

孕妇



吃得对，母子平安
吃不对，后患无穷

YunFu YinShiJinJi Yu
YongYaoAnQuan

饮食禁忌与 用药安全

陈升平 许兰芬◎主编



帮你避免：懵懵懂懂

助你辨别：真真假假

帮你远离：匆匆忙忙的临产

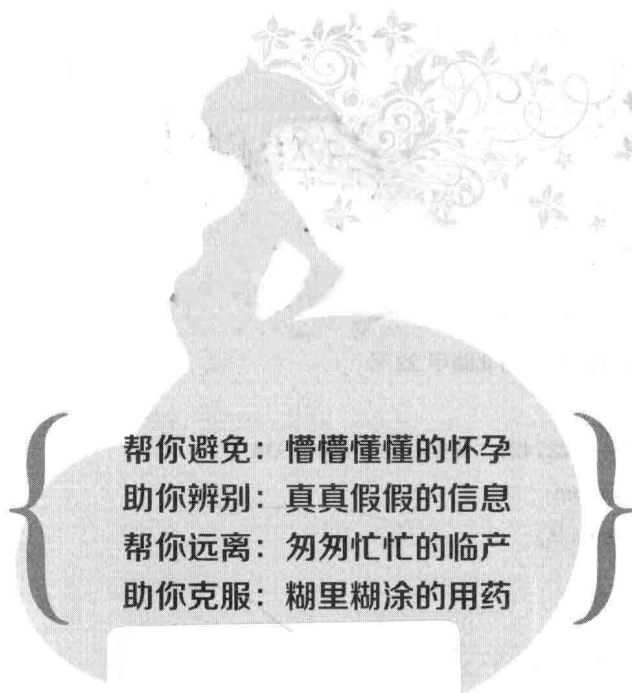
助你克服：糊里糊涂的用药



中国医药科技出版社

孕妇饮食禁忌与 用药安全

主编 陈升平 许兰芬



帮你避免：懵懵懂懂的怀孕
助你辨别：真真假假的信息
帮你远离：匆匆忙忙的临产
助你克服：糊里糊涂的用药

中国医药科技出版社

内容提要

生孩子是女人一生中的大事, 饮食营养是母婴健康的基础, 所以掌握饮食营养是很有必要的。本书前九章详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法(包括营养需求、饮食宜忌、注意事项等), 列举了 200 多种营养食谱的组成、制作方法及营养特点。第十章对孕期合理用药及用药禁忌作了专题介绍。

本书内容丰富, 通俗易懂, 实用性强, 是指导孕妇饮食与用药的首选参考书, 适合孕产妇及其家属、妇幼保健人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕妇饮食禁忌与用药安全 / 陈升平, 许兰芬主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5067-6978-5

I. ①孕… II. ①陈…②许… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识②孕妇-用药法-基本知识 IV. ①R153.1 ②R984

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 188669 号

孕妇饮食禁忌与 用药安全

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 20

字数 259 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6978-5

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言



吃出聪明宝宝，健康妈妈

生孩子是女人一生中的大事，作为当代青年如何才能孕育一个健康、聪明的宝宝呢？这是每位准爸爸准妈妈必须思考的问题。然而，当今社会生活压力大、工作繁忙，年轻的准爸爸准妈妈们往往没有太多的时间和精力去收集资料，常常会匆匆忙忙怀孕、道听途说各种消息、糊里糊涂生产、跌跌撞撞成为了父母。

饮食营养是母婴健康的基础，所以掌握饮食营养是很有必要的。为了满足广大准爸爸准妈妈对饮食营养的需求，我们邀请婴幼儿和营养专家编写了本书。

本书前九章详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法（包括营养需求、饮食宜忌、注意事项等），列举了200多种营养食谱的组成、制作方法及营养特点。第十章对孕期合理用药及用药禁忌作了专题介绍。各章分别为：

第一章 赢在起点——必须注意的孕前饮食营养；

- 第二章 合理饮食——吃出聪明宝宝，健康妈妈；
- 第三章 润“儿”细无声——孕早期的饮食营养；
- 第四章 茁壮成长——孕中期的饮食营养；
- 第五章 春华秋实——孕晚期的饮食营养；
- 第六章 走过风雨——妊娠反应的饮食调养；
- 第七章 食到病除——妊娠特殊病变的饮食调养；
- 第八章 瓜熟蒂落——临产的饮食营养；
- 第九章 坐好月子，恢复苗条身材——产褥期的饮食营养；
- 第十章 正确取舍——妊娠用药禁忌。

本书内容丰富，通俗易懂，实用性强，是指导孕妇饮食与用药的首选参考书，适合孕产妇及其家属、妇幼保健人员阅读参考。

编者

2014年12月

目录

第一章 赢在起点

——必须注意的孕前饮食营养

未雨绸缪——为什么孕前3个月就要开始加强营养 / 1

整体规划——孕前饮食调整的原则 / 1

净化身体——孕前排毒饮食 / 3

重中之重——孕前饮食应注重补充的物质 / 4

孕前应少吃吃的食物 / 7

提高女性受孕概率的饮食 / 8

提高男性精子质量的饮食 / 8

是药三分毒——孕前3个月用药注意事项 / 9

优生十不要 / 11

按部就班——怀孕前准备20个步骤 / 12

受孕前丈夫要补充的六种营养素 / 18

孕前准爸爸应少吃与忌吃的食物 / 20

孕前准爸爸慎用的药物 / 22

孕前食谱 / 23

第二章 合理饮食

——吃出聪明宝宝，健康妈妈

为什么怀孕期间要加强营养 / 41

什么是科学合理的孕妇饮食 / 44

孕妇所需营养素 / 46

妊娠期的妇女必须适量饮水 / 67

科学合理饮食是保证胎儿发育健全的前提 / 68

怀孕不同时期采用不同的饮食原则 / 69

- 维生素的优生作用 / 71
- 微量元素与优生 / 72
- 孕期应避免营养过剩 / 74
- 有利于优生的健脑营养素 / 75
- 健脑益智食物 / 77
- 有利于宝宝视力发育的四大元素 / 84
- 适宜孕妇多吃的食物 / 87
- 不同时期孕妇吃什么水果好 / 88
- 容易导致流产的食物 / 88
- 孕期应少吃的食物 / 89
- 孕期应禁吃的食物 / 95
- 孕妇不能多吃的四种调味料 / 105
- 改变不良饮食习惯 / 105
- 准妈妈营养过犹不及 / 109
- 孕期要保持合适的体重必须注意饮食 / 111
- 肤色偏黑孕妇的饮食对策 / 113
- 皮肤粗糙孕妇的饮食对策 / 114
- 头发早白孕妇的饮食对策 / 114
- 个头不高孕妇的饮食对策 / 114

第三章 润“儿”细无声 ——孕早期的饮食营养

- 妊娠早期母儿特点 / 115
- 孕早期的营养需求 / 116
- 孕早期饮食技巧 / 119
- 怀孕早期“六最” / 120
- 孕妇不能吃的蔬菜 / 122

孕早期一日食谱举例 / 123

孕早期四季食谱举例 / 124

早孕反应出现后的饮食技巧 / 125

孕早期食谱 / 126

第四章 茁壮成长

——孕中期的饮食营养

妊娠中期母儿特点 / 138

孕中期的营养需求 / 141

孕中期饮食技巧 / 146

孕中期营养素每日参考供应量 / 148

孕中期每日食物品种及数量 / 149

孕中期一日食谱举例 / 150

孕中期四季食谱举例 / 150

妊娠中期孕妇防止便秘 / 151

预防黄褐斑 / 152

孕妇不宜用沸水冲调营养品 / 152

孕中期食谱举例 / 153

第五章 春华秋实

——孕晚期的饮食营养

妊娠晚期母儿特点 / 166

孕晚期的营养需求 / 168

孕晚期饮食技巧 / 169

孕晚期营养素每日供给量参考 / 171

孕晚期每日食物品种及数量 / 171

孕晚期一日食谱举例 / 172

孕晚期四季食谱举例 / 172

孕晚期食谱举例 / 174

第六章 走过风雨

——妊娠反应的饮食调养

妊娠呕吐的饮食调养 / 186

妊娠烧心的饮食调养 / 193

妊娠便秘与痔疮的饮食调养 / 195

妊娠肌肉酸痛、乏力的饮食调养 / 198

妊娠唇、舌、口角炎的饮食调养 / 200

妊娠雀斑、黄褐斑的饮食调养 / 203

妊娠腹胀与腹泻的饮食调养 / 204

妊娠牙龈炎的饮食调养 / 208

妊娠下肢痉挛的饮食调养 / 211

妊娠下肢静脉曲张的饮食调养 / 213

妊娠水肿的饮食调养 / 216

第七章 食到病除

——妊娠特殊病变的饮食调养

妊娠高血压综合征的饮食调养 / 219

妊娠期心脏病的饮食调养 / 222

妊娠糖尿病的饮食调养 / 225

妊娠恶阻的饮食调养 / 229

妊娠贫血的饮食调养 / 234

第八章 瓜熟蒂落

——临产的饮食营养

临产前吃什么 / 238

哪些食物有助于生产 / 239

临产前不能吃什么 / 240



临产前进补三大原则 / 240

临产分娩前宜吃利产催生的粥品 / 241

巧克力是产妇在分娩过程中应选用的食物 / 242

第九章 **坐好月子，恢复苗条身材** ——产褥期的饮食营养

产褥期俗称“坐月子” / 243

产妇营养素的需求 / 244

产褥期妇女每日膳食营养素供给量 / 245

产妇哺乳每日食物构成推荐品种及数量 / 246

产褥期的饮食原则 / 247

产后 1 周的饮食安排 / 248

产后宜食的食物 / 249

产后宜食的蔬菜 / 251

产后宜食的水果 / 252

产后补血食物 / 253

孕妇应多吃健脑食物 / 253

下奶食物 / 254

喝催乳汤时间既不能过早，也不能过晚 / 254

产妇少吃和禁忌的食物 / 255

产后饮食注意事项 / 259

产妇要注意饮食卫生 / 260

会阴撕裂伤产妇的饮食 / 260

剖宫产产妇的饮食 / 261

四季食谱举例 / 261

产妇身体康复催乳推荐食谱举例 / 263

产褥期饮食误区 / 275

第十章 正确取舍

——妊娠用药禁忌

孕妇对药物反应比较敏感 / 286

妊娠期用药的两难选择 / 286

妊娠期用药应遵循的原则 / 287

胎儿发育不同阶段对药物的反应不同 / 288

妊娠期常用药物的等级标准 / 289

对胎儿有影响的药物 / 292

自行随意服药不可取 / 294

丈夫服药会影响胎儿 / 295

维生素类药物补充切勿过量 / 295

过量服用含钙制剂不可取 / 296

服用避孕药后怀孕应终止妊娠 / 296

孕妇误用药物要认真对待 / 297

孕期要慎用眼药 / 297

孕妇不宜涂用清凉油和风油精 / 298

孕早期孕妇患感冒用药宜慎重 / 298

怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐 / 298

孕妇不宜接种的疫苗 / 299

别让补药成“毒药” / 300

中草药绝非完全安全 / 300

孕妇不宜使用的中成药 / 301

附 孕妇禁用、慎用、可用西药一览表 / 303



第一章 赢在起点

——必须注意的孕前饮食营养

未雨绸缪——为什么孕前3个月就要开始加强营养

孕前营养调理是关键一步，父母的身体素质决定了所怀宝宝的健康质量，但是很多人却忽略了孕前营养调理，孕力不充足，怀孕慢人一步，是大家不愿意看到的现象。

很多孕妇都习惯于在怀孕后再补充营养，其实宝宝的健康与智力，尤其是先天体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。父母的健康是宝宝健康的基础，丈夫有良好的营养状况，才能产生足够数量和良好质量的精子。妻子有良好的营养状况，才有可能提供一个胎儿发育成长的温床。这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况提出了较高的要求。为了保证母婴健康，应当从准备怀孕时就开始调整夫妻双方的营养。不同身体状况与素质的夫妇最好根据自己的实际情况，有的放矢地准备与补充所需要的营养物质，并且改掉不良的饮食习惯。计划怀孕的女性应在孕前注重多种益智营养素的摄入，一旦受孕即可充分满足胚胎大脑发育对多种营养素的需求。

科学研究证实，妇女若营养不良，可能导致不孕。这里所说的营养不良主要是偏食或搭配不当造成的营养不良。另外，大多数孕妇在孕早期会出现恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应，也会导致营养的摄取不足。孕前营养储备的多少，会直接影响到胎儿的早期发育。因此，孕前3个月就要开始加强营养。

整体规划——孕前饮食调整的原则

那么，对未来父母的孕前饮食应有什么要求呢？



总的来说有六个方面：

一是保证热能的充足供给：应该比正常增加 1600 千焦的热量。

二是优质蛋白质的补充：每天摄取 40 ~ 60 克。

三是保证脂肪的供给。

四是无机盐和微量元素的补足。

五是注意维生素的摄入。

六是补充叶酸。

具体地讲，首先要养成良好的饮食习惯。应当吃得杂一些，不偏食，不忌嘴，什么都吃，养成好的膳食习惯。

其次，在饮食中注意加强营养，特别是蛋白质、矿物质和维生素的摄入。孕前夫妇可以根据各自家庭、地区、季节等情况，有选择地科学地安排好一日三餐，并注意多吃水果。这样，经过一段时间健体养神的缓冲期，双方体内储存了充足的营养，身体健康，精力充沛，为优生就打下了坚实的基础。

再次，应避免各种食物污染。应尽量选用新鲜天然食品，避免服用含食品添加剂如色素、防腐剂等物质较多的食品，如市售饮料、罐头、卤肉、糕点、香肠及“方便食品”等。蔬菜应充分清洗干净，必要时可以浸泡一下，水果应去皮后再食用，以避免农药污染。尽量喝白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝、铅等有害元素对人体细胞的伤害。

为了保证在妊娠期及分娩后能培育出健全的胎儿与婴儿，在孕前调养好身体，应该合理地调配膳食，多吃各种富含营养素的食物，例如：

含高蛋白质的鸡、鸭、鱼、牛羊肉、瘦猪肉、蛋、奶、大豆与豆制品等；

含高热能的动植物油脂、谷类、薯类、淀粉、食糖等；

含高维生素 A 的肝、蛋黄、奶油、胡萝卜、绿叶蔬菜等；

含高维生素 B₁ 的粗杂粮、豆类、瘦猪肉等；

含高维生素 B₂ 的肝、蛋、蒜苗、绿叶蔬菜等；

含高烟酸的肉、禽、蛋、鱼、奶、豆等；



- 富含维生素 C 的新鲜水果、蔬菜等；
- 含高钙的海产品、贝壳类、鱼、肉、豆等；
- 含高铁的肝、瘦肉、海带、绿叶蔬菜等。

净化身体——孕前排毒饮食

日常生活中的某些食物有帮助人体排出体内毒素的作用，先排毒后怀孕更有利于优生优育。身体排毒最有效的方式是控制你每天摄取的食物与化学物质，这是减少体内负担最简单关键的方法。然而排毒有点像你已很费力刷洗的摩天大厦外窗一样，总是过不了几天，玻璃上又累积了一层厚厚的脏污，人体的排毒机制其实也永远赶不上废物累积的速度。所以重要的是，你必须在饮食排毒前先要三戒，控制化学物质的摄入量，减轻身体负担。

拒绝甜食	多数人先天对甜食有着无法抗拒的兴奋和喜爱，因为吃甜食会刺激神经末梢，让我们感到兴奋。但甜食有高脂肪、高卡路里的特质，容易引起体重增加，并提高罹患糖尿病和心血管疾病的风险，糖容易引起蛀牙的说法也得到证实。拒绝甜食的第一步是注意那些隐藏在各种食物之中的糖分，因为糖分在营养标示中常以不同化身出现
远离咖啡因	专家指出，有毒食物具有一个征兆，当你开始学习拒绝它的时候，会有一小段时间感到痛苦难熬，咖啡因就是典型的头痛杀手。想在短时间完全戒掉嗜咖啡因的习惯，可以依照自己的饮用习惯逐渐减少摄取份量
谢绝酒精	若你因社交不得不喝酒，又不想受到酒精的茶毒，专家建议你不喝烈酒，可以用红酒代替，因为红酒是对健康最有益处的酒类，它丰富的抗氧化物质能够预防心脑血管疾病

食物排毒：具有排毒作用的食物。

豆芽	豆芽含多种维生素，能清除体内致畸物质，促进性激素生成
韭菜	韭菜富含挥发油、纤维素等成分，粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物



续表

鲜蔬果汁	它们所含的生物活性物质能阻断亚硝酸对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒
海藻类	海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，故可减少放射性疾病的发生
海鱼	含多种不饱和酸，能阻断人体对香烟的反应，并能增强身体的免疫力。海鱼更是补脑佳品
畜禽血	如猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的蛋白质被胃液和消化酶分解后，会产生一种具有解毒和滑肠作用的物质，可与侵入人体的粉尘、有害金属元素发生化学反应，变为不易被人体吸收的废物而排出体外

重中之重——孕前饮食应注重补充的物质

1. 孕前补碘

孕前补碘比孕期补碘对下一代脑发育的促进作用更为显著。碘堪称智力营养素，是人体合成甲状腺素不可缺少的原料。而甲状腺素参与脑发育期大脑细胞的增殖与分化，是不可缺少的决定性的营养成分。脑科学研究认为，人的智能活动及心理行为能力与神经细胞树突、树突棘及突触发育水平息息相关。

经补充碘营养出生的孩子，其体重、身高及智商水平均高于未补碘孕妇生出的孩子。准备怀孕的女性最好能检测一下尿碘水平，以判明身体是否缺碘。缺碘者宜在医师指导下服用含碘酸钾的营养药，食用含碘盐及经常吃一些富含碘的食物，如紫菜、海带、裙带菜、海参、蚶、蛤、蛭子、干贝、海蜇等，以满足体内碘需求，从而促使胎儿大脑得到充分发育，使孩子的智能和体能发育不输在竞争的起跑线上。

2. 补充叶酸

叶酸是一种B族维生素，对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。因此叶酸是胎儿生长发育中须臾不可缺少的营养素。若不



注意孕前与孕期补充叶酸，会影响胎儿大脑和神经管的发育，有可能造成神经管畸形，严重者可致脊柱裂或无脑畸形儿。美国加州科学家发现，若妇女在孕前或怀孕头1~2个月内每天补充0.4毫克叶酸，可使胎儿发生兔唇和腭裂的概率降低25%~50%。国内有学者报道，若孕前至孕早期每天补充0.4毫克叶酸，有可能避免35.5%的先天性心脏病患儿出世。孕前及孕早期尤应注意多摄食富含叶酸的食物，如红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、豆类、酵母、动物肝、香蕉、橙汁等。孕前及孕期的妇女可以每天吃一根香蕉，因其富含叶酸，可以预防畸形儿的出生。

3. 注意补锌

锌是人体一百多种酶或者激活剂的组成成分，对胎儿尤其胎儿脑的发育起着不可忽视的作用。孕妇每天至少需要摄入100毫克锌。孕前及孕期妇女宜多摄入富锌食物，如牡蛎、贝类、海带、黄豆、扁豆、麦芽、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。

此外，富含卵磷脂、牛磺酸及多种维生素、微量元素的食物，如蛋黄、葵花子、大豆、沙丁鱼、甜杏仁、胡桃及鲜蔬水果对胎儿的发育也起一定作用，也应注意摄取。不同食物所含的营养成分不同，含量也不等。因此，准备怀孕的夫妇应该尽量吃得杂一些，不偏食、不忌嘴，保证营养均衡全面。

4. 补充碱性食物

有点医学常识的人都知道，生男生女的原理在于精子与卵子结合过程，若卵子与Y染色体精子结合，则生男孩无疑，若X染色体抢先跟卵子结合的话，那就是女孩了。而适合X、Y染色体精子生存的pH环境是不一样的，一般情况下，女性的阴道呈酸性，若在高潮时分泌碱性物质，则会有利于Y染色体的精子存活，这样就会有更大的概率生男孩。

因此女性怀孕前除了要多吃上述食品外，还要多吃一些碱性的食物，比如：新鲜的蔬菜、牛奶、柳橙、香蕉、海带等。若在碱性食物加入膳食纤维，不仅可以补充大量的碱性物质，其中富含的膳食纤维在促进肠蠕动、防止便秘、减少肠道致癌物及有毒物质的吸收、降低血液胆固醇等方面都起着重要作用。



从优生角度考虑,怀孕妇女身体营养失衡会带来胎儿发育所需的某些营养素短缺或是过多,于优生不利。因此,妇女在怀孕前应当对自己的营养状况做一全面了解,必要时也可请医生帮助诊断,以便有目的地调整饮食,积极贮存平时体内含量偏低的营养素。若体内缺铁,可进食牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、葡萄干等;缺钙可进食虾皮、乳制品和豆制品等。同时要加强蛋白质和维生素的摄入,各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等都含有丰富的蛋白质;瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。

妇女在怀孕前就应根据各自家庭、地区、季节等的情况,科学地安排好一日三餐,在保证营养的同时,也注意不要营养过剩,一味多食会造成孕妇体重过重,增加行动负担,甚至导致难产。此外,睡前的3个小时尽量不要再进食,以免影响到消化和睡眠;尽量少摄取含糖饮料以及甜点;可食用纤维含量多的食物,如糙米、全麦食品,促进肠胃蠕动,降低热量的吸收。

重视饮食卫生,防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品,避免服用含食品添加剂如色素、防腐剂等物质的食品;蔬菜水果应充分清洗干净,必要时可以浸泡一下,以避免农药污染;尽量饮用白开水,避免饮用咖啡、饮料、果汁等饮品。平时我们可能有很多嗜好,比如有的人喜欢吸烟、饮酒、食用辛辣或高糖食物等,这些嗜好在平时似乎不是什么问题,但对于计划怀孕的夫妻而言,这些嗜好就会成为健康怀孕的严重障碍。因此在怀孕前应终止这些不良嗜好,如过量食用辛辣食物一方面会加重孕妇的消化不良和便秘或痔疮的症状,另一方面也会影响孕妇对胎儿营养的供给,甚至增加分娩的困难。

对于准备做父亲的男子来说,其饮食对孩子将来的健康也至关重要。有研究显示,男性体内叶酸或维生素C水平过低,会导致精液浓度降低,精子活力减弱。基于这一点,有关专家建议,为了生育一个健康聪明的孩子,男子在计划做父亲时,就应该多吃绿叶蔬菜、水果和粗粮,这些食物中叶酸和维生素C含量都很高。若不能从食物中摄取足够的维生素和叶酸,可在医生的指导下服用叶酸药品和维生素。