

军医版畅销书

孕妇饮食与 用药禁忌

第5版



Yunfu Yinshi Yu Yongyao Jinji



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕妇饮食与用药禁忌

YUNFU YINSHI YU YONGYAO JINJI

(第5版)

主 编 王丽茹



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

内 容 提 要

本书在前4版的基础上修订而成,针对妇女孕期营养代谢特点和优生优育的要求,详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法。包括孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、临产期、产褥期和妊娠反应与特殊病变的饮食调养,列举了数百种营养食谱的组成、制作方法及营养特点;同时对孕期合理用药及用药禁忌作了专题介绍。全书内容丰富,通俗易懂,针对性、实用性强,是指导孕妇饮食与用药的良师益友,适于孕产妇及其家属、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

第5版前言

《孕妇饮食与用药禁忌》自 1993 年出版以来,因内容科学实用而受到广大读者特别是育龄夫妇和孕妇的喜爱,已 3 次修订再版并多次重印。为与时俱进,我们再次对本书进行修订。这次修订有以下改动:

1. 强调了妇女孕前补充蛋白质,这对保证卵子质量和受精卵正常发育十分重要,甚至对孕后母子健康及产后哺乳都有益。还有孕前补充碘、铜、硒等矿物质也是十分重要的,可通过检查,确定是否有此需求。

2. 增补了妇女怀孕前须注意的食物,如不要多喝咖啡,不要多吃胡萝卜以及烧烤食品和甜食、辛辣食物等,这对于预防胎儿畸形有利。

3. 突出了孕妇可适当多吃的食物,如小米、大豆、玉米、海鱼、核桃、花生、芝麻、葡萄、苹果等,这些食物有利于胎儿脑发育,可提高生育质量。

4. 提出适当增加奶类的摄入,特别是酸奶、益生菌奶和孕妇奶粉,并指出了它们的作用和用量。益生菌在肠道内可战胜致病菌,增强人体的抵抗力,对母子健康都有益。这是一个新的问题,希望孕妇注意。

5. 关于产妇的部分,说明了剖宫产的饮食要求,以及产妇补

血食物、下奶食物。这不仅对产妇有益,而且关系到新生儿的饮食健康。

我们认为,这些补充可使本书的内容更全面、更有重点。有读者反映,对产妇产奶很关心,希望提出饮食要求;也有的读者提出意见说,现在剖宫产的不少,应考虑到剖宫产的饮食特点。我们希望读者多提意见,以便我们再修订时注意。

编 者

2010-08-10

目 录

第 1 章 不可忽视的孕前饮食营养	(1)
一、孕前 3 个月加强营养的重要性	(1)
(一)科学研究证实,妇女如果营养不良,可能导致不孕	(1)
(二)孕前营养储备的多少,会直接影响到胎儿的早期发育	(2)
二、孕前应补充的营养素	(3)
(一)保证热能的充足供给	(3)
(二)优质蛋白质的补充	(3)
(三)保证脂肪的供给	(4)
(四)无机盐和微量元素的补足	(4)
(五)注意维生素的摄入	(6)
(六)补充叶酸	(7)
三、孕前饮食要合理	(8)
四、净化夫妻内环境的五类食品	(8)
五、孕前准父母要多吃抗辐射的食物	(9)
六、孕前准父母尽量少在外面就餐	(9)
七、孕前准妈妈要慎食的食物	(10)
八、孕前准妈妈少吃和忌吃的食物	(10)
(一)少喝或不喝咖啡	(10)
(二)不要多吃胡萝卜	(10)
(三)不要多吃、最好不吃烤肉	(11)
(四)不要多吃甜食	(11)
(五)腌熏食品最好少吃或不吃	(11)
(六)辛辣食物不应吃	(11)
(七)孕前不可饮酒	(11)
(八)孕前不要食用粗棉籽油	(12)

孕妇饮食与用药禁忌

(九)怀孕前要戒烟.....	(12)
九、孕前准妈妈应通过饮食调整体重	(13)
十、素食妇女孕前加强营养的做法	(14)
十一、贫血妇女孕前要加强饮食的调养	(15)
十二、孕前准妈妈要适量饮水	(16)
十三、孕前准妈妈应禁用的药物	(16)
(一)不要在停用避孕药后立即怀孕	(17)
(二)长期服药者不要急于怀孕	(17)
(三)受孕前不要服安眠药	(18)
(四)准备怀孕的妇女慎用减肥药	(18)
(五)想做妈妈,远离毒品	(18)
十四、妻子准备怀孕,丈夫的饮食及用药	(19)
(一)妻子受孕前丈夫也要补充营养	(19)
(二)孕前准爸爸不宜多吃和忌吃的食物	(21)
(三)孕前准爸爸要慎用药物	(25)
十五、孕前推荐食谱	(27)
第2章 妊娠与饮食营养	(33)
一、怀孕期间饮食营养的重要性	(34)
(一)保证孕妇的身体健康	(34)
(二)保证胎儿的正常生长发育	(36)
(三)为产后的婴儿哺乳做准备	(37)
(四)有利于分娩	(37)
(五)有利于产妇身体恢复	(38)
二、妊娠期的饮食原则	(38)
(一)摄取平衡营养	(38)
(二)注意食品的多样化和适当搭配	(39)
(三)多食用清淡植物性食物	(41)
(四)注意摄取微量元素	(41)
(五)饮食要做到定时定量	(42)
三、妊娠期所需的主要营养素	(43)
(一)糖类(碳水化合物)	(44)

(二)蛋白质	(44)
(三)脂类	(46)
(四)矿物质	(47)
(五)维生素	(51)
(六)水	(60)
四、饮食与优生	(61)
(一)科学饮食是保证胎儿发育健全的前提	(61)
(二)正确的饮食调理有利于优生	(64)
(三)多摄入健脑营养素有利于优生	(70)
五、孕妇可适当多吃的食物	(80)
六、孕期应少吃和禁吃的食物	(81)
(一)少吃咸味食物	(81)
(二)少吃刺激性食物	(82)
(三)忌吃过敏性食物	(83)
(四)少吃方便食品	(83)
(五)忌吃霉变食物	(84)
(六)忌吃受重金属污染的食物	(85)
(七)受有毒农药污染的食物不能吃	(87)
(八)少吃酸性食物	(87)
(九)少吃罐头食品	(88)
(十)少吃油炸食品	(88)
(十一)不能食用糖精等化学调味品	(89)
(十二)忌饮咖啡、浓茶、碳酸饮料和可乐型饮料	(90)
(十三)冷饮要少喝	(92)
(十四)少吃热性作料	(93)
(十五)山楂、龙眼不要吃	(93)
(十六)忌多食柑橘、葡萄、苹果、梨	(94)
(十七)菠菜少吃为宜	(95)
(十八)忌吃久存土豆	(95)
(十九)忌吃火锅、动物脑、甲鱼、螃蟹	(96)
(二十)忌吃黄芪炖鸡	(97)

(二十一)忌吃薏苡仁、马齿苋	(97)
(二十二)少吃甘蔗	(97)
(二十三)忌吃黑木耳和杏仁	(98)
(二十四)不能吃不新鲜食物	(98)
(二十五)不能吃生鱼及未煮熟的肉类等	(98)
(二十六)忌酒	(98)
(二十七)糯米甜酒不可饮	(100)
(二十八)忌烟	(101)
七、应克服的不良饮食习惯	(102)
(一)过食冷食	(103)
(二)时饥时饱	(103)
(三)不吃早饭、晚饭过于丰盛	(104)
(四)狼吞虎咽	(105)
(五)偏食挑食	(106)
(六)全食素食	(107)
(七)急于节食	(108)
(八)贪食	(109)
(九)进补不当	(110)
八、孕期要保持合适的体重必须注意饮食	(110)
第3章 妊娠早期的饮食营养	(114)
一、胎儿发育及母体变化	(114)
(一)妊娠1个月(0~4周)	(114)
(二)妊娠2个月(5~8周)	(115)
(三)妊娠3个月(9~12周)	(115)
二、孕妇在孕早期的营养要求	(115)
(一)全面合理的营养	(116)
(二)保证优质蛋白质的供给	(116)
(三)适当增加热量摄入	(116)
(四)保证无机盐、维生素的供给	(117)
(五)禁止或尽量少喝含乙醇的饮料	(117)
(六)多吃防止腹泻与便秘的食物	(117)

(七)孕早期营养素每日供给量参考	(118)
三、有早孕反应须注意饮食	(118)
四、妊娠早期饮食安排注意事项	(119)
(一)烹调多样化	(119)
(二)少食多餐	(119)
(三)多吃易于消化清淡的食物	(119)
(四)忌食动物肝脏	(119)
(五)适量补充脂肪的摄入	(120)
(六)讲究饮食卫生	(121)
五、孕早期每日食物品种及数量	(121)
六、孕早期一日推荐食谱	(121)
七、孕早期四季推荐食谱	(122)
八、孕早期推荐食谱	(124)
第4章 妊娠中期的饮食营养	(135)
一、胎儿发育及母体变化	(135)
(一)妊娠4个月(13~16周)	(135)
(二)妊娠5个月(17~20周)	(136)
(三)妊娠6个月(21~24周)	(137)
(四)妊娠7个月(25~28周)	(138)
二、孕妇在孕中期的营养要求	(138)
(一)增加热量	(139)
(二)保证蛋白质的需要	(139)
(三)多食含铁的食物	(140)
(四)注意对钙、磷的摄入	(141)
(五)不可缺碘和其他微量元素	(141)
(六)保证适量的脂肪供给	(142)
(七)增加维生素的摄入量	(143)
(八)食用些防止便秘的食物	(145)
(九)孕中期营养素每日参考供应量	(145)
三、妊娠中期饮食安排注意事项	(146)
(一)增加主粮摄入	(146)

(二) 适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉类动物性食品的摄入	(146)
(三) 适当增加奶类的摄入	(147)
(四) 多吃些嫩玉米	(148)
(五) 适量多吃些豆类食品	(148)
(六) 增加植物油摄入	(148)
(七) 可适量吃些动物内脏	(149)
(八) 合理烹调, 减少维生素损失	(149)
(九) 增加餐次, 食量适度	(149)
四、预防黄褐斑应吃的食物	(149)
五、孕妇不宜用沸水冲调营养品	(150)
六、孕中期每日食物品种及数量	(150)
七、孕中期一日推荐食谱	(151)
八、孕中期四季推荐食谱	(151)
九、孕中期推荐食谱	(153)
第5章 妊娠晚期的饮食营养	(166)
一、胎儿发育及母体变化	(166)
(一) 妊娠8个月(29~32周)	(166)
(二) 妊娠9个月(33~36周)	(167)
(三) 妊娠10个月(37~40周)	(168)
二、孕妇在孕晚期的营养要求	(169)
(一) 注意增加优质蛋白质的摄入	(169)
(二) 保证能量供给	(169)
(三) 摄入足量的钙	(169)
(四) 保证足够的铁供给	(170)
(五) 摄入足量的水溶性维生素	(170)
(六) 摄入充足的必需脂肪酸	(170)
(七) 孕晚期营养素每日供给量参考	(170)
三、妊娠晚期饮食安排注意事项	(171)
(一) 注意保持适量豆类蛋白质摄入	(171)
(二) 多吃含钙、铁丰富的食物	(171)
(三) 注意吃些清淡食品	(171)

(四)控制盐分的摄入量	(171)
(五)孕晚期无须大量进补	(171)
四、孕晚期每日食物品种及数量	(172)
五、孕晚期一日推荐食谱	(172)
六、孕晚期四季推荐食谱	(173)
七、孕晚期推荐食谱	(175)
第6章 临产的饮食营养	(187)
一、临产的饮食营养	(187)
二、临产分娩时宜吃利产催生的粥品	(187)
三、助产中的特殊食品	(189)
第7章 产褥期的饮食营养	(191)
一、产妇的生理特点	(191)
二、产妇调养应补充的营养素	(192)
(一)高热量	(192)
(二)高蛋白	(193)
(三)保证钙、铁等矿物质的补充	(193)
(四)不可缺少水溶性维生素	(193)
(五)水分要充足	(194)
(六)产褥期妇女每日膳食营养素供给量参考	(194)
三、产褥期的饮食法则	(194)
四、正常分娩产妇第1周的饮食安排	(196)
五、会阴撕裂伤、剖宫产的产妇饮食	(197)
(一)会阴撕裂伤产妇的饮食	(197)
(二)剖宫产产妇的饮食	(197)
六、产后宜进食的食物	(198)
七、产后应吃补血食物	(202)
八、产后乳母应多吃健脑食物	(202)
九、产妇宜多吃有利于下奶的食物	(203)
十、什么时候应喝催乳汤	(203)
十一、产妇应节制和禁忌的食物	(204)

(一)鸡蛋不要多吃	(204)
(二)不宜吃火腿	(205)
(三)忌多吃红糖	(205)
(四)忌饮麦乳精	(205)
(五)不要过食巧克力	(206)
(六)不要多吃味精	(206)
(七)不宜喝高脂肪浓汤	(206)
(八)不宜多喝黄酒	(206)
(九)忌烟、酒	(207)
(十)不宜多喝茶	(207)
(十一)忌食辛辣、油炸食物	(208)
(十二)忌生冷食物	(208)
(十三)忌不吃盐	(208)
十二、产妇要注意饮食卫生	(208)
十三、不宜急于服用人参	(209)
十四、产妇应克服的不良饮食习惯	(209)
十五、产妇身体康复催乳推荐食谱	(211)
第8章 妊娠反应及特殊病变的饮食调养	(224)
一、一般妊娠反应	(224)
(一)妊娠呕吐	(224)
(二)妊娠烧心	(229)
(三)妊娠便秘与痔疮	(231)
(四)妊娠腹胀与腹泻	(234)
(五)妊娠牙龈炎	(238)
(六)妊娠下肢痉挛	(240)
(七)妊娠下肢静脉曲张	(243)
(八)妊娠水肿	(246)
(九)妊娠肌肉酸痛、乏力	(248)
(十)妊娠唇、舌、口角炎	(250)
(十一)妊娠雀斑、褐斑	(253)
二、妊娠特殊病变	(254)

(一)妊娠贫血	(254)
(二)妊娠高血压综合征	(258)
(三)妊娠期心脏病	(262)
(四)妊娠糖尿病	(265)
(五)妊娠恶阻	(268)
第9章 妊娠用药禁忌	(270)
一、妊娠期用药的利与弊	(270)
二、妊娠期用药原则	(271)
三、孕妇对药物敏感性的反应	(272)
四、药物作用与胎儿发育阶段的关系	(273)
五、有哪些药物对胎儿有影响	(275)
六、孕妇禁用、慎用、可用西药一览表	(276)
七、孕妇不要服用的中草药	(284)
八、妊娠期不要服用的中成药	(286)
九、丈夫服药对胎儿发育也有影响	(287)
十、孕妇切莫自行随意服药	(287)
十一、孕妇慎用维生素类药物	(288)
十二、孕妇不要过量服用含钙制剂	(289)
十三、服用避孕药后怀孕应终止妊娠	(289)
十四、孕妇误用药物要认真对待	(290)
十五、孕早期孕妇患感冒用药宜慎重	(291)
十六、怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐	(291)
十七、孕期要慎用眼药	(292)
十八、孕妇不宜涂用清凉油和风油精	(293)
十九、孕妇不宜接种的疫苗	(293)
二十、孕妇慎用补药	(294)

第 1 章 不可忽视的孕前 饮食营养

很多妇女知道自己怀孕后,就开始注意饮食的选择和营养的补充,其亲人也特别关心孕妇的饮食,希望吃得好些,让母亲健康,胎儿得以正常发育。这当然是必要的。但是只重视怀孕后的饮食是不够的,对孕前的饮食也不可忽视。

这里,特别向年轻的夫妇指出,当你们计划要个小宝宝时,就应该在怀孕前做好有关的准备,其中,饮食和营养摄入的准备尤为重要。

一、孕前 3 个月加强营养的重要性

一个人所吃的每一种食物,都会被消化系统转换成容易吸收及传送的物质,然后,这些物质被血液循环运送至人体各个部位,或将它们储藏在各个“仓库”里,作为重要的养分,随时供身体需要。

(一)科学研究证实,妇女如果营养不良,可能导致不孕

这是因为,母体所摄取的食物其所含物质如果有害于母体,会使精子、卵子受到影响,甚至影响其正常功能。

一般来说,妇女营养不良不至于太影响怀孕率,但严重营养不良却可导致闭经而使其不能怀孕。青春期少女营养不良时可能推迟月经初潮年龄,严重的可导致月经稀少或闭经,影响到以后的生

殖能力。当然,我们现在的生活水平大为提高,不会造成饥饿性的营养不良,但是,一些饮食搭配不当或有挑食、偏食习惯的人,也会出现营养不良,甚至严重营养不良。此外,不良的烟酒嗜好,也可能影响卵子的生成及活动能力,严重的也会影响生育。

在十月怀胎过程中,胎儿发育最重要的时期是前3个月。在这个时期内,胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕,并初具规模,而且大脑也在急剧发育。因此,在这一关键时期,胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养,特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦不足,就会妨碍胎儿的正常发育。而且这些营养成分并不可能随用随摄取,有一部分要依赖母体的储存。

值得重视的是,怀孕后1~3个月这一关键时期,正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。在妊娠早期,约有半数孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应,从而影响充足营养的摄取。因此,妊娠早期,胎儿的营养来源,很大部分就只能依靠孕妇体内的储备,即孕前的营养。

许多营养素可以提前摄取,并在人体内储存相当长的时间。比如,脂肪能储存20~40天,维生素C能储存60~120天,维生素A能储存90~356天,铁能储存125天,碘能储存1000天,钙的储存时间高达2500天。这就给妇女在孕前做孕期营养储备创造了有利条件。

(二)孕前营养储备的多少,会直接影响到胎儿的早期发育

国内外大量的调查资料表明,新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。那些孕前营养状况好的孕妇所生的新生儿,不仅体重符合标准,健康情况较好,而且抵抗力强,患病率较低。孕前营养状况差的孕妇所生的新生儿,就远远比不上前者。国外还有报道说,母亲的孕前营养状况,对儿童学龄期的智力发育都会产生影响。

妇女孕前营养不良,体内各种营养素就会储备不足,如果怀孕

后又不能及时补充,则胎儿不能从母体中摄取足够的营养素,胎儿发育就会受到限制,分娩小样儿(即足月出生体重小于2 500克)的机会就增多。甚至有的母亲由于孕前缺乏维生素A或锌,可能导致胎儿畸形。

此外,孕前营养不良的妇女,可能乳腺发育不良,产后泌乳不足,直接影响新生儿的喂养。

再者,平时营养差的妇女,必然体质差。即使孕后加强了营养,但由于胎儿的需求,孕妇的体质不可能有明显的增强。因此,往往不易忍受妊娠和分娩期间的大量的身体消耗,致使分娩时产力弱,子宫收缩无力,产程延长,甚至造成难产,给产妇、新生儿带来危险。

为了能生个健康聪明的孩子,准爸妈们应该从想要孩子的时候就开始适当增加营养。当然,具体从何时起做准备,增加什么营养,增加多少,还要因人而异。营养状况一般的妇女,从孕前3个月开始,就应该注意多摄取富含优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和微量元素的食物,尤其不可忘记钙、铁、碘、维生素A和维生素C的摄入,要多吃些水产品、骨头汤、瘦肉、动物肝肾、新鲜蔬菜和水果等。对于那些体质瘦弱、营养状况差的妇女,孕前增加营养更为重要,开始加强营养的时间还要早一些,最好在孕前半年左右就开始。

二、孕前应补充的营养素

(一)保证热能的充足供给

在每天正常需要的9 200千焦的基础上,再加上1 600千焦,除了性生活的消耗,还要为受孕积蓄一部分能量,为受孕和优生创造必要的条件。

(二)优质蛋白质的补充

蛋白质是生命的基础,是构成人的内脏、肌肉和脑的基本营养