

准妈妈当心!

最新孕产妇禁忌必读

乔淑珍 编著

如何安排最完美的怀孕计划?

想要怀孕的准妈妈, 身体应该具备什么条件?



准妈妈当心!

最新孕产妇禁忌必读

乔淑珍 编著

 羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈当心 / 乔淑珍编著. -- 广州 : 羊城晚报出版社,
2011.1

ISBN 978-7-80651-890-8

I. ①准… II. ①乔… 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(2010)第228179号

准妈妈当心

责任编辑 谭 曦 陈倩妮

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超

封面设计 杨 龙

装帧设计 周凤人

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)
发行部电话:

出 版 人 罗贻乐

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张16 字数330千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-890-8/ R·204

定 价 30.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

告诉准妈妈的话

准妈妈们因为在怀孕过程中会产生许多生理上的变化与反应，而导致会有服药的机会，可是药物种类繁多，深怕准妈妈们吃了药下去会不会伤到肚子里的胎儿，因为妈妈母体本身会吸收药物，不过胎儿也是会跟着吸收，所以千万不能乱服药，不然有可能会造成畸形儿或者形成更严重的并发症！

目录

1. 忌近亲结婚.....	1
2. 结婚后忌无计划受孕.....	2
3. 忌妊娠年龄过小.....	3
4. 忌妊娠年龄过大.....	4
5. 忌怀孕不择季节.....	5
6. 忌婚后急于怀孕.....	6
7. 忌酒后怀孕.....	7
8. 忌避孕期间怀孕.....	8
9. 忌停用避孕药后立即怀孕.....	9
10. 忌妊娠前服安眠药.....	10
11. 患有先天性疾病的人禁忌婚育.....	11
12. 遗传病患者禁忌婚育.....	12
13. 肺结核患者怀孕禁忌.....	13
14. 心脏病患者怀孕禁忌.....	14
15. 肾炎患者怀孕禁忌.....	15
16. 高血压患者怀孕禁忌.....	16
17. 肝炎患者怀孕禁忌.....	17
18. 糖尿病患者怀孕禁忌.....	18

准妈妈当心!

19. 甲亢患者怀孕禁忌	19
20. 哮喘患者怀孕禁忌	20
21. 良性肿瘤患者怀孕禁忌	21
22. 恶性肿瘤患者忌怀孕	22
23. 癫痫患者忌怀孕	23
24. 精神病患者忌怀孕	24
25. 患有梅毒的妇女忌怀孕	25
26. 患有淋病的妇女忌怀孕	26
27. 有外阴尖锐湿疣的妇女忌怀孕	27
28. 孕妇三伏天的生活禁忌	28
29. 孕妇严禁吸烟	29
30. 孕妇严禁饮酒	30
31. 妊娠期应避免的家务劳动	31
32. 孕妇应避免仰卧位	32
33. 孕妇洗澡的禁忌	33
34. 孕早期尽量不做	34
或少做B超检查	34
35. 孕妇卧床易滞产	35
36. 孕妇外出的禁忌	36
37. 孕妇不宜打麻将	37
38. 孕妇冬季保健四注意	38
39. 孕妇的衣着禁忌	39
40. 孕妇使用中性洗洁剂的禁忌	40
41. 住高层住宅孕妇的生活禁忌	41
42. 孕妇忌忽视保温	42
43. 孕妇不宜抹口红、烫发、染发	43

44.孕妇不宜碰猫.....	44
45.孕妇不宜长期接触电脑.....	45
46.孕妇居室不宜放花草.....	46
47.孕妇不宜使用电热毯.....	47
48.孕妇忌不注意自身修养.....	48
49.孕妇忌消极情绪.....	49
50.孕妇忌欣赏霹雳音乐和摇滚乐.....	50
51.孕妇忌接触农药.....	51
52.孕妇阅读书刊禁忌.....	52
53.孕妇不宜常看电视.....	53
54.忌睡席梦思软床.....	54
55.孕坐、立、行姿势不当.....	55
56.忌久坐久站.....	56
57.孕坐着睡觉.....	57
58.忌过量剧烈活动.....	58
59.忌活动少.....	59
60.忌忽视休息.....	60
61.忌体重增加过多或过少.....	61
62.忌日光浴时间过长.....	62
63.忌欣赏音乐不当.....	63
64.忌使用电扇不当.....	64
65.忌噪音.....	65
66.忌到拥挤场所.....	66
67.忌长途旅行.....	67
68.忌乘车不当.....	68
69.忌孕期拔牙.....	69

70.忌忽视产前乳房护理	70
71.忌搬重物	71
72.妊娠中忌过度疲劳	72
73.妊娠早期性生活禁忌	73
74.妊娠中期性生活禁忌	74
75.妊娠晚期性生活禁忌	75
76.忌异位妊娠	76
77.忌忽视葡萄胎	77
78.忌孕期贫血	78
79.忌羊水过多	79
80.忌妊娠高血压综合征	80
81.忌前置胎盘	81
82.忌孕期过度肥胖	82
83.孕期忌水肿	83
84.孕期忌患风疹	84
85.孕期忌患流行性感冒	85
86.忌胎儿过大	86
87.孕胎位不正	87
88.忌忽视早期破水	88
89.忌起居无常	89
90.忌饮食无节制	90
91.忌久待厨房	91
92.忌不做产前检查	92
93.孕妇须提前住院待产的种种情况	93
94.妊娠末期忌疲劳过度	94
95.孕妇临产五忌	95

96.忌急产	96
97.临产时产妇忌大吵大闹	97
98.妊娠末期忌过早休息	98
99.忌忽视分娩先兆	99
100.分娩期间忌忽视胎动	100
101.双胎分娩的禁忌	101
102.忌惊动早了	102
103.临产一开始忌过早躺下不动	103
104.临产时忌忽视灌肠	104
105.忌宫缩乏力	105
106.忌宫缩过强	106
107.忌脐带脱垂	107
108.臀位处理宜忌	108
109.忌早破水	109
110.忌缺乏蛋白质	110
111.忌缺乏维生素A	111
112.忌缺乏维生素B1	112
113.忌缺乏维生素B2	113
114.忌缺乏维生素B6	114
115.忌缺乏维生素B12	115
116.忌缺乏维生素C	116
117.忌缺乏维生素D	117
118.忌缺乏维生素E	118
119.忌缺乏维生素K	119
120.忌服维生素B ₆ 过多	120
121.忌缺乏叶酸	121

122.忌缺钙	122
123.忌缺铁	123
124.忌缺锌	124
125.忌缺碘	125
126.忌咸味食物	126
127.忌刺激性食物	127
128.忌过敏性食物	128
129.忌常食方便食物	129
130.忌食霉变食物	130
131.忌食受重金属污染的食物	131
132.忌食受有毒农药污染的食物	132
133.忌食酸性食物	133
134.忌食罐头食品	134
135.忌常食油炸食品	135
136.忌食糖精等化学调味品	136
137.忌饮咖啡	137
138.忌饮茶	138
139.忌饮可乐型饮料	139
140.忌冷饮	140
141.忌吃桂圆	141
142.忌多食菠菜	142
143.忌吃火锅、动物脑、甲鱼、螃蟹	143
144.忌食黄芪炖鸡	144
145.忌食薏苡仁、马齿苋	145
146.忌多食甘蔗	146
147.忌多食黄瓜	147

148.忌食鲜木耳	148
149.忌吃隔夜熟白菜	149
150.忌长期吃低胆固醇膳食	150
151.忌生吃胡萝卜	151
152.忌生吃海鲜	152
153.忌多吃粉丝	153
154.忌多吃鸡蛋	154
155.忌过多吃精肉	155
156.忌用沸水冲营养品	156
157.忌食棉籽油	157
158.忌不吃玉米	158
159.忌不吃豆类食品	159
160.忌孕早期多食动物肝脏	160
161.忌饥饱不一	161
162.忌不吃早餐或晚餐过于丰富	162
163.忌狼吞虎咽	163
164.忌偏食挑食	164
165.忌只食素食	165
166.忌盲目节食	166
167.忌 贪 食	167
168.忌饭后懒于活动	168
169.妊娠期忌盲目用药	169
170.忌用对胎儿有影响的药物	170
171.忌盲目大量补充各种维生素类药物	171
172.孕妇不要过量服用钙剂	172
173.孕妇误用药忌不认真对待	173

174.孕妇不宜涂用清凉油、风油精	174
175.孕妇忌做X线检查	175
176.孕妇忌做放射性同位素检查	176
177.孕妇忌做CT检查	177
178.忌盲目打预防针	178
179.忌接种风疹疫苗	179
180.忌服驱虫药、泻药	180
181.忌用利尿剂	181
182.忌随使用药	182
183.忌多服鱼肝油	183
184.忌滥用抗生素	184
185.忌滥服止咳药	185
186.忌服安定	186
187.忌使用消炎药	187
188.忌产后马上过性生活	188
189.哪些产妇不宜做体操运动	189
190.探望产妇禁忌	190
191.坐月子忌将门窗紧闭	191
192.月子里忌完全卧床休息	192
193.坐月子期间忌不刷牙	193
194.坐月子期间忌不洗头、洗澡	194
195.忌坐月子不梳头	195
196.产妇忌睡弹簧床	196
197.产妇衣着宜忌	197
198.坐月子忌看书、织毛线	198
199.哺乳母亲忌涂脂抹粉	199

200.月子中忌外阴不清洁.....	200
201.产后忌不观察子宫	201
202.分娩后忌不护理会阴.....	202
203.忌不做产后检查	203
204.会阴切开的产妇忌不注意伤口的变化	204
205.剖宫手术后要注意什么	205
206.分娩后须注意哪些事项	206
207.忌不了解产后的正常现象.....	207
208.忌产后活动太少	208
209.忌忽视产后第一次小便	209
210.忌忽视产后第一次大便	210
211.忌忽视产褥期卫生保健	211
212.忌产后中暑	212
213.忌产后受风感冒	213
214.忌产后忽视乳房护理.....	214
215.忌产褥期患乳腺炎	215
216.忌异物进入乳腺管内.....	216
217.忌穿化纤内衣	217
218.产后忌用的西药	218
219.忌滥用中药	219
220.忌缺乏哺乳知识	220
221.患某些疾病时忌哺乳.....	221
222.忌忽视用饮食催奶	222
223.忌放弃母乳喂养	223
224.忌哺乳期不避孕	224
225.忌服避孕药	225

226.产后忌吃得太好	226
227.坐月子不要忌口	227
228.坐月子期间忌节食	228
229.忌月子中不吃蔬菜和水果	229
230.月子中吃醪糟蛋忌过量	230
231.忌产后长时间喝红糖水	231
232.产后1周内忌服人参	232
233.产妇忌多吃巧克力	233
234.产妇忌常喝麦乳精	234
235.喂乳的母亲忌不食盐	235
236.喂乳母亲忌过量食用味精	236
237.喂乳母亲忌吸烟和饮酒	237
238.服用药膳应注意哪些事项	238
239.哪些食物产妇分娩后不宜多吃	239
240.剖宫产后饮食宜忌	240

1. 忌近亲结婚

近亲结婚所带来的危害是相当大的，主要是增加了下一代遗传性疾病发生的机会。

据统计，近亲结婚的下一代儿童死亡率比非近亲结婚的高出3倍，近亲结婚的后代遗传性疾病的发生率比非近亲结婚的后代高出150倍。

那么，什么是近亲呢？近亲是指直系血亲（父母与子女，祖父母与孙子女，外祖父与外孙子等）和三代以内旁系血亲（兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯叔等）。

即使已经成婚，在考虑怀孕之前也应该进行遗传咨询。出生后的孩子应加强随访，定期检查。如果第一个孩子患有遗传性疾病，是不是生二胎应去医院进行遗传咨询。如果抱着侥幸的心理，冒风险再生一个，很有可能又有一个不幸的生命降临人世了，因为遗传性疾病的发生率远远比一般人要高。

避免近亲结婚，可以有效地控制遗传性疾病的发生率，同时，也是提高整个中华民族的人口质量的重要措施。现在已经制定了新的婚姻法，《婚姻法》明确规定：直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。



小知识

近亲结婚不是“亲上加亲，不断亲缘”，反而是祸不是福。

——张心雨

2. 结婚后忌无计划受孕

结婚组成新的家庭，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。如果夫妻还没有做好这方面的思想准备，在不具备养育孩子的经济条件时就怀孕，出生的孩子该有多么可怜。

考虑到各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩，是很有必要的，这就是计划生育。



首先，应该确定要不要孩子。有的因家庭中有遗传病史，如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要孩子犹豫不定，这就需要向医生请教，充分商量，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。



小知识

为孕育一个新生命要做好一切准备，包括拥有健康的身体和良好的心理。

3.忌妊娠年龄过小



早婚早育，不到20岁就生孩子，由于身体发育还不成熟，妊娠分娩不仅影响母亲健康，也影响胎儿的正常发育。

大量统计资料显示，青春期孕妇易患高血压、风湿热、心脏病、肾脏病等10余种合并症，说明年轻的身体不足以负担孕育的重担；临产和分娩时又易出现子痫、产程长、出血、胎盘早剥等20多种险情；不仅孕妇死亡率高，而且所生的孩子中低体重儿及死于1岁以内者占6%，为非青春期孕妇所生婴儿死亡的24倍。

即使是顺利度过了怀孕生育关，年轻的父母由于身上压上了养育的重担，除了影响本身的工作学习外，往往不能妥善处理婴幼儿的教育问题，而这种早期教育对孩子智能的开发是至关重要的。



小知识

24~28岁是女性生育最理想的年龄，育龄妇女年龄过大或过小，都有可能造成难产，30岁以前应完成生育计划。