

好孕优生

— 钻石系列 —

10月怀胎

生活 宜忌

全知道

首都医科大学附属北京同仁医院
妇产科主任、教授

翟建军·编著

超值·彩图

轻松读图
学孕育

10 YUE HUAITAI

QUANZHIDAO



中国纺织出版社



10月怀胎

生活
宜忌

300

300个准妈妈必知的怀孕知识

中国妇女出版社

2008·10



中国妇女出版社

好孕优生
——钻石系列——

10月怀胎

生活 宜忌

全 知 道

翟建军·编著

10YUE HUATAI SHENGHUO YIJI QUANZHIDAO

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

10月怀胎生活宜忌全知道 / 翟建军编著. — 北京 :
中国纺织出版社, 2012.7
(好孕优生钻石系列)
ISBN 978-7-5064-8513-5

I. ①1… II. ①翟… 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 (2012) 第080262号

时尚摄影: CHIQUE · 王

静物摄影: 赵 洋

场地鸣谢: 博洛尼家居体验馆

图片支持: 『(c) IMAGEMORE Co., Ltd.』

特邀模特: 张亚楠 张 震 邱 红 许新颖 艾 芳 葛建元 林沁园 刘 彪
梓 鑫 白子健 张 娟 耿 东 刘春颖 高晓琛 韩娇娇 徐熙阳
于 宁 王雪琴 齐 峥 程欣昂一家

项目总监: 王晓慧

图文编创: 曹伏雨

图文统筹: 刘志新 杨 娟 邱丽丽

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 卞嘉茗 责任印制: 刘 强
美术编辑: 潘光玲 装帧设计: 赵 静

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

女性孕前状况自测 / 20
男性孕前状况自测 / 22
怀孕症状自测 / 23
女性孕前体检项目表 / 24

Part 1 备孕期：守望新生.....25

饮食营养宜忌 / 26

宜树立健康的饮食观念 / 26
宜遵循“健康饮食金字塔”来摄取营养 / 27
备孕男性宜吃富含蛋白质的食物 / 27
备孕男性宜吃富含维生素E的食物 / 28
备孕男性宜通过食物补充维生素 / 28
备孕男性宜适当多吃黏滑性食物 / 28
忌过量食用高膳食纤维食物 / 29
忌长期素食 / 29
忌过量食用高糖食物 / 30
忌抽烟 / 30
忌饮酒 / 30
忌喝咖啡 / 31
忌过量食用胡萝卜 / 31
忌食毛棉籽油 / 31
备孕男性忌多吃生大蒜 / 31
备孕男性忌吃烧烤 / 32
备孕男性忌多吃大豆制品 / 32
备孕男性忌吃含反式脂肪酸的食物 / 32
备孕男性忌吃含金属镉的食物 / 33
备孕男性忌多吃葵花子 / 33
备孕男性忌多吃芹菜 / 33

日常行为宜忌 / 34

宜把握住最佳生育年龄 / 34
宜知计算排卵日的方法 / 35
宜改变避孕措施 / 36
宜正确进行锻炼 / 36
宜保持良好情绪 / 37

宜合理调整性生活 / 38
忌盲目减肥或增肥 / 38
忌开灯睡觉 / 39
医疗保健宜忌 / 40
宜做孕产检 / 40
宜做好经期保健 / 40
宜做好肾保健工作 / 41
宜警惕外阴瘙痒 / 42
宜预防衣原体感染 / 42
宜补充叶酸 / 42
忌盲目服用促排卵药 / 43
忌服用易导致不孕不育的药物 / 43
备孕生活用心记 / 44

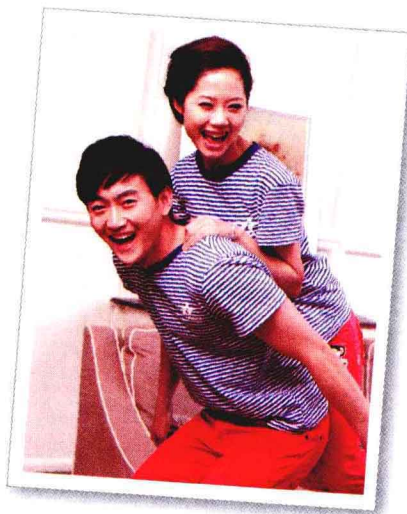
Part 2

孕1月：如愿以偿.....45

饮食营养宜忌 / 46
宜提高食物的“质” / 46
宜吃易消化的食物 / 46
宜补充优质蛋白 / 46
宜增加热量和脂肪的补充 / 47
宜吃核桃 / 47
宜吃鱼 / 48
宜吃全麦食品 / 49
宜喝牛奶 / 49
忌吃未熟透的食物 / 50
忌吃易导致流产的食物 / 50
忌吃辛辣食物 / 51
忌饮浓茶 / 52
忌吃污染性食品 / 52
忌吃方便食品 / 52
忌吃腌制食品 / 53
忌吃松花蛋 / 53
忌喝碳酸饮料 / 53

日常行为宜忌 / 54

宜创造良好的受孕环境 / 54
宜注意出行安全 / 54



宜注意保暖 / 54
宜穿着轻柔舒适的衣物 / 55
宜在夫妻双方生理节律高潮期受孕 / 56
忌睡前洗头 / 57
忌穿高跟鞋 / 57
忌剧烈运动 / 58
忌接触电磁炉 / 58
忌用吹风机 / 59
忌洗澡水温度过高 / 59
忌在旅途中受孕 / 60
忌疲劳受孕 / 60
忌阴道出血期受孕 / 60
忌戴隐形眼镜 / 61
忌涂指甲油 / 61
忌结核病未愈怀孕 / 61
忌肾病未愈时怀孕 / 61

胎教启智宜忌 / 62

宜知胎教的真谛 / 62
宜为胎宝宝制订一份详细的胎教计划 / 62
忌接触暴力、噪声环境 / 63

医疗保健宜忌 / 64

宜知刚怀孕时易出现的各种反应 / 64
宜知计算预产期的方法 / 65
宜提防宫外孕 / 65
宜关注白带变化 / 66
宜重视下腹疼痛 / 66
宜进行自我调适 / 67
宜选择合适的床上用品 / 68
宜保证充足、规律的睡眠 / 68
宜积极预防感冒 / 69
宜采取正确的方法将感冒扼杀于襁褓 / 69
宜知乙肝妈妈的孕育宝典 / 70
宜知心脏病妈妈安全孕育事项 / 70
宜知子宫肌瘤患者怀孕的相关事项 / 72
宜知甲亢患者怀孕的相关事项 / 72
宜知卵巢肿瘤患者怀孕的相关事项 / 73
宜做好防流产工作 / 73
忌滥用药物 / 74

忌常照X射线 / 75
忌用纯甘油护肤 / 75
忌忽视遗传病对孕育的影响 / 75
好孕生活月月记（孕1月） / 76

Part 3 孕2月：不一样的“二人世界” 77

饮食营养宜忌 / 78

宜科学看待口味的变化 / 78
宜调节饮食缓解孕吐 / 78
宜继续补充蛋白质 / 80
宜适量补充矿物质来维持胎宝宝发育 / 80
宜吃西红柿 / 80
宜合理饮水 / 81
宜补充不饱和脂肪酸 / 82
宜慎重补硒 / 82
宜吃瓜子 / 83
忌吃霉变食物 / 84
忌吃过咸的食物 / 84
忌盲目使用维生素B₆止孕吐 / 84
忌过量食用柿子 / 85
忌多吃桂圆 / 85

日常行为宜忌 / 86

宜保持适当运动 / 86
宜练习对抗早孕反应操 / 86
宜正确看待孕早期流产 / 87
宜远离宠物 / 88
宜洗淋浴 / 88
宜采用合理措施改善健忘 / 88
上下楼梯宜慢行 / 89
宜培养多种爱好 / 89
宜做好夏季日常保健工作 / 90
忌孕早期内进行性生活 / 90
忌常舔嘴唇 / 91
忌佩戴首饰 / 91
忌频繁使用手机 / 92
忌盲目化妆 / 92

忌盲目使用清凉油 / 92
忌接触有毒害作用的化学物质 / 93
忌干重活 / 93

胎教启智宜忌 / 94

宜积极想象宝宝的美好形象 / 94
宜知何种音乐适合胎教 / 94
宜实施“脑呼吸”胎教 / 95
宜合理安排胎教时间 / 96
忌胎教任务过重 / 96
忌将耳麦贴在腹部 / 97

医疗保健宜忌 / 98

宜进行第1次产检, 确定是否怀孕 / 98
宜知进行初诊的细节 / 98
宜保养皮肤 / 98
宜重视睡眠环境 / 99
宜通过按摩进行自我放松 / 100
宜合理应对“胃灼热” / 100
宜提防孕期敏感综合征 / 101
宜重视尿频症状 / 102
宜做好口腔保健 / 102
宜知葡萄胎的症状表现 / 103
宜知孕期可接种哪些疫苗 / 103
忌忽视胎宝宝免唇 / 105
忌盲目保胎 / 105

好孕生活月月记(孕2月) / 106

Part 4 孕3月: 他不坏, 只是不懂你的爱..... 107

饮食营养宜忌 / 108

宜补锌 / 108
宜补镁 / 108
宜补碘 / 108
宜补充维生素C增强免疫力 / 109
宜吃黑芝麻 / 109
宜吃栗子 / 110
宜吃苹果 / 110
宜吃鸡蛋 / 110

宜吃豆制品 / 111
忌全吃素食 / 111
忌盲目进补 / 112
忌饮食过于精细 / 112
忌盲目补充维生素A / 113
忌多吃巧克力 / 113
忌吃薯片 / 114
忌多吃糖 / 114
忌多吃冰西瓜 / 115
忌盲目使用益母草 / 115
忌多吃菠菜 / 115

日常行为宜忌 / 116

宜适当做些家务 / 116
宜选择正确的坐姿 / 117
宜保证居所环境的安全性 / 117
宜选择合适的孕妇装 / 118
宜选择合适的文胸 / 119
宜知洗衣服的注意事项 / 119
忌使用电热毯 / 120
忌长时间看电视 / 120
忌使用热宝贴 / 121
忌长途旅行 / 121
忌卧室内摆放有害花卉 / 121
忌长时间面对电脑 / 122
忌到人多拥挤的场所 / 122
忌使用微波炉 / 123

胎教启智宜忌 / 124

宜与胎宝宝进行语言交流 / 124
宜多接触琴棋书画 / 124
忌盲目参加胎教班 / 125
忌听刺激的音乐 / 125

医疗保健宜忌 / 126

宜做第2次产检，建立围产档案 / 126
宜采用合理方法应对头晕症状 / 126
宜正确看待嗜睡 / 127
宜远离铅污染 / 128
宜区分病理性腹痛和生理性腹痛 / 128
宜学会降胎火 / 129



准爸爸宜为孕妈妈按摩背部 / 129
准爸爸宜为孕妈妈做胃部推拿 / 130
宜警惕胎宝宝宫内发育迟缓 / 130
忌过量服用钙剂和维生素D剂 / 131
忌忽视流行性腮腺炎的危害 / 131
好孕生活月月记 (孕3月) / 132

Part 5 孕4月：享受宁静中的和谐..... 133

饮食营养宜忌 / 134

宜定时定量进餐 / 134
宜细嚼慢咽 / 134
宜酌情增加主食和动物性食物的摄入 / 135
宜多吃具抗氧化性的食物 / 135
宜继续补铁 / 136
宜补锰 / 136
宜适量补钴 / 137
宜补充DHA和ARA / 137
夏季饮食宜多注意 / 138
宜吃芹菜 / 138
宜科学用油 / 138
宜上午吃水果 / 139
宜“挑水”喝 / 140
忌多吃酱油 / 140
忌吃成品熟食 / 141
忌服用蜂王浆口服液 / 141
忌多吃高脂肪、高热量食品 / 141

日常行为宜忌 / 142

宜注意运动安全事项 / 142
宜了解孕中期性生活的相关事项 / 142
宜合理处理湿发 / 143
宜进行短途旅行 / 143
准爸爸宜常陪伴孕妈妈散步 / 144
宜做好做家务时的防护工作 / 144
宜穿鞋跟高度适宜的鞋 / 145
宜选择合适的护肤品 / 145
宜创造良好的洗浴环境 / 146
宜掌握防撞知识 / 146

宜掌握测量宫高、腹围的方法 / 147

忌洗澡前后环境温差过大 / 147

胎教启智宜忌 / 148

宜实施抚摸胎教 / 148

宜选用欧洲交响乐进行音乐胎教 / 149

宜给胎宝宝唱歌听 / 149

宜做“白日梦” / 149

宜向胎宝宝传授日常用语 / 150

忌拘泥于单一形式的胎教 / 151

忌将抚摸胎教变成“乱摸胎教” / 151

医疗保健宜忌 / 152

宜做第3次产检 / 152

宜练习孕期体操 / 152

宜知什么情况下需做羊水穿刺 / 153

宜做好乳房健康护理 / 154

忌长期服用活性钙 / 155

忌盲目处理智齿 / 155

忌盲目使用眼药水 / 155

好孕生活月月记（孕4月） / 156

Part 6

孕5月：不甘寂寞的律动..... 157

饮食营养宜忌 / 158

宜增加钙的摄入量 / 158

宜合理食用黄瓜 / 158

宜吃瘦肉 / 159

宜科学食用猪腰 / 159

宜吃萝卜 / 160

宜吃甘薯 / 160

宜吃鳝鱼 / 161

宜吃茭白 / 162

宜吃野菜 / 162

忌多吃油条 / 162

忌多吃味精 / 163

日常行为宜忌 / 164

宜拍个人写真做纪念 / 164

宜丰富孕期生活 / 165



宜掌握安全带的正确系法 / 165
宜合理看待毛发与指甲的改变 / 166
宜采取正确睡姿 / 166
宜选择合适的床 / 167
忌增加腹压 / 168
忌让孕妈妈清洁地毯 / 168
忌走颠簸的路 / 168
住高楼者忌少运动 / 169
忌做原本不擅长或不熟悉的运动 / 169

胎教启智宜忌 / 170

宜实施图画胎教 / 170
宜用儿歌实施音乐胎教 / 170
宜结合触压、拍打实施抚摸胎教 / 171
宜做好胎宝宝的性格老师 / 172
宜和胎宝宝玩记忆游戏 / 172
忌用单调生硬的语言进行胎教 / 173

医疗保健宜忌 / 174

宜做第4次产检 / 174
宜知羊水失衡的解决方法 / 174
宜帮孕妈妈做面部按摩 / 175
宜了解正常胎动与胎动异常 / 176
宜重视体重的变化 / 177
宜做健走训练 / 177
宜掌握缓解妊娠纹的方法 / 178
宜做合适的健身操 / 178
宜练习静心呼吸法稳定情绪 / 179
宜学会居家胎心自测法 / 179

好孕生活月月记（孕5月） / 180

Part 7

孕6月：带“球”生活的苦与乐.....181

饮食营养宜忌 / 182

宜了解在外用餐的注意事项 / 182
宜补铜 / 182
宜补充B族维生素 / 183
宜吃燕窝 / 183
宜喝石榴汁 / 184
宜适当吃些零食 / 184

宜吃红枣 / 184

忌盲目补铁 / 185

忌多吃菜少吃饭 / 186

忌多吃罐头食品 / 186

忌过量食用水果 / 186

忌只喝骨头汤补钙 / 187

忌拿榴莲当补品 / 187

日常行为宜忌 / 188

宜晒太阳 / 188

宜在洗澡时使用天然洗浴用品 / 189

宜科学护理腿脚疲劳症状 / 189

宜“轻歌曼舞” / 190

宜小心起身 / 190

宜做瑜伽 / 190

忌盲目使用外用洗液 / 191

忌以扎紧裤带减缓胎宝宝生长 / 192

忌经常打麻将 / 192

忌把自己当“女王” / 192

忌使用珍珠粉 / 193

忌盲目使用芳香剂 / 194

忌做扭转动作 / 194

忌过于追求完美 / 194

忌忽略防晒 / 195

胎教启智宜忌 / 196

宜和胎宝宝玩互动游戏 / 196

宜培养胎宝宝辨别语言的能力 / 196

宜教胎宝宝学习第二语言 / 197

宜实施“音乐联想胎教” / 198

宜和胎宝宝一起玩节拍游戏 / 198

忌实施胎教时操之过急 / 199

医疗保健宜忌 / 200

宜进行第5次产检 / 200

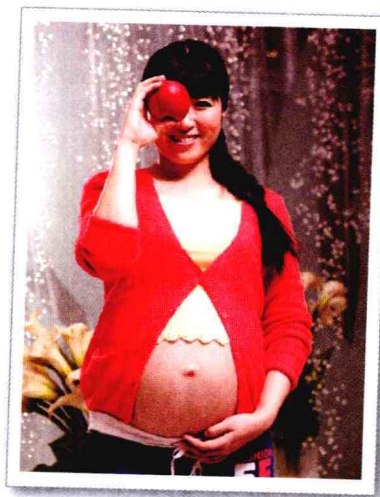
宜重视腰背酸痛症状的护理 / 200

宜提防妊娠期高血压综合征的侵袭 / 200

忌盲目使用黄连安胎 / 201

忌频繁做B超 / 201

好孕生活月月记（孕6月） / 202



饮食营养宜忌 / 204

- 宜补充卵磷脂 / 204
- 宜继续补充脂肪 / 204
- 忌吃甘蔗 / 204
- 忌放松警惕吃寒凉食物 / 204
- 忌减肥不吃早餐 / 205
- 忌多吃水果影响正常进餐 / 206
- 忌口渴才喝水 / 206
- 忌摄入过多的动物肝脏 / 207
- 忌吃腐烂、发芽的土豆 / 207
- 忌常吃火锅 / 207

日常行为宜忌 / 208

- 宜多接触大自然 / 208
- 宜预防出行中暑 / 208
- 宜慎重选用餐具 / 208
- 宜用舒适的枕头 / 209
- 宜适时调整睡眠姿势 / 210
- 宜游泳 / 210
- 宜上爬楼梯，下乘电梯 / 211
- 忌洗脸过勤 / 211
- 忌接触花粉 / 212
- 忌到公共浴室洗澡 / 212
- 忌一次性购物过多 / 212
- 忌站着烹饪过久 / 213
- 忌久坐沙发 / 213

胎教启智宜忌 / 214

- 宜给胎宝宝讲故事 / 214
- 宜用乳名与胎宝宝对话 / 214
- 宜结合颤腹、捋腹进行抚摸胎教 / 215
- 宜教胎宝宝认识图形 / 215
- 宜结合音乐为宝宝朗诵诗歌 / 216
- 宜科学实施“光照胎教” / 216
- 忌胎教时三心二意 / 217

医疗保健宜忌 / 218

- 宜进行第6次产检 / 218



宜预防早产 / 218
宜掌握缓解耻骨疼痛的方法 / 218
宜掌握缓解静脉曲张的常用方法 / 219
宜掌握改善面部浮肿的方法 / 220
宜做一些心理耐力的训练 / 220
宜掌握缓解孕期腹胀的方法 / 221
忌忽视耳鸣症状 / 222
忌用5种外用药 / 222
忌自我防护心理过重 / 223
忌过分关注“生男生女” / 223
好孕生活月月记（孕7月） / 224

Part 9 孕8月：虽然累，但规律生活不可废.....225

饮食营养宜忌 / 226
宜增加蛋白质的摄入量 / 226
宜在孕晚期使用维生素制剂 / 226
宜适量吃海带 / 226
宜吃鹌鹑蛋 / 227
宜吃红小豆 / 227
宜吃金针菇 / 227
宜吃玉米 / 228
宜吃5种鱼 / 228
宜吃海参和山药 / 229
忌多吃易导致胀气的食物 / 229
忌吃隔夜的饭菜 / 230
忌盲目食用杏仁 / 230
忌多吃葡萄 / 230
忌多吃月饼 / 231
忌盲目食用扁豆 / 231
日常行为宜忌 / 232
宜减轻活动量 / 232
宜了解有关分娩的相关技巧 / 232
宜停止性生活 / 233
宜事先选购婴儿床 / 233
宜事先为宝宝购买衣物 / 234
宜采取正确的站姿和走姿 / 235
宜美化卧室环境 / 235

忌饭后运动 / 235

胎教启智宜忌 / 236

宜利用十字绣实施胎教 / 236

宜和胎宝宝玩“推一推”游戏 / 236

宜实施“美育胎教” / 237

宜用莫扎特音乐实施音乐胎教 / 238

宜教胎宝宝学习汉语拼音 / 238

宜和胎宝宝玩折青蛙 / 238

忌将不良习惯“遗传”给胎宝宝 / 239

医疗保健宜忌 / 240

宜进行第7~8次产检 / 240

高龄孕妈妈宜知配合产检的重要性 / 240

宜知如何辨认胎盘成熟度 / 241

宜知什么是胎盘前置 / 241

宜预防胰腺炎 / 242

宜科学应对孕晚期尿失禁 / 242

宜纠正胎位不正 / 243

宜使用腹带 / 243

宜妥善处理皮肤瘙痒 / 244

忌忽视胎盘早剥 / 245

忌频繁产检 / 245

好孕生活月记(孕8月) / 246



Part 10

孕9月：备俱万事候“东风” 247

饮食营养宜忌 248

宜掌握时机为胎宝宝储存营养 / 248

宜喝酸奶 / 248

宜服用酵母片 / 249

宜吃有助稳定情绪的食物 / 249

宜吃富含胶原蛋白的食物 / 250

宜量少多餐 / 250

忌晚餐过于丰盛 / 250

忌用铝锅烹饪食物 / 251

忌吃田鸡 / 251

日常行为宜忌 252

宜提前做好分娩计划 / 252