

● 新手父母必备的怀孕宜忌慎大盘点 ● 孕程安然无恙1000金律 ● 全程式育儿金典

怀孕安产月子 宜忌慎



王 琪 ◎ 编著

一本“宜忌慎”在手，
细节关怀孕产全程！



中国人口出版社



怀孕 安产 月子

宜 忌 慎

王 琪 ◎ 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 安产 月子宜忌慎 / 王琪编著.

—北京: 中国人口出版社, 2011.11

(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5101-0975-1

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247659号

怀孕 安产 月子宜忌慎

王琪 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京博艺印刷包装有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	150千字
版 次	2011年11月第1版
印 次	2011年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0975-1
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents

第一章

幸福孕程的百日准备

孕前 营养调理.....2

- 宜 多吃富含维生素和蛋白质的食品.....2
- 忌 食用棉子油.....2
- 慎 吃高盐、辛辣的食品.....2
- 宜 孕前3个月补充叶酸.....3
- 忌 饮酒和酒精类饮料.....3
- 慎 吃各类腌制和深加工食品.....3

孕前 生活料理.....4

- 宜 选择受孕良辰.....4
- 忌 备孕时用洗涤剂.....4
- 慎 服用一些药物.....5
- 宜 打造良好的居住环境.....5
- 忌 接触各类有害物质.....5
- 慎 养各种宠物.....5

孕前 运动要点.....6

- 宜 制订一套夫妻双方健身计划.....6
- 忌 做过于激烈的运动.....6
- 慎 做瑜伽练习.....6
- 宜 进行增强肌肉的锻炼.....7
- 忌 孕前女性久坐.....7
- 慎 进行冒险类运动.....7

孕前 心理调适.....8

- 宜 保持乐观开朗的心情.....8
- 忌 生气或者发怒.....8

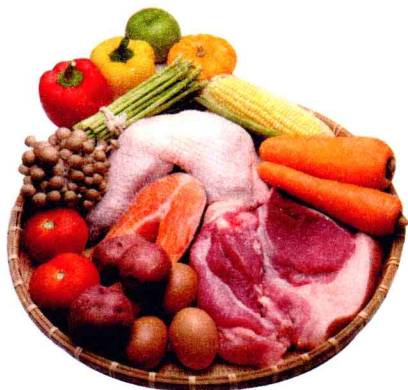
- 慎 过多担心和忧虑.....8
- 宜 保持情绪稳定.....9
- 忌 压力过大, 过度疲劳.....9
- 慎 抑郁和情绪低沉.....9

孕前 胎教方法.....10

- 宜 为胎宝宝创造有益的“宫内”环境.....10
- 忌 胎教从妊娠后才开始.....10
- 慎 认为胎教是妈妈一个人的事情.....11

孕前 不适调理与检查要点.....12

- 宜 进行全面的身体检查.....12
- 忌 患有贫血的女性受孕.....12
- 慎 患有各类妇科疾病的女性怀孕.....12
- 宜 进行牙齿检查和洗牙.....13
- 忌 患各种器官疾病和血液病的女性怀孕.....13
- 慎 长期服用避孕药的女性怀孕.....13



第二章

妊娠1个月 终于有了宝宝

孕1月 营养调理.....16

- 宜 怀孕女性补充叶酸.....16
- 忌 吃黑木耳.....16
- 慎 多吃酸味食物.....16
- 宜 多吃蔬菜.....17
- 忌 食用桂圆和山楂.....17
- 慎 喝含咖啡因的饮料.....17

孕1月 生活料理.....18

- 宜 确定怀孕后先推算自己的
预产期.....18
- 忌 吸烟或处于吸烟的环境.....18
- 慎 用加湿器.....18
- 宜 按时休息,保证睡眠.....19
- 忌 孕早期性生活.....19
- 慎 洗热水澡、蒸桑拿.....19

孕1月 运动要点.....20

- 宜 进行合理、规律的运动.....20
- 忌 做过于剧烈的运动.....20
- 慎 做水下运动.....20
- 宜 运动前进行热身和放松活动.....21
- 忌 骑自行车外出.....21
- 慎 运动过快.....21

孕1月 心理调适.....22

- 宜 做好当妈妈的心理准备.....22
- 忌 心情过度紧张.....22
- 慎 过分惊喜.....22
- 宜 保持豁达开朗的心情.....23
- 忌 把怀孕当“儿戏”.....23

- 慎 出现“厌恶心理”.....23

孕1月 胎教方法.....24

- 宜 为胎宝宝制订一份详细的胎教
计划.....24
- 忌 接触暴力、噪音环境.....25
- 慎 选择胎教音乐.....25

孕1月 不适调理与检查要点.....26

- 宜 到医院做检查方可确定怀孕.....26
- 忌 感冒发烧硬扛.....26
- 慎 做B超检查.....26
- 宜 适当采用穴位按摩法缓解孕吐.....27
- 忌 宫外孕未能及时发现.....27
- 慎 接触有害物质.....27



第三章

妊娠2个月 孕吐反应剧烈期

孕2月 营养调理.....30

- 宜 多摄入蛋白质.....30
- 忌 吃冷饮.....30
- 慎 食过多鱼肝油.....30
- 宜 多喝牛奶.....31
- 忌 吃油条.....31
- 慎 食过多动物肝脏.....31

孕2月 生活料理.....32

- 宜 勤洗澡，及时更换内衣.....32
- 忌 常舔嘴唇.....32
- 慎 使用手机和电话.....32
- 宜 采用淋浴洗澡.....33
- 忌 使用樟脑类制品.....33
- 慎 化妆.....33

孕2月 运动要点.....34

- 宜 保持规律的运动习惯.....34
- 忌 抬、搬重物.....34
- 慎 做弯腰和起立运动.....34
- 宜 适当做一些柔软体操.....35
- 忌 只静不动.....35
- 慎 爬楼梯和登高.....35

孕2月 心理调适.....36

- 宜 记心情日记.....36
- 忌 过于自我封闭.....36
- 慎 压抑情绪.....36
- 宜 尽量控制情绪.....37
- 忌 过分担心胎宝宝的健康.....37
- 慎 有极端情绪.....37



孕2月 胎教方法.....38

- 宜 积极设想未来宝宝的形象.....38
- 忌 夫妻感情不合.....38
- 慎 选择胎教方式.....38
- 宜 采用“脑呼吸”胎教法.....39
- 忌 将耳麦、听筒紧贴准妈妈腹部.....39
- 慎 选进行胎教的时间.....39

孕2月 不适调理与检查要点.....40

- 宜 在40~50天进行初次孕检.....40
- 忌 拔牙.....40
- 慎 做X线检查.....40
- 宜 进行母胎血型检查.....41
- 忌 忽视外阴清洁.....41
- 慎 用黄体酮和维生素E保胎.....41

第四章

妊娠3个月 感觉到小生命在成长

孕3月 营养调理.....44

- 宜 合理安排饮食.....44
- 忌 全吃素食.....44
- 慎 吃热性补品.....44
- 宜 多吃鱼.....45
- 忌 吃得过于精细.....45
- 慎 喝浓茶.....45

孕3月 生活料理.....46

- 宜 选择正确的坐姿.....46
- 忌 戴隐形眼镜.....46
- 慎 长时间面对电脑.....46
- 宜 居住在清幽安静的环境中.....47
- 忌 到人多拥挤的场所.....47
- 慎 使用微波炉.....47

孕3月 运动要点.....48

- 宜 经常散步.....48
- 忌 参与打麻将.....48
- 慎 单独运动.....48
- 宜 坚持有氧运动.....49
- 忌 准爸爸勉强妻子做运动.....49
- 慎 到陌生的环境中运动.....49

孕3月 心理调适.....50

- 宜 保持良好的情绪.....50
- 忌 情绪波动过大.....50
- 慎 处理沮丧和焦虑情绪.....50
- 宜 转移注意力以调整不良情绪.....51
- 忌 把自己的猜疑当事实.....51
- 慎 产生依赖心理.....51

孕3月 胎教方法.....52

- 宜 进行音乐胎教.....52
- 忌 给胎宝宝听过于刺耳的音乐.....52
- 慎 参加社会中的“胎教班”.....52
- 宜 多接触琴棋书画.....53
- 忌 违反胎宝宝的生物钟进行胎教.....53
- 慎 经常变动所处环境.....53

孕3月 不适调理与检查要点.....54

- 宜 小心处理“烧心”问题.....54
- 忌 过度疲劳导致腿抽筋.....54
- 慎 对待妊娠牙周炎.....54
- 宜 预防早期流产.....55
- 忌 口服驱虫药治疗孕期阴道炎.....55
- 慎 进行疫苗接种.....55

第五章

妊娠4个月 进入舒畅稳定期

孕4月 营养调理.....58

- 宜 定时定量饮食.....58
- 忌 吃大型海洋鱼类食品.....58
- 慎 服营养品.....58
- 宜 多吃利于补血的食物.....59
- 忌 吃松花蛋.....59
- 慎 吃火锅.....59

孕4月 生活料理.....60

- 宜 合理控制自己的体重.....60
- 忌 把冰箱放在准妈妈的卧室内.....60
- 慎 涂指甲油.....60
- 宜 常清洗、晾晒卧具和被褥.....61
- 忌 性生活过于频繁.....61
- 慎 着装不合身.....61

孕4月 运动要点.....62

- 宜 适当加大运动量.....62
- 忌 久坐和久站.....62
- 慎 进行过长时间日光浴.....62
- 宜 进行健身球运动.....63
- 忌 强迫自己去运动.....63
- 慎 做过重的家务劳动.....63

孕4月 心理调适.....64

- 宜 具有“母亲意识”.....64
- 忌 与准爸爸常常吵架.....64
- 慎 过于自我.....64
- 宜 多参加健康有益的娱乐活动.....65
- 忌 心理压力过大.....65
- 慎 接触“悲剧”.....65

孕4月 胎教方法.....66

- 宜 进行抚摸胎教.....66
- 忌 抚摸胎教时乱摸一气.....66

- 慎 对宝宝性格造成不良影响.....66
- 宜 选欧洲交响乐进行音乐胎教.....67
- 忌 用过激言语和声音刺激胎宝宝.....67
- 慎 拘泥于一种形式进行胎教.....67

孕4月 不适调理与检查要点.....68

- 宜 按时计算胎动.....68
- 忌 忽视孕期检查.....68
- 慎 防流感.....68
- 宜 及早发现胎盘功能不全.....69
- 忌 盲目进行乳房护理.....69
- 慎 防妊娠尿失禁.....69

第六章

妊娠5个月 每天都有新惊喜

孕5月 营养调理.....72

- 宜 适当补充一些坚果类食物.....72
- 忌 偏食.....72



慎	服用人参	72
宜	多吃黄鳝	73
忌	吃黄芪炖鸡	73
慎	吃某些蔬果	73

孕5月 生活料理.....74

宜	多开窗通风	74
忌	睡眠不规律	74
慎	长时间看电视	74
宜	根据体形变化选择内衣	75
忌	穿高跟鞋	75
慎	接触环境污染物	75

孕5月 运动要点.....76

宜	进行户外旅行	76
忌	住高楼而运动过少	76
慎	做原来并不擅长或不熟悉的运动	76
宜	增加骨盆和腹肌运动	77

忌	准妈妈自己清洁地毯	77
慎	走颠簸的道路	77

孕5月 心理调适.....78

宜	多进行冥想练习	78
忌	精神上过于懈怠	78
慎	处理分娩恐惧	78
宜	多考虑胎宝宝的感受	79
忌	经常情绪低落	79
慎	冷漠对待胎宝宝	79

孕5月 胎教方法.....80

宜	给胎宝宝哼唱儿歌	80
忌	用单调、生硬的语言进行语言胎教	80
慎	抚摸胎教太频繁	80
宜	对胎宝宝实施图画胎教	81
忌	将极端错误思想传递给胎宝宝	81
慎	言行	81

孕5月 不适调理与检查要点.....82

宜	注意预防便秘	82
忌	准妈妈患缺铁性贫血喝牛奶	82
慎	面对妊娠纹	82
宜	及时做唐氏综合征筛查	83
忌	忽视尿糖测试	83
慎	对待皮肤瘙痒	83

第七章

妊娠6个月 胎宝宝更加活跃了

孕6月 营养调理.....86

宜	增加维生素和铁的摄入量	86
忌	长期食用高糖食物	86
慎	拿榴莲当补品	86



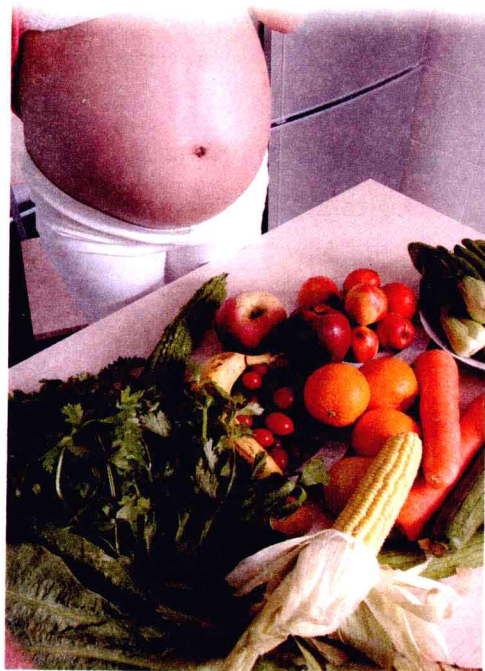
宜	吃核桃	87
忌	吃过敏性食品	87
慎	饮食, 防止铅中毒	87

孕6月 生活料理.....88

宜	采用左侧卧位睡觉	88
忌	孕中期睡席梦思床	88
慎	在居室里摆放花草	88
宜	合理控制自己的体重	89
忌	闻汽油味	89
慎	使用芳香剂	89

孕6月 运动要点.....90

宜	“轻歌曼舞”	90
忌	运动强度过大	90
慎	做扭转动作	90
宜	做一些瑜伽运动	91
忌	提重物	91



慎	坐立、起身	91
---	-------	----

孕6月 心理调适.....92

宜	保持“情趣心态”	92
忌	过于追求完美	92
慎	出现“急切心理”	92
宜	用“假想”来缓解情绪	93
忌	将自己的不良情绪转嫁他人	93
慎	过分计较	93

孕6月 胎教方法.....94

宜	和胎宝宝玩互动游戏	94
忌	音乐胎教时间过长	94
慎	读文字作品时的注意事项	94
宜	对胎宝宝进行“联想胎教”	95
忌	把胎教当成一种负担	95
慎	胎教心态过于急躁	95

孕6月 不适调理与检查要点.....96

宜	重视是否出现前置胎盘	96
忌	忽视阴道出血	96
慎	出现孕期水肿后过分担心	96
宜	多休息, 缓解坐骨神经痛	96
忌	忽视心慌气短	97
慎	面对妊娠痔疮	97

第八章

妊娠7个月 胎教总动员

孕7月 营养调理.....100

宜	多补充钙	100
忌	吃寒凉类蔬菜和食品	100
慎	吃半生的禽肉海鲜	100
宜	适当补充脂肪酸和脂肪	101
忌	食用高脂肪、高热量食物	101

慎 吃甘蔗 101

孕7月 生活料理 102

宜 加强皮肤和头发的保养 102

忌 到公共浴室洗浴 102

慎 挑选托腹带 102

宜 选择舒适合脚的鞋子 103

忌 长时间吹电风扇或者空调 103

慎 选交通工具出行 103

孕7月 运动要点 104

宜 练习腹式呼吸减缓胸闷 104

忌 蹲着做家务 104

慎 做各种弯腰动作 104

宜 遵循“上爬楼梯，下乘电梯”
的原则 105

忌 购物时一次买太多东西 105

慎 站着烹饪过久 105

孕7月 心理调适 106

宜 保持坦然平静的心态 106

忌 疏忽大意 106

慎 准妈妈的自我防护心过重 106

宜 做一些心理忍耐力的训练 107

忌 过分关注“生儿生女” 107

慎 处理“烦躁心理” 107

孕7月 胎教方法 108

宜 用乳名和宝宝对话 108

忌 用频谱过窄的声音对胎宝宝
说话 108

慎 将手电筒贴近腹部做光照胎教 108

宜 多给胎宝宝讲故事 109

忌 胎教时精神不集中 109

慎 接触黄色暴力信息 109

孕7月 不适调理与检查要点 110

宜 通过听胎心监测胎宝宝发育
是否正常 110

忌 用五种外用药 110

慎 常卧床休息 111

宜 适当按摩缓解不适 111

忌 过于劳累和紧张 111

慎 穿着太紧的衣服导致静脉曲张 111

第九章

妊娠8个月 胎宝宝日益活跃

孕8月 营养调理 114

宜 食用海参、山药调理脾胃 114

忌 食胀气类食物 114

慎 多吃菠菜 114

宜 多吃些冬瓜 115

忌 吃过多的水果 115

慎 节食 115

孕8月 生活料理 116

宜 装点自己的卧室 116

忌 外出旅行 116

慎 用维A酸 116

宜 多了解一些关于分娩的知识 117

忌 采用坐浴或者盆浴 117

慎 接触鲜花 117

孕8月 运动要点 118

宜 适当进行产前分娩练习 118

忌 盲目游泳 118

慎 做自己感到吃力的运动 118

宜 做一些简单的腰腹肌运动 119

忌 猛站猛坐 119

慎 运动前的饮食	119
孕8月 心理调适	120
宜 培养自己的“坚强心态”	120
忌 孕晚期产生“委屈心态”	120
慎 将关注的重心集中于家庭和 工作	120
宜 保持自信心态	121
忌 不谦虚	121
慎 产生逃避心理	121
孕8月 胎教方法	122
宜 对胎宝宝进行美育教育	122
忌 准妈妈头脑中出现不良画面	123
慎 将不良习惯“遗传”给 胎宝宝	123
孕8月 不适调理与检查要点	124
宜 用简单小动作纠正胎位异常	124
忌 孕晚期“见红”惊慌	124
慎 过多地做产前检查	124
宜 合理应对妊娠高血压综合征	125
忌 宫缩时过于紧张	125
慎 吃成“糖妈妈”	125

第十章

妊娠9个月 “孕”味十足的准妈妈

孕9月 营养调理	128
宜 摄入充足的钙和铁	128
忌 食过咸食物	128
慎 过量食用柑橘类水果	128
宜 根据季节变化来选择食物	128
忌 食寒凉性食物	129
慎 晚餐过于丰盛	129

孕9月 生活料理

宜 提早进行产前的准备	130
忌 将安全带勒住腹部	130
慎 坐飞机	131
宜 用腹带	131
忌 佩戴戒指和项链	131
慎 用铝制品烹制食品	131

孕9月 运动要点

宜 多做产前呼吸练习	132
忌 强求自己运动	132
慎 做穴位按摩	132
宜 坚持散步	133
忌 从高处拿取物品	133
慎 大龄准妈妈做运动	133





孕9月 心理调适.....134

- 幸福的想法让情绪更稳定.....134
- 长期处于悲伤、哭泣的状态.....134
- 应对准妈妈的多变情绪.....134
- 增强自己的勇敢心态.....135
- 矛盾心理.....135
- 面对急切心理.....135

孕9月 胎教方法.....136

- 夫妻合力进行语言胎教.....136
- 用强烈的光线刺激胎宝宝.....136
- 防受外伤.....136
- 适当增加英语胎教.....137
- 进行音乐胎教时心不在焉.....137
- 吃惊或者激动.....137

孕9月 不适调理与检查要点.....138

- 改善营养，避免低体重儿出生.....138
- 生病完全拒绝用药.....138

- 自行服药.....138
- 产前先找好医院.....139
- 忽视围产期心肌病的检查.....139
- 用止咳药.....139

第十一章

妊娠10个月 终于要迎来宝宝的降生

孕10月 营养调理.....142

- 多摄入 β -胡萝卜素.....142
- 食糯米甜酒.....142
- 补过多维生素A.....142
- 吃巧克力.....143
- 减少主食量.....143
- 防锌缺乏.....143

孕10月 生活料理.....144

- 居室内采用温柔色调.....144
- 过早辞去工作.....144

慎	对待分娩征兆	144
宜	选对临产入院时间	145
忌	孕晚期夫妻性生活	145
慎	选择剖宫产	145

孕10月 运动要点

宜	产前掌握一些助产动作	146
忌	干重家务劳动	146
慎	走路时步伐过大	146
宜	了解一些产前缓解疼痛的动作	147
忌	卧床不动	147
慎	参加聚会	147

孕10月 心理调适

宜	做好迎接新生命的准备	148
忌	分娩前过于恐惧和紧张	148

慎	防分娩前受过大的刺激	148
宜	有“挑战”心理	149
忌	临产前处于“被动心态”	149
慎	“埋怨”	149

孕10月 胎教方法

宜	培养自己广泛的兴趣	150
忌	盲目尝试各种胎教方法	150
慎	选择胎教内容	150
宜	多读一些有益的书籍	151
忌	懒于进行胎教	151
慎	选胎教仪	151

孕10月 不适调理与检查要点

宜	临产前及时发现并纠正 胎宝宝发育迟缓	152
忌	临产前缺乏相应的分娩知识	152
慎	防摔跤	152
宜	学会看懂和识别一些B超符号	153
忌	忽视伤口护理	153
慎	防“先兆子痫”	153

第十二章

细心护理，安坐月子

月子期 营养调理

宜	多补充蛋白质、铁、钙	156
忌	产后不久吃油腻食物	156
慎	喝太多红糖水	156
宜	多吃裙带菜	157
忌	吃生、冷、咸食品	157
慎	过早喝“催乳汤”	157

月子期 生活料理

宜	注意个人卫生	158
---	--------	-----



忌 居室密不透风	158
慎 大量喝水	158
宜 保证充足的睡眠和休息	159
忌 过早开始性生活	159
慎 产后调养	159
月子期 运动要点	160
宜 在产褥期早做康复体操	160
忌 在产褥期急于减肥	161
慎 起居, 远离腰腿痛	161
月子期 心理调适	162
宜 注意预防产后忧郁症	162
忌 脾气暴躁, 心态失衡	162
慎 对待自己的心理落差	163
宜 对抚养宝宝充满信心	163
忌 产生比较心理	163
慎 面对产后的消极情绪	163

月子期 宝宝的教育	164
宜 多帮宝宝做体操	164
忌 随意打断宝宝的注意力	164
慎 过分迁就宝宝	165
月子期 不适调理与检查要点	166
宜 经常按摩腹部	166
忌 忽视清洁会阴	166
慎 对待腰痛	166
宜 坚持按摩乳房	167
忌 吹风受凉引起“产后风”	167
慎 过度用力活动	167
附录1 孕期用药禁忌速查表	168
附录2 怀孕不同时期检查一览表	169
附录3 妊娠各期所需营养一览表	172
附录4 孕期胎教方案一览表	174



第一章

幸福孕程的百日准备

还有什么事情能比孕育生命更幸福呢？为了神圣、美好的妊娠，我们的祖先在怀孕100天前，就保持身体的洁净，进行百日祈祷，精确地计算好同房的日子和时间，也就是说，从怀孕前就做好了必要的准备。现在，我们也应该遵循这一传统，为能孕育出健康的宝宝做好充分准备……

未准爸爸的准备

受孕时，数以万计的精子冲刺般奔跑着，这就是生命最初的优胜劣汰法则。未准爸爸孕前先要培养优质的精子，才能提高生育能力，为新生命赋予妥善的保护。

未准妈妈的准备

生一个健康宝宝，卵子的质量对于未准妈妈非常重要。生活方式、环境、年龄都会影响卵子的质量，注意呵护自己，也是对未准妈妈的“孕力”的呵护。



宜

——多吃富含维生素和蛋白质的食品

准备怀孕前，首先要注意补充各类维生素，这些元素是人体发育的必需物质。比如维生素A和维生素D是保健骨骼的重要物质，维生素C是增强免疫力，提高人体造血功能的必要物质；维生素B₁、维生素B₆是体内重要的辅酶，与蛋白质、脂肪共同作用，调节人体代谢和生长激素的形成。准备怀孕的女性还需要注意补充高蛋白食品，蛋白质影响着人体的脑部细胞发育和各种器官的成长，是宝宝最需要的营养物质之一。



孕前女性宜多吃富含维生素的食品。



忌

——食用棉子油

棉子油是从棉子中提取的一种粗制棉油，曾在我国西北农村和山区广泛食用。棉子油中的棉酚对人体生殖系统的破坏性极大。

对于女性来说，棉酚是破坏子宫内膜，使内膜萎缩，血液循环减慢，子宫变小、变硬的罪魁祸首，它直接导致的结果是使卵子不能正常着床。

棉子油对男性的损害也不容忽视，棉酚可以使睾丸曲细精管中的精子细胞受损，导致曲精管萎缩，以至于男性精子数量减少或者无精子，从而导致男性不孕症。所以准备怀孕的夫妻一定要忌食棉子油。

慎

——吃高盐、辛辣的食品

如果夫妻准备怀孕，在饮食上就要考虑到怀孕和宝宝的状况，不要再像之前那么肆无忌惮，而是要控制一些不利于怀孕和宝宝发育的食物。在饮食上，尽量少吃高盐、辛辣的食物。因为盐分摄入过多，会加重心脏负担，并且容易引起高血压和水肿，不仅会增加怀孕后自身的痛苦，也会给宝宝的身体发育带来不良影响。