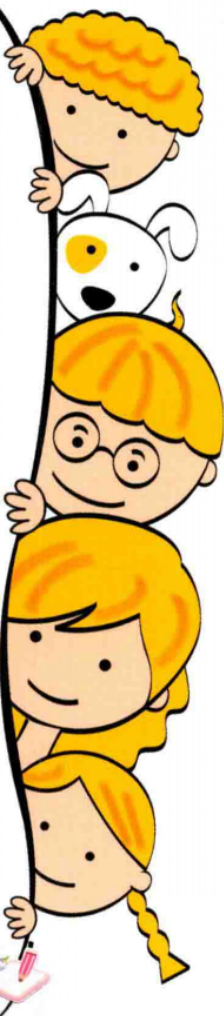


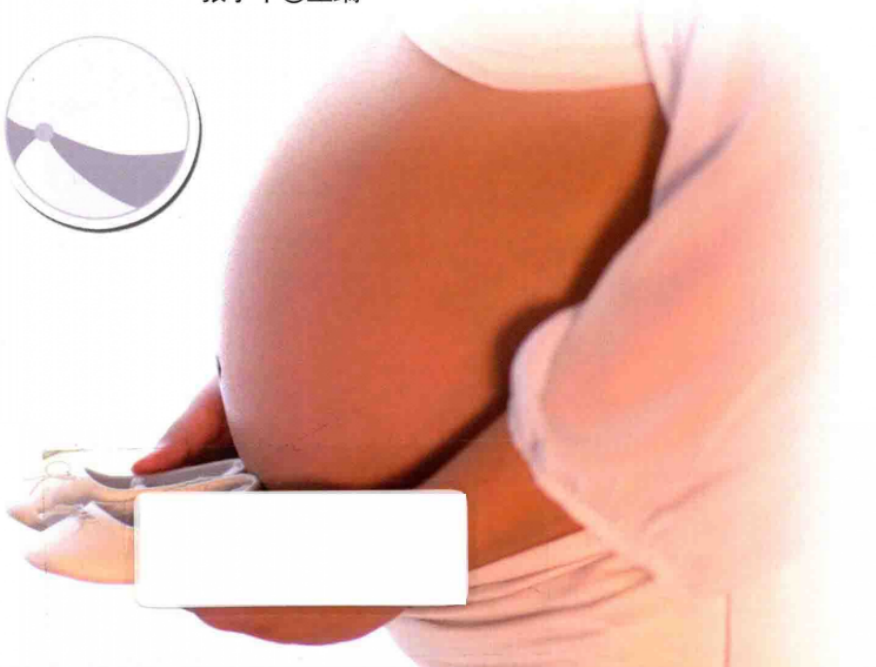
新手父母随身读系列:



怀孕宜忌

速查手册

张小平◎主编



专业妇产科医生告诉您孕前、孕中、产后各项宜忌
生活、工作、饮食、运动、起居宜忌一看就懂 

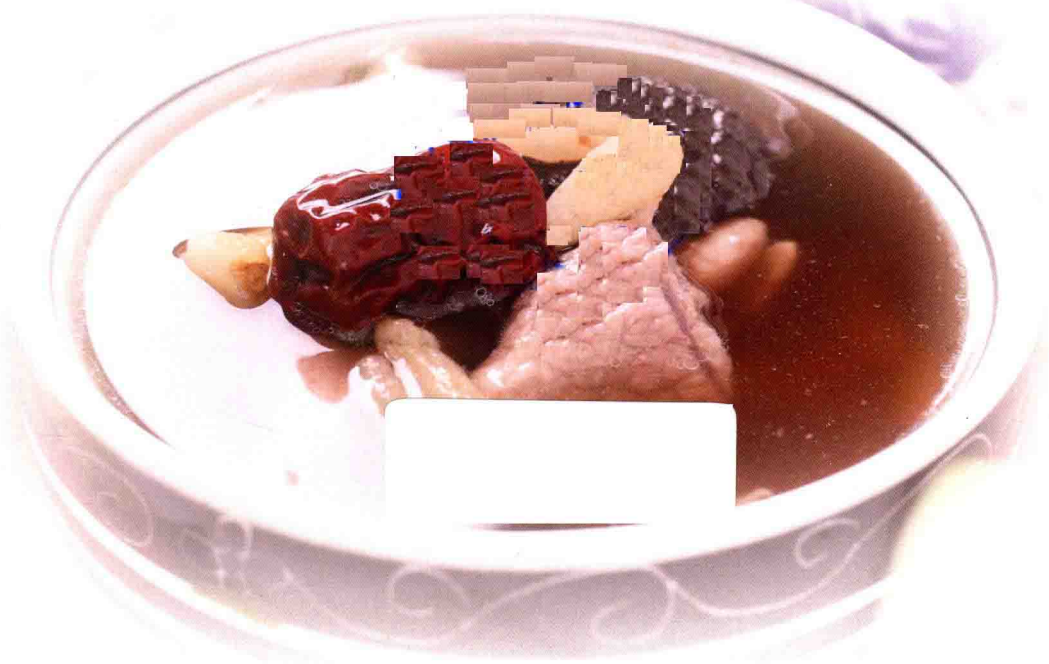
- ☆ 孕前宜忌分辨清, 优生基础要做好
- ☆ 孕期宜忌学问多, 饮食指导逐周教
- ☆ 产后宜忌要牢记, 产妇健康最重要
- ☆ 怀孕宜忌早知道, 生活简单没烦恼

吉林科学技术出版社

怀孕宜忌

速查手册

张小平◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕宜忌速查手册 / 张小平主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2015. 10
(新手父母随身读)
ISBN 978-7-5384-9883-7

I. ①怀… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—手
册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233567 号

怀孕宜忌速查手册

HUAIYUN YIJI SUCHA SHOUCHE

主 编 张小平
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平 宿迪超
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 14
印 数 1—7000册
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-86037565
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9883-7
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

月经迟来超过10天、有类似感冒的症状、身体有些疲倦……当有这些症状的时候，你可能是怀孕了！无论你是否做好准备，天赐的宝贝已经悄悄在你身体里“安家”。接下来的日子你就是家中最重点的保护对象，因为你承载了非常重要的责任——孕育生命。

你可能会不断地问自己：“我真的怀孕了吗？我的身体里居然有个小东西在悄悄地长大？”这种妙不可言的感觉会让你从心底里感到幸福。但是接下来的10个月，你会经历恶心、疲倦、呕吐、胃灼热、水肿、腰痛、腿抽筋等身体不适症状，这证明宝贝在长大，而且非常健康。为了宝贝的健康成长，妈妈即使经受着痛苦也会尽可能地付出所有。

10个月的孕期生活，你可能会不断产生疑问：“每餐到底应该怎么吃？可不可以去旅行？可不可以化妆？可不可以过性生活？……”这些疑问都由本书来为你解答。本书是针对众多孕妈妈对孕期生活产生的疑问进行编排梳理而成的，会帮助你更舒服、更健康地走过这10个月。宝贝的健康成长是我们共同的心愿。



目录 CONTENTS

第一章 备孕宜忌

备孕女性饮食宜忌..... 16

- ✓宜提前3个月补充叶酸 16
- ✓宜补铁 16
- ×忌食用辛辣食物 17
- ×忌用鸡精 17
- ×忌食用烧烤 17
- ×忌食用腌制食品 17
- ×忌喝咖啡、可乐 17

备孕男性饮食宜忌..... 18

- ✓宜让丈夫多吃的食物 18
- ×忌让丈夫食用瓜子 19
- ×忌让丈夫饮用奶茶 19
- ×忌让丈夫饮用咖啡、可乐 19

备孕生活起居细节宜忌..... 20

- ✓宜制造赏心悦目的生活环境 20
- ✓宜受孕的季节 20
- ×忌忽视计算预产期 21
- ×忌太过拘泥于排卵期受孕 21
- ✓宜给宠物注射疫苗后怀孕 22
- ✓宜做弓形体检查 22
- ×忌孕前乱用药 23

备孕相关知识宜忌..... 24

- ✓宜怀孕前做好心理准备 24
- ✓宜孕前了解相关的孕产知识 24
- ×忌身体疲惫时怀孕 25

优生优育宜忌..... 26

- ✓宜了解宝宝的性格由孕妈妈塑造 26
- ✓宜了解心情好有利于优生 26
- ×忌身体不健康怀孕 27
- ✓宜了解女性最佳生育年龄 28
- ✓宜了解男性最佳生育年龄 28
- ×忌停止避孕药后马上怀孕 29
- ×忌剖宫产后3年内怀孕 29



✓宜注意性生活频率	30
✓宜注意性生活卫生	30
×忌在蜜月期怀孕	31
×忌在春节期间怀孕	31
✓宜了解人工授精	32
×忌孕前吸烟	33
×忌孕前饮酒	33
✓宜了解父母的血型与胎宝宝的健康	34
×忌忽视怀孕征兆	35

第二章 孕期每周饮食宜忌

孕1周：受精阶段	38
孕2周：着床阶段	40
孕3周：受精卵进行细胞分裂	42
孕4周：胚泡开始发育成胚	44
孕5周：胚胎的神经管形成	46
孕6周：胚胎开始逐渐呈现雏形	48
孕7周：心脏形成	50
孕8周：手臂和腿部开始细分	52
孕9周：胚胎长出手指和脚趾	54
孕10周：全面进入胎宝宝期	56
孕11周：身体迅速成长	58
孕12周：身体长大2倍左右	60
孕13周：具备较完整的脸部形态	62
孕14周：可以区分胎宝宝性别	64



孕15周：胎盘完全形成	66
孕16周：全面开始开展胎教	68
孕17周：生成褐色皮下脂肪	70
孕18周：心脏跳动更加活跃	72
孕19周：表情越来越丰富	74
孕20周：感觉器官迅速发育	76
孕21周：消化器官开始发育	78
孕22周：骨骼完全形成	80
孕23周：变得越来越像新生儿	82
孕24周：对音乐变得更加敏感	84
孕25周：皮肤开始红润不透明	86
孕26周：肺内的肺泡开始起作用	88
孕27周：胎动越来越强烈	90
孕28周：大脑迅速发育	92
孕29周：能够看到子宫外的亮光	94
孕30周：生殖器更加明显	96
孕31周：肺和消化器官基本形成	98
孕32周：活动变得迟缓	100
孕33周：能从膀胱中排出尿液	102
孕34周：头部开始朝向子宫	104
孕35周：手指甲可以覆盖指尖	106
孕36周：器官发育成熟	108
孕37周：形成免疫能力	110
孕38周：脑部和肺部开始工作	112



孕39周：肠道充满胎便	114
孕40周：准备好与大家见面	116

第三章 孕期适宜做的胎教

宜了解胎教	120
✓宜了解胎教不是万能的	120
✓宜了解胎教从优孕开始	120
✓宜了解胎教的早期运用	120
宜做音乐胎教	122
✓宜合理进行音乐胎教	122
✓宜了解音乐胎教的方法	122
✓宜进行胎教音乐鉴赏：《摇篮曲》	123
✓宜进行胎教音乐鉴赏：《圣母颂》	124
✓宜进行胎教音乐鉴赏：《欢乐颂》	125
宜做语言胎教	126
✓宜借助书刊画册	126
✓宜了解胎宝宝喜欢听妈妈的声音	127
宜做故事胎教	128
《三个和尚》	128
《龟兔赛跑》	129
宜做手工胎教	130
捏螃蟹	130
折蘑菇	131
宜做运动胎教	132
腹肌运动	132
猫姿运动	132
骨盆运动	133



第四章 孕期生活与工作的宜忌

孕期生活起居宜忌	136
✓宜使用电脑后及时清洁手和脸	136
✓宜了解安全隐患在电脑的后面	136
✓宜了解防辐射服	136
×忌孕期睡电热毯	137
×忌孕妈妈睡软弹簧床垫	137
✓宜让自己从头美到脚	138
×忌孕妈妈用的化妆品	139

✓宜了解沐浴用品要温和无刺激	140
✓宜注意洗澡水的温度不能太高	140
✓宜切记洗澡注意安全	140
×忌频繁清洗阴道	141
×忌忽视滴虫性阴道炎	141
✓宜了解孕妈妈服饰的选择	142
×忌选择过紧的内衣	143
✓宜了解怎样进行孕期性生活	144
✓宜了解正确的性生活体位	144
×忌去繁闹、密闭、人群密集的场所	145
×忌看刺激性影视作品	145
✓宜知预防妊娠纹产生的诀窍	146
×忌孕妈妈使用清凉油与阿司匹林	147
✓宜知快乐出游的安全守则	148
×忌在孕早期做X射线检查	149
×忌寒冷地区冬季频繁外出	149
×忌冷水刺激	149
✓宜保持好心情	150
×忌孕妈妈多闻汽油味	151
×忌孕妈妈被动吸烟	151



孕期工作宜忌	152
✓宜尽早做好工作安排	152
✓宜工作时自我放松	152
×忌孕期从事的工作	153
×忌孕妈妈接触化工行业	153



第五章 战胜孕期不适宜忌

这些情况不宜马上再孕·····	156
✓宜了解宫外孕的症状·····	156
×忌早产及流产后马上再孕·····	157
×忌婚后第一胎主动流产·····	157
孕早期症状不可忽视·····	158
✓宜了解怎样解决早孕反应·····	158
×忌忽视这些怀孕征兆·····	159
孕期患病须引起重视·····	160
✓宜了解孕期感冒的防治与护理·····	160
×忌患病不看医生·····	161
✓宜了解乳房胀痛与腹痛的处理·····	162
×忌忽视孕期贫血·····	163
✓宜做缓解腰背酸痛保健操·····	164
×忌忽视腰痛·····	165
✓宜了解妊娠糖尿病的概念·····	166
✓宜了解妊娠糖尿病的表现·····	166
✓宜了解妊娠糖尿病发病原因·····	166
×忌忽视妊娠高血压综合征·····	167
✓宜预防流产·····	168

× 忌忽视胎盘早剥	169
✓ 宜了解怎样远离水肿	170
× 忌忽视羊水过多或过少	171
✓ 宜了解怎样解决孕期便秘	172
× 忌忽视孕期痔疮	173



第六章 临产分娩宜忌

分娩知识宜忌	176
✓ 宜了解分娩知识	176
× 忌产前、产后憋尿	177
✓ 宜了解难产	178
× 忌忽视早产	179
✓ 宜合理安排产假	180
× 忌选择不专业的分娩医院	181
✓ 宜了解基本分娩方式	182
× 忌忽略高龄产妇的分娩方式	183
✓ 宜等到有分娩征兆时再剖宫产	184
✓ 宜了解肚子“下降”	184
× 忌忽略分娩前兆	185
✓ 宜提前准备好待产包	186
× 忌临产时没有家人陪伴	187

✓宜了解产前失眠	188
×忌分娩阵痛过于紧张	189
分娩前后饮食宜忌	190
✓宜了解分娩前的饮食	190
×忌剖宫产前吃食物	191
×忌分娩前阶段吃得太油腻	191
分娩过程宜忌	192
✓宜了解分娩呼吸法	192
×忌分娩时惊声尖叫	193
×忌阵痛来临时过分用力	193

第七章 产后宜忌

坐月子怎么吃	196
✓宜了解分娩当天怎么吃	196
✓宜了解剖宫产怎么吃	196



✓宜了解顺产怎么吃	196
×忌月子餐不放盐	197
×忌产后乱用中药	197
×忌多吃鸡蛋	197
✓宜了解产后最初几天的饮食安排	198
✓宜了解恢复期食疗原则	198
×忌滋补过量	199

× 忌久喝红糖水	199
× 忌多喝浓汤	199
✓ 宜了解坐月子期间饮食重点	200
× 忌产后不吃蔬菜	201
✓ 宜了解帮助排除恶露的食物	202
× 忌分娩后吃味精	203
× 忌吃巧克力	203
× 忌过早服用人参	203
✓ 宜了解产后补血吃什么	204
× 忌吃刺激性食物	205
× 忌吃母鸡	205
× 忌过早节食	205
月子里需要注意的生活细节	206
✓ 宜了解新妈妈身体出现的变化	206
× 忌过堂风	207
× 忌坐月子久站、久蹲	207
× 忌坐月子期间频繁接触来探望的人	207
✓ 宜了解产后要尽早下床活动	208



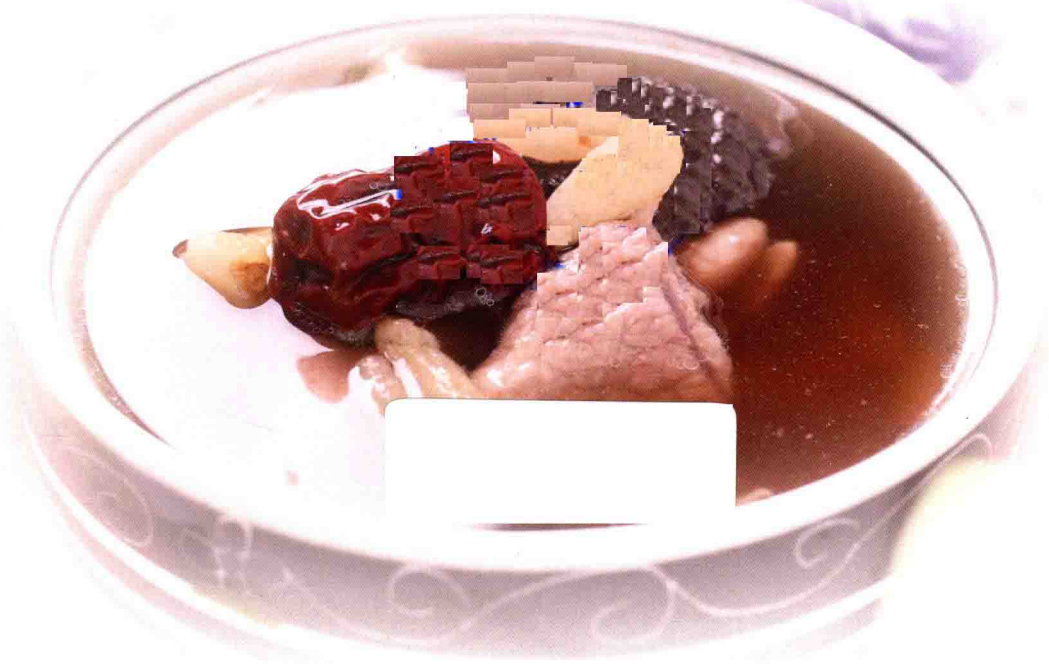
× 忌坐月子期间哭	209
× 忌过早做剧烈运动	209
✓ 宜了解与西方坐月子的差别	210
× 忌过早穿塑身内衣	211
× 忌产妇用普通卫生巾	211
✓ 宜创造产后舒适的休养环境	212
× 忌抱着新生儿睡觉	213
× 忌涨奶存留	213
月子里的护理知识.....	214
✓ 宜了解分娩后的护理	214
× 忌夏天坐月子“捂”	215
× 忌夏天坐月子洗澡贪凉	215
月子里的不适症状.....	216
✓ 宜了解剖宫产的护理	216
× 忌忽视生殖器官感染	217
✓ 宜了解产后腹部恢复	218
✓ 宜了解外阴及盆底组织的恢复	218
× 忌忽视产后痔疮	219
✓ 宜了解子宫的恢复	220
✓ 宜了解会阴的恢复	220
× 忌忽视产后血晕	221
✓ 宜了解怎样预防乳腺炎	222
✓ 宜了解产后阴道干涩的原因	222
× 忌忽视产后关节痛	223
× 忌忽视产后风湿	223



怀孕宜忌

速查手册

张小平◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕宜忌速查手册 / 张小平主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 10
(新手父母随身读)
ISBN 978-7-5384-9883-7

I. ①怀… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—手册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233567 号

怀孕宜忌速查手册

HUAIYUN YIJI SUCHA SHOUCE

主 编 张小平
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平 宿迪超
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 14
印 数 1—7000册
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-86037565
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9883-7
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

月经迟来超过10天、有类似感冒的症状、身体有些疲倦……当有这些症状的时候，你可能是怀孕了！无论你是否做好准备，天赐的宝贝已经悄悄在你身体里“安家”。接下来的日子你就是家中最重点的保护对象，因为你承载了非常重要的责任——孕育生命。

你可能会不断地问自己：“我真的怀孕了吗？我的身体里居然有个小东西在悄悄地长大？”这种妙不可言的感觉会让你从心底里感到幸福。但是接下来的10个月，你会经历恶心、疲倦、呕吐、胃灼热、水肿、腰痛、腿抽筋等身体不适症状，这证明宝贝在长大，而且非常健康。为了宝贝的健康成长，妈妈即使经受着痛苦也会尽可能地付出所有。

10个月的孕期生活，你可能会不断产生疑问：“每餐到底应该怎么吃？可不可以去旅行？可不可以化妆？可不可以过性生活？……”这些疑问都由本书来为你解答。本书是针对众多孕妈妈对孕期生活产生的疑问进行编排梳理而成的，会帮助你更舒服、更健康地走过这10个月。宝贝的健康成长是我们共同的心愿。

