

健康·长寿·治病小绝招丛书

宝宝健康益智小绝招

——现代育儿育女禁忌 580

王学孔等 主编



中国医药科技出版社

登记证号(京)075号

内 容 提 要

全书以优生、优孕、优育、优教为中心,从遗传的角度出发,阐述了遗传与婚姻的关系,提出了科学择偶的观点,介绍了优质怀孕的方法和育孕保健知识,叙述了新生儿的科学养护,以及婴幼儿喂养、生活与生活习惯、心理卫生与教育、体格锻炼与计划免疫、防治疾病与医药常识、防止意外事故与急救等方面的知识。

本书形式新颖,风格独特,从始至终以“忌”为警钟,共列举了生儿育女过程中常见到的错误做法400例,分别讲述了谬误所在和带来的危害,并介绍了正确的做法及其道理。

本书是一本科学性、知识性、可读性和群众性强的科普读物。期望对渴求解难释疑的人们有所裨益,能为母子健康提供必要的知识与信息。

宝宝健康益智小绝招

——现代生儿育女禁忌580

王学孔等 主编

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
(邮政编码100810)

北京富华彩印厂 印刷
全国各地新华书店 经销

开本787×1092mm1/32 印张9.6

字数216千字 印数1—4500

1994年4月第1版 1994年4月第1次印刷

ISBN 7-5067-1064-1/R·0947

定价: 7.00元

健康·长寿·治病小绝招丛书

宝宝健康益智小绝招

——现代生儿育女禁忌580

主 编

王学孔 王 虹

编 者

王学孔 王 虹

贾秀菊 王 珂

健康·长寿·治病小绝招丛书

编辑委员会

总 编

庞振中

副 总 编

韩建涛 王学孔 贾一江 阎国杰 董 慧

编 委

(以下按姓氏笔划为序)

马茂芝 付林安 齐志南

刘静宇 陈 莉 张庆伟

范思行 郑万善 黄卫健

前 言

生儿育女问题肇始家庭，而其影响所及，关系到人类的进步和社会的发展。生育一个健康聪明的孩子，不仅是每个家庭的要求，也是人类对自身未来的希望。基于这一点，我们在总结实践经验基础上，参阅了国内外有关文献资料，编写了本书。书中就每个家庭以至全社会所普遍关心的科学择偶、育孕保健、婴幼儿保育、幼儿心理卫生及教育等问题，都作一简明扼要、浅显通俗的解答，使读者既看得懂，又用得上，将对现代家庭科学育儿产生积极作用。

虽然我们力求将有关问题收集得广泛些，讲得深透些，使实用性强些，但由于学识和水平都有限，书中欠妥之处在所难免，诚恳地希望广大读者批评指正。

编 者

一九九三年五月于汴

目 录

一、婚姻与生育

近亲不宜婚配.....	(1)
同病不宜相恋.....	(1)
婚前不经健康检查不宜结婚.....	(2)
男女青年结婚不宜过早.....	(2)
哪些疾病的患者不宜结婚.....	(3)
哪些人可结婚但不宜生育.....	(3)
先天性聋哑者不宜互婚.....	(4)
什么月份不宜受孕.....	(4)
常穿牛仔裤不宜受孕.....	(5)
青春初期不宜受孕.....	(6)
婚前不宜怀孕.....	(6)
结婚当月不宜受孕.....	(6)
旅行结婚途中不宜受孕.....	(7)
纵欲过度不宜受孕.....	(7)
酒后不宜受孕.....	(8)
患病期间不宜受孕.....	(8)
服药期间不宜受孕.....	(9)
精神创伤后不宜受孕.....	(9)
接触有害毒物后不宜受孕.....	(9)
射线辐射后不宜受孕.....	(10)
妇女病毒感染时不宜怀孕.....	(10)

妇科手术后短期内不宜受孕.....	(10)
患有生殖器官病变或有炎症者不宜受孕.....	(11)
妇女贫血时不宜怀孕.....	(11)
乳腺癌患者不宜受孕.....	(11)
慢性高血压病妇女不宜怀孕.....	(12)
更年期妇女不宜怀孕.....	(12)
患有活动性肺结核妇女不宜结婚生育.....	(13)
病毒性肝炎患者暂时不宜结婚生育.....	(13)
精神病人不宜结婚生育.....	(14)
妇女患糖尿病不宜生育.....	(14)
妇女患心脏病暂时不宜结婚生育.....	(15)
妇女患慢性肾炎不宜结婚生育.....	(15)
癫痫患者不宜结婚生育.....	(16)
重型甲亢病妇女不宜生育.....	(17)
红斑狼疮妇女不宜结婚生育.....	(17)
胸廓畸形妇女不宜怀孕生育.....	(18)
妇女不宜过早生育.....	(18)
妇女不宜过晚生育.....	(19)
有遗传缺陷不宜向恋人保密.....	(19)
患白血病妇女不宜受孕.....	(20)
类风湿病活动期不宜怀孕.....	(20)
妇女患子宫肌瘤暂不宜怀孕.....	(20)
有外阴尖锐湿疣的妇女不宜怀孕.....	(21)
妇女患梅毒不宜怀孕.....	(21)
妇女患淋病不宜怀孕.....	(22)
受孕不宜错过时机.....	(22)
生男生女不宜责怪妻子.....	(23)

择偶不宜过早.....	(23)
恋爱时不宜过分亲昵.....	(24)
欲生育时男性不宜饮酒.....	(25)
停服避孕药不宜急于受孕.....	(25)
人工流产不宜多次进行.....	(25)
避孕药不宜只靠安全期.....	(26)
哪些妇女不宜口服避孕药.....	(26)
孕妇第一胎不宜作人工流产.....	(27)
婚前不宜发生性行为.....	(27)
避孕一般不宜采取体外排精法.....	(28)

二、孕妇与胎儿

孕妇主食不宜精米白面.....	(29)
孕妇不宜吃食物太多.....	(29)
孕妇不宜过于节制饮食.....	(30)
孕妇不宜单吃素食.....	(30)
孕妇不宜偏食.....	(31)
妊娠反应时不宜忌嘴.....	(31)
孕妇身肿不宜忌盐.....	(32)
孕妇不宜多吃水果罐头.....	(32)
孕妇不宜多吃山楂.....	(33)
孕产妇不宜多吃白糖.....	(33)
孕妇不宜多吃辣椒.....	(34)
孕妇不宜饮酒.....	(34)
孕妇不宜饮浓茶.....	(34)
孕妇不宜喝浓咖啡.....	(35)
孕妇不宜多饮汽水.....	(35)
孕妇不宜吸烟.....	(36)

孕妇不宜整日卧床静养·····	(36)
孕妇不宜仰卧位·····	(37)
孕妇不宜用电热毯·····	(37)
孕妇的情绪不宜波动·····	(38)
孕妇不宜焦虑不安·····	(38)
孕妇不宜到外地东躲西藏·····	(39)
孕妇不宜穿紧身衣·····	(39)
孕妇不宜束胸过紧·····	(40)
孕妇内衣不宜选用化纤织品·····	(40)
孕妇不宜佩带乳罩·····	(41)
孕妇腹部不宜缚带子·····	(41)
孕妇不宜穿长筒紧袜·····	(42)
孕妇不宜穿高跟鞋·····	(42)
孕妇不宜热水浴·····	(42)
孕妇洗澡不宜盆浴·····	(43)
孕妇头发不宜冷烫·····	(43)
孕妇不宜浓妆艳抹·····	(44)
孕妇不宜涂口红·····	(44)
孕妇不宜涂指甲油·····	(44)
孕妇不宜用风油精·····	(45)
孕妇不宜过多接触洗涤剂·····	(45)
孕妇不宜受污染之害·····	(46)
孕妇不宜喷洒农药·····	(46)
孕妇不宜多闻汽油味·····	(46)
孕妇不宜接触放射线·····	(47)
孕妇不宜养猫·····	(48)
孕妇不宜过多看电视·····	(48)

孕妇不宜多听高频率立体声音乐.....	(48)
孕妇不宜强度运动.....	(49)
孕妇不宜从事过重体力劳动.....	(49)
孕期性生活不宜过频.....	(50)
妊娠后期不宜外出旅游.....	(50)
孕妇不宜去拥挤的公共场所.....	(51)
孕妇在哪些情况下不宜骑自行车.....	(51)
孕妇不宜盲目保胎.....	(52)
孕妇不宜随使用药.....	(52)
孕妇不宜服用哪些西药.....	(53)
孕妇不宜滥用抗生素.....	(54)
孕妇不宜服用哪些中药.....	(54)
孕妇不宜服用哪些中成药.....	(55)
孕妇不宜滥用温热补品.....	(55)
妊娠期浮肿不宜滥用利尿药.....	(56)
孕妇便秘不宜乱用泻药.....	(57)
孕妇不宜乱服止咳药.....	(57)
孕妇不宜长期大量服维生素B ₆	(58)
孕妇不宜超量服维生素A.....	(58)
孕妇不宜过多地服维生素D.....	(59)
孕妇不宜服用安定.....	(59)
孕妇不宜注射丙种球蛋白.....	(59)
孕妇临产前不宜服阿斯匹林.....	(60)
孕妇临产十不宜	(60)
孕妇产后不宜捂得过严.....	(61)
孕妇不宜忽视营养食物.....	(61)
孕妇营养不宜盲目进补.....	(62)

孕妇吃得不宜太差·····	(63)
孕妇不宜吃哪些食物·····	(63)
孕妇不宜缺乏维生素供应·····	(64)
孕妇不宜少吃含铁食物·····	(65)
孕妇不宜多吃酸性食物·····	(65)
孕妇不宜吃热性香料·····	(66)
孕妇不宜多吃菠菜·····	(66)
孕妇不宜多吃方便食品·····	(66)
孕妇不宜多吃油炸食品·····	(67)
孕妇不宜吃咸鱼·····	(68)
孕妇不宜多吃水果·····	(68)
孕妇不宜长时间过多食糖精·····	(68)
妊娠早期不宜吃动物肝脏·····	(69)
孕妇不宜多吃冷饮·····	(69)
孕妇做饭时四不宜·····	(70)
孕妇不宜吃糯米甜酒·····	(70)
孕妇不宜多饮啤酒·····	(71)
孕妇不宜吃黄芪炖鸡·····	(71)
孕妇不宜吃霉变食品·····	(71)
孕妇产后不宜多吃鸡蛋·····	(72)
哪些孕妇不宜少吃·····	(72)
孕妇妊娠期间不宜缺锌·····	(73)
孕妇居室温度不宜过高或过低·····	(73)
孕妇居室湿度不宜过高或过低·····	(74)
孕妇居室内不宜放松柏类植物·····	(74)
孕妇不宜多吃盐·····	(74)
孕妇不宜参加哪些工作·····	(75)

孕妇不宜搬运重物·····	(76)
孕妇不宜去公共浴室洗澡·····	(76)
孕妇不宜睡席梦思床·····	(76)
孕妇不宜久坐久站或负重·····	(77)
孕妇散步不宜过快过急·····	(77)
孕期哪些情况下不宜过多活动·····	(78)
孕妇不宜干哪些家务活·····	(79)
孕妇洗衣时五不宜·····	(79)
孕妇不宜过度疲劳·····	(80)
孕妇不宜在“超净”车间工作·····	(80)
孕妇不宜操作电子计算机·····	(80)
孕妇不宜发怒·····	(81)
孕妇看电视五不宜·····	(81)
孕妇体重不宜过多或过少·····	(82)
孕妇不宜大笑·····	(82)
孕妇的乳头不宜多刺激·····	(83)
哪些情况下孕妇不宜游泳·····	(83)
孕妇不宜久吹电风扇·····	(84)
孕妇不宜使用电吹风·····	(84)
孕妇不宜使用染发剂·····	(84)
孕妇的鞋后跟不宜过低·····	(85)
孕妇体内不宜缺乏叶酸·····	(85)
孕妇不宜轻易拔牙·····	(85)
孕妇不宜作免疫接种·····	(86)
早孕反应不宜吃药打针·····	(86)
怀孕期哪些意外情况不宜轻心·····	(87)
孕妇哪些疼痛不宜麻痹·····	(87)

孕妇不宜过期妊娠·····	(88)
孕妇患风疹不宜继续妊娠·····	(89)
孕妇多次阴道出血不宜保胎·····	(89)
孕妇不宜相信“七活八不活”·····	(90)
孕妇不宜轻易剖腹产·····	(90)
孕妇不宜服用人参蜂王浆·····	(91)
孕妇鼻出血不宜吃哪些食物·····	(91)
孕妇不宜接触抗癌药·····	(92)
孕妇不宜自服堕胎药·····	(92)
产妇饮食不宜吃得太好·····	(93)
分娩阵痛时不宜大喊大叫·····	(93)
产妇不宜用拖拉机送医院·····	(94)
孕产妇入院不宜过早或过晚·····	(94)
产妇“坐月子”不宜完全卧床·····	(95)
产妇不宜吃麦乳精·····	(96)
产妇不宜过多食巧克力·····	(96)
产妇不宜久喝红糖水·····	(96)
产后不宜憋小便·····	(97)
产妇不宜只喝肉汤不吃肉·····	(97)
产妇不宜禁梳头·····	(98)
产妇不宜停止刷牙·····	(98)
产妇坐月子不宜禁浴·····	(98)
月子里不宜多看书或织毛活·····	(99)
产妇不宜用橡胶卫生带·····	(99)
产后性生活不宜过早·····	(100)

三、新生儿科学养护

新生儿开奶时不宜先喂奶·····	(101)
------------------	-------

新生儿开奶不宜过迟·····	(101)
新生儿不宜喂甘草水·····	(102)
新生儿不宜喂珍珠散·····	(102)
早产儿不宜喂酸奶·····	(102)
新生儿不宜与母亲隔离·····	(103)
婴儿卧室不宜用强光·····	(103)
给新生儿拍照不宜用闪光灯·····	(103)
新生儿室温不宜过高·····	(104)
婴儿盖被不宜过暖·····	(104)
新生儿口腔不宜擦拭·····	(105)
新生儿皮肤不宜过分擦洗·····	(105)
新生儿乳房不宜挤·····	(106)
婴儿“马牙”不宜挑破·····	(106)
新生儿“螳螂嘴”不宜挑割·····	(107)
“猪毛风”不宜绞刮·····	(107)
婴儿不宜剃“满月头”·····	(108)
婴儿不宜捆绑束缚·····	(108)
新生儿不宜戴手套·····	(109)
新生儿不宜用塑料尿布·····	(109)
婴儿尿布不宜用煤火烘·····	(109)
新生儿不宜穿毛绒衣·····	(110)
对新生儿不宜一哭就抱·····	(110)
新生儿大便次数多不宜盲目治疗·····	(111)
新生儿发热不宜滥用药·····	(111)
新生儿不宜用酒精擦浴·····	(112)
新生儿胎斑不宜搓揉·····	(112)
新生儿脐部肉芽肿不宜处治·····	(112)

新生儿不宜使用外用药·····	(113)
新生儿生理性黄疸不宜治·····	(113)
新生儿阴道出血不宜害怕·····	(114)
新生儿产瘤血肿不宜治·····	(114)
新生儿生理性体重下降不宜担心·····	(114)
“沙袋育儿”法不宜取·····	(115)
给新生儿不宜大办“满月”·····	(115)

四、喂养与营养

初乳不宜丢弃·····	(117)
母亲不宜轻易放弃母乳喂养·····	(117)
有的母亲不宜哺乳婴儿·····	(118)
有的婴儿不宜母乳喂养·····	(118)
乳母服药期间不宜喂奶·····	(119)
牛乳不宜代替母乳·····	(119)
婴儿不宜单用羊奶喂养·····	(120)
婴儿不宜单喝牛奶·····	(120)
牛奶不宜加入米汤喂孩子·····	(121)
小儿不宜空腹喝牛奶·····	(121)
儿童不宜长期喝牛奶·····	(121)
牛奶不宜用保温瓶存放·····	(122)
甜炼乳不宜作婴儿主食·····	(122)
奶粉不宜用滚开水冲调·····	(123)
奶粉冲调不宜过稀或过浓·····	(123)
麦乳精不宜代替奶粉·····	(123)
母亲不宜躺着给婴儿喂奶·····	(124)
奶嘴眼不宜过大或过小·····	(124)
母乳喂养时间不宜过长·····	(125)

什么季节不宜断奶·····	(125)
哺乳期来月经不宜断奶·····	(126)
断奶不宜过猛·····	(126)
哺乳妇女不宜喝麦乳精·····	(126)
大人不宜嚼食喂孩子·····	(127)
给婴儿喂奶不宜无时·····	(127)
婴儿吃奶不宜代替饮水·····	(128)
婴儿喂食不宜过饱·····	(128)
婴幼儿不宜单吃素·····	(128)
哪些食品婴幼儿不宜吃·····	(129)
婴儿喂食不宜过甜·····	(129)
婴儿的食物不宜太咸·····	(130)
婴幼儿不宜多吃菠菜·····	(130)
给婴儿不宜盲目食用强化食品·····	(131)
婴幼儿不宜吃鸡蛋清·····	(131)
婴幼儿不宜多吃鸡蛋·····	(131)
婴幼儿不宜饮茶·····	(132)
婴幼儿不宜吃果子露·····	(132)
婴幼儿不宜吃刺激性食物·····	(133)
婴幼儿不宜吃有根茎的食物·····	(133)
孩子不宜偏食·····	(133)
孩子早餐不宜凑合·····	(134)
课间餐不宜取代正餐·····	(134)
儿童不宜吃汤泡饭·····	(135)
儿童不宜多吃软食·····	(135)
儿童不宜多吃动物性脂肪·····	(136)
儿童吃动物肝肾不宜过量·····	(136)

小孩不宜过量吃荤菜·····	(136)
儿童不宜多吃彩色食品·····	(137)
维生素不宜代替蔬菜·····	(137)
儿童不宜滥用赖氨酸·····	(138)
幼儿不宜多吃油条·····	(138)
儿童不宜吃皮蛋·····	(139)
孩子不宜食爆米花·····	(139)
小儿不宜吃糖过多·····	(140)
幼儿不宜多吃奶糖·····	(140)
儿童不宜多吃泡泡糖·····	(141)
儿童不宜多吃巧克力·····	(141)
小儿不宜喝啤酒·····	(141)
小儿不宜多吃冷饮·····	(142)
儿童不宜多饮可乐·····	(142)
饮料不宜让孩子当水喝·····	(143)
小儿不宜多吃橘子·····	(143)
果汁不宜代替水果·····	(144)
水果不宜代替蔬菜·····	(144)
儿童吃水果不宜过量·····	(144)
小儿营养不宜过剩·····	(145)
让孩子长高不宜单靠营养·····	(145)
哪些婴儿不宜喂奶类·····	(146)
婴儿辅食食谱不宜更改·····	(146)
混合喂养与人工喂养九不宜·····	(147)
婴儿辅食制作四不宜·····	(147)
乳母不宜忌食青菜·····	(148)
儿童不宜进食蛋白质过多·····	(148)