

 家庭生活宝典
JIATINGSHENGHUOBAODIAN

系统+全面+科学+实用

产前产后

宜忌必读

秋石/主编

本书详细介绍了怀孕妇女在产前产后应该注意的诸多宜忌事项，并对这些注意事项作了详细具体的介绍，内容全面，通俗易懂。

[最新版]

CHANQIAN CHANHOU
YIJI BIDU

中国戏剧出版社





家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

产前产后 宜忌必读

◆ 秋石 / 主编 ◆

[最新版]

CHANQIAN CHANHOU YIJI BIDU

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社. 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

产前产后宜忌必读

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:58930242(发行部)

传真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京海德伟业印务有限公司

开本:880mm×1230mm 32 开

印张:300

字数:6720 千字

版次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02481-1

定价:576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

前 言

十月怀胎，一朝分娩。在这“一朝”前后有很多注意事项，这关系到孕妇和宝宝的健康。因为，繁育后代是一项浩大的“工程”，为了家庭的幸福，必须对孕妇和宝宝精心地呵护，关怀备至，从一切细节去照顾和护理他们。为此，本书详细介绍了产前产后的诸多宜忌事项，对孕妇和宝宝生活中各方面的注意事项都作了具体介绍，非常实用。

由于编者水平有限，缺点和不足之处在所难免，希望广大读者批评指正，使本书更加充实和完善。



目 录

第一章 优生宜与忌

分娩的最佳年龄	1
妊娠的理想季节	2
出生月份与优生	3
最佳受孕选择	4
不宜受孕的情况	5
排卵时间和基础体温的测定	6
不将疾病传给后代	6
不宜生育的遗传病	7
不宜妊娠的心脏病患者	9
选择生男生女	10
切忌糖尿病的“同病相恋”	11
孕前服药要慎重	11
孕前疾病的危害	12
结婚后忌无计划受孕	15
忌不进行婚前检查	15
高龄孕妇生育要慎重	16
先兆流产,不要盲目保胎	17



第二章 孕妇饮食与忌

孕妇忌缺乏蛋白质	19
孕妇忌热能不足	19
孕妇忌缺乏“脑黄金”	21
孕妇忌缺乏维生素 A	22
孕妇忌缺乏维生素 B ₁	22
孕妇忌缺乏维生素 B ₂	23
孕妇忌缺乏维生素 B ₆	24
孕妇忌缺乏维生素 B ₁₂	25
孕妇忌缺乏维生素 C	25
孕妇忌缺乏维生素 D	26
孕妇忌过多食用鱼肝油	27
孕妇忌缺乏维生素 E	27
孕妇忌缺乏维生素 K	28
孕妇忌缺乏叶酸	28
孕妇忌缺钙	29
孕妇忌缺铁	30
孕妇忌缺锌	31
孕妇忌缺碘	32
妊娠期饮食忌忽略某些食物	33
酵母对胎儿发育作用不宜忽视	37
孕妇忌不了解胎儿脑发育知识	38
孕妇忌不了解哪些食物富含健脑营养素	39
孕妇应多食有利胎儿健脑益智的食品	42
孕妇忌食减智食品与药物	47



第三章 孕妇保健宜忌

妊娠中的正确姿势和动作的重要性	50
孕妇在头 3 个月要特别注意的问题	50
要警惕风疹对胎儿的危险	51
孕妇早期膳食应如何安排	51
孕妇忌忽视孕中期膳食营养特点	54
孕妇忌忽视孕晚期的膳食调理	57
孕妇在临产前忌不重视饮食	59
孕妇忌营养过剩	59
孕妇要忌节食	60
孕妇忌偏食	62
孕妇忌全吃素食	63
孕妇忌多食酸性食物	64
孕妇忌吃过敏性食物	65
孕妇忌多食用刺激性食物	65
孕妇忌吃霉变食品	66
孕妇忌总吃精米精面	67
孕妇忌多吃油条	67
孕妇忌多吃菠菜	68
孕妇忌吃黄芪炖鸡	68
孕妇忌多吃方便食品	69
孕妇忌常吃罐头食品	70
孕妇忌吃山楂	71
孕妇忌吃桂圆	71
孕妇忌吃热性香料	72



孕妇忌多吃盐	72
孕妇忌贪吃冷饮	73
孕妇忌饮用咖啡和含咖啡因的饮料	74
孕妇忌喝茶太多太浓	75
孕妇忌多服补品	75
孕妇应忌吸烟	77
孕妇忌饮酒	78
孕妇饮水忌多多益善	79
有些食物孕妇应忌食	79
孕妇补充营养不应忽视的几个方面	80
孕妇饮食忌饥饱不定	80
孕妇切忌不吃早餐和晚餐过盛	81
孕妇应回避的工作	82
孕期健康保护的有关规定	83
孕妇劳作时应注意的事项	84
妊娠早期膳食营养要求	85
妊娠早期饮食安排原则	87
孕早期夏季一日营养食谱	89
不可轻易中止妊娠	90
孕妇因月择食	91
胎儿绒毛膜绒毛取样检验有致畸作用	93
精神分裂症与孕期病毒感染	94
妊娠早期预防腮腺炎	95
孕期防发热和感冒良方	95

第四章 孕妇用药禁忌

孕妇慎用西药	97
--------------	----



孕妇慎用中药	98
孕期出血须注意	99
流产的先兆	100
慎用黄体酮保胎及安胎食谱	101
孕期警惕糖尿病	103
孕妇营养与孩子智力密切相关	104
速食食品会使胎儿体重不足	105
孕妇吃酸有讲究	105
孕早期秋季一日营养食谱	106
孕妇尿频不是病	107
孕妇情绪影响胎儿身心健康	108
孕中期膳食营养要求	110
孕中期秋季一日营养食谱	112
孕期预防小儿佝偻病	113
孕妇日常六不宜	113
孕妇与 X 光照射和 VDT	115
妊娠合并急腹症	117
孕期要运动	118
孕期生活要有规律	119
孕妇必须进行产前检查	120
孕妇禁用的泻药	121
孕妇因季择食	121
胎儿期营养不良易致成年糖尿病	122
孕妇卧床易滞产	123
孕妇外出注意事项	123
孕妇要常洗头洗澡	125
孕妇病及自我调适	125
给胎儿所念的文学作品的要求	128



不给胎儿听节奏强的音乐	128
孕中期冬季一日营养食谱	130
重视胎儿的牙齿营养	131
孕妇补锌有利于分娩	131
孕妇不宜打麻将	134
孕妇冬季保健四注意	135
肥胖孕妇的保健	136
孕期预防后代眼近视	136
孕期不贪吃	137
双胎妊娠忧患多	138
孕晚期膳食营养要求	139
高龄母亲易生左撇子婴儿	140
胎儿教育的必要性和可能性	141
孕妇的居住环境	143
孕晚期饮食安排原则	144
孕晚期秋季一日营养食谱	146
孕妇怎样选择内衣	146
孕妇忌化妆不当	147
勿害怕孕期变“丑”	148
孕妇忌久坐久站	149
孕妇忌过量剧烈活动	150
孕妇洗澡忌水温过高	150
孕妇忌睡电热毯	150
孕妇的色彩感觉与心理反应的禁忌	151
孕妇忌忽视冬季保健	152
孕妇应注意不要饮用被污染的水	152
孕妇洗澡忌坐浴	153
孕妇忌睡席梦思床	153



孕妇忌在“三伏”天生活不当	154
孕期应注意乳房卫生	155
孕妇忌忽视睡午觉	155
孕妇忌仰卧或右侧卧	156
孕妇忌穿瘦、紧、小的衣服	157
正在上班的孕妇在单位工作中要注意什么	157
孕妇忌不懂得胎动	158
孕妇忌用裤带扎紧腹部	159
巧克力有利于助产	159
孕妇如何顺利渡过夏、冬两季	160
孕妇忌穿高跟鞋	161
孕妇忌戴乳罩	162
孕妇衣着服饰的禁忌	162
孕妇忌去拥挤的场合	163
孕妇忌常看电视	164
孕妊娠晚期忌远出	164
孕妇忌活动太少	165
孕妇忌接触农药	166
孕妇忌偏食	167
孕妇忌拔牙	167
孕妇忌忽视休息	168
孕期忌接触小动物	168
妊娠早期及晚期孕外出旅游或出差	169
孕妇忌乘车不当	169
怀孕后要不要练气功	170
孕妇应避免过多吸入汽车尾气	171
孕妇忌养猫	172
孕妇忌多闻汽油味	173



孕妇忌疏于保养皮肤	173
孕妇忌触电	174
孕妇忌多进行日光浴	174
孕期尽量避免染发、烫发	175
孕妇忌长时间吹电扇	175
孕妇妊娠期增重忌过多或过少	176
怎样注意劳逸结合	177
孕期的衣着要注意些什么	178
孕期的自我监护	180
孕妇做饭时的“四不要”	182
空调对胎儿的发育会有什么妨害	183
怀孕期的性生活	184
孕妇为什么不要拿 25 千克以上的重物	185
孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐	186
忌忽视噪音对母体及胎儿的影响	187
要警惕巨细胞病毒的感染	188
妊娠期应避免的家务劳动	189
孕妇卧床易滞产	190
孕妇大笑好吗	191
孕妇焦虑会带来什么后患	191
孕妇使用中性洗洁剂的禁忌	192
发怒会给孕妇带来哪些害处	193
工作过度对母子会产生不良的影响吗	193
孕妇忌涂清凉油、风油精	194
驾驶汽车会招致流产吗	195
在高层住宅的孕妇应注意的事项	196
妊娠中坐飞机旅行安全吗	197
回乡分娩乘坐的交通工具哪一种安全	198



妊娠中不宜到海外旅行吗	198
-------------------	-----

第五章 分娩宜与忌

正确计算预产期	200
孕妇住院分娩前后需做准备	201
孕后期出现哪些情况应立即去医院	203
正确分辨真假产	204
家庭接生时要注意的事项	204
惊动早了有害处	205
临产一开始不要过早躺下不动	206
胎膜早破怎么办	206
臀位出现早破膜的对策	207
分娩时要注意胎儿的位置	207
产程开始不久产妇就大吵大闹有危害	208
临产时灌肠对分娩有好处	208
分娩期间应经常注意胎动	209
分娩时医师应经常听胎心	209
滞产的预防	210
宫缩乏力的不良后果	211
宫缩过强的危害	212
双胞胎分娩的注意事项	212
难产的主要原因	213
对分娩最不利的臀位形式	214
脐带脱垂的危害	214
臀位处理宜忌	215
早破水的对策	216



预防子宫破裂	217
产程中产妇剧烈腹痛	218
胎盘滞留的对策	219
自然分娩对母婴都好	219
胎头吸引术或产钳助产时的配合	220
剖宫产的优缺点	221
需作剖宫产术的情况	221
剖宫产时产妇的配合措施	223
产钳助产对婴儿的影响	224
孕妇的分娩心理对胎儿的影响	225
分娩对胎教的意义	226
造成孕产妇死亡的原因	226
造成婴儿后遗症的原因	227

第六章 产妇坐月子宜与忌

产妇坐月子忌不会调养	229
产妇忌不了解月子中保养的内容	230
产妇忌不了解产褥期正常现象	231
产后身体尽快复原的注意事项	232
产妇忌不了解月子期间自身机体会有哪些变化	233
产妇忌不注意产褥期卫生	234
产妇忌轻视产后第一次大小便	235
产后忌对腹痛过于担心	236
产妇分娩后腹部摸到硬块不宜害怕	236
产妇腋下长肿块不宜担心	237
产后多汗不宜担忧	237



产妇忌对产后正常恶露不了解	238
产妇忌对恶露不净不在意	239
产褥期妇女忌过性生活	240
产妇忌忽视避孕	241
产褥期屋子忌封得很严实	242
坐月子休息忌不讲究姿势	243
产妇忌睡席梦思床	244
产妇忌不洗澡、不梳头	244
产妇坐月子洗澡忌不注意要求	245
产妇忌不刷牙	246
产妇忌过早劳动和不当的劳动	247
产妇忌不会通过锻炼恢复体型	248
产妇忌忽视体操锻炼	249
哪些产妇忌做体操锻炼	251
母乳喂养产妇忌怕影响体型	251
乳母忌不注意保护好乳房	252
忌只等下了奶才喂婴儿	253
分娩时会阴切开的产妇应注意的事项	254
剖宫产产妇忌忽视的事项	255
产妇忌忧郁情绪	256
产妇穿着忌不讲究	256
产妇忌穿戴过多	258
乳母忌穿化纤、羊毛内衣和胸罩	258
产妇忌错误理解饮食调养	258
产妇忌不注意选择食物摄取必需的营养素	260
产妇在产褥期间忌忽视滋补性食品的摄入	261
乳母忌忽视有利哺乳食品的摄入	263
坐月子忌吃得过多过好	265





坐月子不要“忌口”	266
产妇忌过多吃鸡蛋	266
产妇忌不吃蔬菜、水果	267
产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	267
产妇忌多吃红糖	268
产妇在产后忌吃巧克力	269
产妇忌饮用麦乳精	269
产妇忌急于服用人参	270
产后忌滋补过量	270
产妇在分娩后 3 个月内忌多吃味精	271
乳母忌不食盐	272
乳母忌喝茶	272
乳母忌吸烟、喝酒	272
产妇忌急于节食	273
产妇忌忽视用饮食催奶	274
产妇排恶露忌忽略吃鲤鱼	275
坐月子忌盲目吃醪糟蛋	276
坐月子忌多吃三七炖鸡	277
产妇不要忽视药粥调养	277
产妇在产褥期出现不适忌忽视食疗	278
产妇忌忽视绝育手术后的保健	280
产妇乳房胀痛忌不采取治疗措施	280
产妇忌在产褥期患乳腺炎	282
产妇要忌乳汁自出	283
子宫复旧不全忌忽视治疗	284
产后忌对子宫脱垂不觉	285
产妇便秘忌忽视饮食治疗	286
产后排尿困难忌不采取治疗措施	287



产后失血过多引起腹痛的防治措施	287
产后淤血停滞引起腹痛应及时治疗	288
产后忌盆腔静脉曲张	289
患心脏病产妇忌发生心力衰竭	290
产妇患高血压忌发生脑卒中	291
产妇忌忽视大出血的防治	291
产妇忌忽视肛裂的发生	293
产妇忌受风感冒	294
产妇忌中暑	294
产妇忌不注意防足跟痛	295
产妇切忌外阴发炎	296
产后脱发忌过于忧虑	297
忌忽视用偏方治疗产后常见病	297
产妇忌用某些西药	298
产妇忌滥用中药	299
产妇忌忽视产后检查	300

