芽等也不能食用。《日华子本草》说麦芽“下气，消痰，破瘀结，能催生落胎。”