



TM

产前 产后 500忌



孕期心理的调整方法 ✓

妊娠期忌忽视营养补充 ✓

产前应做哪些准备 ✓

产后调理与新生儿护理 ✓

编著/王丽茹 李兴春 李雪梅



Pregnancy

中国人口出版社



孕期生活一点通

产前

产后 500 忌

中国人口出版社

北京市西城区德胜门内大街100号

100028

(京)新登字01号

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

100028

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后 500 忌/王丽茹,李兴春,李雪梅编著. - 北京:中国人口出版社,2005. 12

(孕期生活一点通)

ISBN 7-80202-162-6

I. 产… II. ①王…②李…③李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②围产期-妇幼保健-基本知识③产褥期-妇幼保健-基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153596 号

孕期生活一点通——产前产后 500 忌

王丽茹 李兴春 李雪梅 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880×1300 1/32
印 张 13.875
字 数 300 千字
版 次 2006 年 2 月第 1 版
印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-162-6/R·457
定 价 136.80 元 (全六册)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月



目 录

contents

第 1 章 孕妇禁忌

怀孕准备	3
1. 忌近亲结婚	3
2. 新婚怀孕	4
3. 结婚后忌无计划受孕	4
4. 忌怀孕年龄过小	5
5. 妊娠忌年龄过大	5
6. 应选择最佳生育年龄	6
7. 怀孕、分娩应选择最佳季节	7
8. 忌不会掌握怀孕具体时间	8
9. 忌不了解男性生殖器官	9
10. 忌不了解女性生殖器官	12
11. 忌不懂受孕知识	15
12. 孕前忌忽视生理准备	17
13. 怀孕前忌缺乏营养	18
14. 准备怀孕忌缺乏蛋白质	19
15. 准备怀孕忌缺钙	20
16. 准备怀孕忌缺铁	21



17.准备怀孕忌缺乏维生素	22
18.准备怀孕忌缺乏锌	25
19.准备怀孕忌缺碘	26
20.孕前忌心理准备不足	26
21.女性忌酒后受孕	28
22.男性忌酒后性生活使女人受孕	29
23.怀孕前夫妻都要戒烟	29
24.避孕中怀孕忌继续妊娠	31
25.妇女忌停用避孕药后就怀孕	32
26.妇女去掉避孕环短时间内忌怀孕	32
27.早产及流产后的妇女忌急于再孕	33
28.剖宫产后的妇女忌急于再怀孕	33
29.药物和X射线都能对怀孕产生影响	34
30.妇女受孕前忌服安眠药	34
31.夫妻在孕前要忌食棉籽油	35
32.患高血压的妇女忌盲目怀孕	35
33.患心脏病的妇女忌盲目怀孕	36
34.患肺结核病妇女忌怀孕	38
35.心肺功能受损的哮喘妇女忌怀孕	39
36.患糖尿病的妇女忌怀孕	39
37.患肾炎的妇女忌怀孕	39
38.患白血病的妇女忌怀孕	40
39.患肿瘤的妇女忌怀孕	41
40.患癫痫病的妇女忌怀孕	42
41.患精神病的妇女忌怀孕	42
42.患甲亢病的妇女忌怀孕	43
43.妇女在类风湿病活动期忌怀孕	43
44.患系统性红斑狼疮的妇女忌怀孕	44
45.妇女患外阴尖锐湿疣应忌怀孕	44
46.患淋病的妇女忌盲目怀孕	45



47.患梅毒的妇女忌怀孕	45
48.生过畸形儿的妇女忌盲目再孕	46
49.一般不宜受孕情况	46
50.忌不能确定是否怀孕	47
51.忌不了解怀孕期母体的变化	48
52.忌不了解胎儿的发展变化	50
孕妇饮食	54
53.妊娠期忌忽视营养补充	54
54.孕妇忌缺乏蛋白质	56
55.孕妇忌热能不足	56
56.孕妇忌缺乏“脑黄金”	58
57.孕妇忌缺乏维生素A	59
58.孕妇忌缺乏维生素B ₁	60
59.孕妇忌缺乏维生素B ₂	61
60.孕妇忌缺乏维生素B ₆	61
61.孕妇忌缺乏维生素B ₁₂	63
62.孕妇忌缺乏维生素C	63
63.孕妇忌缺乏维生素D	64
64.孕妇忌过多食用鱼肝油	65
65.孕妇忌缺乏维生素E	65
66.孕妇忌缺乏维生素	67
67.孕妇忌缺乏叶酸	67
68.孕妇忌缺钙	69
69.孕妇忌缺铁	69
70.孕妇忌缺锌	70
71.孕妇忌缺碘	71
72.妊娠期饮食忌忽略某些食物	72
73.酵母对胎儿发育作用不宜忽视	76
74.孕妇忌不了解胎儿脑发育知识	77
75.孕妇忌不了解哪些食物富含健脑营养素	78



76. 孕妇应多食有利胎儿健脑益智的食品	81
77. 孕妇忌食减智食品与药物	86
78. 孕妇早期膳食应如何安排	88
79. 孕妇忌忽视孕中期膳食营养特点	90
80. 孕妇忌忽视孕晚期的膳食调理	93
81. 孕妇在临产前忌不重视饮食	95
82. 孕妇忌营养过剩	96
83. 孕妇忌节食	96
84. 孕妇忌偏食	98
85. 孕妇忌全吃素食	100
86. 孕妇忌多食酸性食物	100
87. 孕妇忌吃过敏性食物	101
88. 孕妇忌多食刺激性食物	102
89. 孕妇忌吃霉变食品	102
90. 孕妇忌总吃精米精面	103
91. 孕妇忌多吃油条	104
92. 孕妇忌多吃菠菜	105
93. 孕妇忌吃黄芪炖鸡	105
94. 孕妇忌多吃方便食品	106
95. 孕妇忌常吃罐头食品	106
96. 孕妇忌吃山楂	107
97. 孕妇忌吃桂圆	108
98. 孕妇忌吃热性香料	108
99. 孕妇忌多吃盐	109
100. 孕妇忌贪吃冷饮	111
101. 孕妇忌饮用咖啡和含咖啡因的饮料	111
102. 孕妇忌喝茶太多太浓	112
103. 孕妇忌多服补品	113
104. 孕妇应忌吸烟	114
105. 孕妇忌饮酒	115



106. 孕妇饮水忌多多益善	116
107. 有些食物孕妇应忌食	117
108. 孕妇补充营养不应忽视的几个方面	117
109. 孕妇饮食忌饥饱不定	118
110. 孕妇切忌不吃早餐和晚餐过盛	119
111. 孕妇进食切不可狼吞虎咽	120
孕妇衣着	121
112. 孕妇忌忽视衣着讲究	121
113. 孕妇忌穿瘦、紧、小的衣服	123
114. 孕妇忌戴紧、小的乳罩	123
115. 孕妇忌用裤带(布带)扎紧腹部	124
116. 孕妇忌穿三角内裤	125
117. 孕妇忌穿高跟鞋	125
118. 孕妇忌衣冠不整邋里邋遢	126
119. 孕妇使用腹带的方法	127
孕妇住行	128
120. 孕妇居室内的禁忌	128
121. 孕妇忌睡席梦思床	129
122. 孕妇忌仰卧或右侧卧	130
123. 孕妇忌睡眠时间不足	131
124. 孕妇不应忽视睡午觉	132
125. 孕妇忌不经常洗头洗澡	132
126. 孕妇洗澡忌坐浴	133
127. 孕妇洗澡忌水温过高	133
128. 孕妇洗澡忌时间过长	134
129. 孕妇忌久坐久站	134
130. 孕妇忌剧烈活动	135
131. 孕妇忌活动太少	135
132. 孕妇应忌参加某些劳动	136
133. 孕妇忌忽视在工作中适当休息	137



134.孕妇要注意身体锻炼	138
135.孕妇忌过多日光浴	139
136.孕妇忌常看电视	140
137.孕妇忌长时间吹电扇和空调	140
138.孕妇忌睡电热毯	141
139.孕妇忌触电	141
140.孕妇忌接受噪音	142
141.孕妇阅读书刊的忌与宜	143
142.孕妇忌去拥挤的场合	144
143.孕妇忌乘车不当	145
144.孕妇妊娠晚期忌远出	146
145.孕妇外出的禁忌	147
146.孕妇忌不参加适度的运动	147
147.孕妇忌立、走、坐、卧姿势不当	149
148.孕妇不宜打麻将	151
149.孕妇做家务的禁忌	152
150.孕妇上楼下楼忌动作不当	153
151.孕妇忌多闻汽油味	154
152.孕妇忌接触农药	155
153.孕妇忌忽视口腔卫生	155
154.孕妇妊娠早期、晚期忌拔牙	156
155.孕妇忌化妆不当	156
156.孕妇忌染发烫发	157
157.孕妇忌养猫玩狗	157
158.孕妇忌性生活过频	158
159.孕妇忌过度焦虑、悲伤、愤怒或大笑	159
160.胎动变化及应采取的措施	160
161.孕妇忌在“三伏”天生活不当	160
162.孕妇忌忽视冬季保健	162
163.孕妇的乳头忌多刺激	163



164. 孕妇忌不知道自我护理乳房	163
165. 孕妇怀双胞胎忌护理不当	165
166. 孕妇忌忽视产前检查	166
167. 某些孕妇忌忽视产前检查	167
168. 高龄初产孕妇忌忽视产前检查	168
169. 孕妇忌孕期过长	169
170. 新婚初孕忌不注意预防流产	169
171. 忌不知如何对待流产	170
172. 婚后第一胎忌做人工流产	171
173. 孕妇忌人工流产不当	171
174. 人工流产忌出现异常	172
175. 孕妇忌多次做人工流产	173
176. 人工流产手术前后的注意事项	174
177. 孕妇流产后忌忽视保健	175
178. 孕妇切忌自服堕胎药堕胎	176
179. 孕妇忌盲目保胎	176
180. 孕妇早孕反应太剧烈的原因	177
181. 孕妇忌保胎方法不当	178
182. 孕妇忌怕引产	178
183. 忌忽视对高危妊娠的重视	180
孕妇疾病	181
184. 孕妇忌忽视妊娠呕吐保健	181
185. 孕妇呕吐忌禁食	182
186. 孕妇有妊娠反应忌忽略饮食调养	182
187. 妊娠反应忌凭借药物压抑呕吐	184
188. 孕妇浮肿忌不进行饮食调理	185
189. 患妊娠高血压综合征孕妇的饮食宜与忌	185
190. 孕妇妊娠期忌感染	186
191. 孕妇忌感冒	187
192. 孕妇腹泻忌不及时治疗	188



193. 孕妇忌对下肢静脉曲张不采取措施	188
194. 孕妇忌便秘	189
195. 妊娠便秘忌忽视饮食调理	190
196. 孕妇患痔疮忌不及时治疗	191
197. 孕妇忌患妊娠高血压综合征	192
198. 忌忽视对孕妇糖尿病的重视	193
199. 患肝炎孕妇忌忽视对胎儿的影响	194
200. 孕妇忌患肾盂肾炎	194
201. 妇女妊娠后忌患膀胱炎	195
202. 孕妇忌贫血	196
203. 妊娠防贫血忌不注意饮食调理	197
204. 孕妇忌患腮腺炎	198
205. 孕妇忌对瘙痒轻视	199
206. 孕妇患风疹忌继续妊娠	199
207. 孕妇忌忽视某些疼痛	200
208. 孕妇感染病毒忌传染胎儿	201
209. 孕妇忌使用利尿剂	201
210. 孕妇忌服驱虫药和泻药	202
211. 孕妇忌涂清凉油、风油精	202
212. 孕妇忌忽视保养皮肤	203
213. 对宫外孕(输卵管妊娠)不可忽视	204
214. 孕妇前置胎盘忌忽视及时治疗	204
215. 孕妇忌滥用药	205
216. 孕妇用药忌不遵循原则	206
217. 孕妇忌用容易引起流产的药物	207
218. 孕妇忌用某些中成药	208
219. 孕妇忌用某些西药	208
220. 影响胎儿发育或致畸的药物	210
221. 孕妇忌盲目打预防针	215
222. 孕妇忌接种风疹疫苗	216



223. 孕妇忌不注射破伤风类毒素	216
224. 照X线有哪些危害	217
225. 孕妇忌过多使用B超检查胎儿	218
226. 孕妇忌做CT检查	219

第2章 产妇禁忌



临产准备	223
1. 忌不推算预产期	223
2. 妊娠各月子宫底高度示意图	224
3. 忌不了解早产的危害	225
4. 忌不了解发生早产的原因	225
5. 忌不知道怎样预防早产	226
6. 过期产是怎么回事	227
7. 忌对临产恐惧	227
8. 忌不去医院分娩	228
9. 产妇临盆入院忌过早或过晚	228
10. 产妇入院忌运送不当	229
11. 需提前住院待产的情况有哪些	230
12. 住院分娩的忌讳	231
13. 临产前孕妇忌缺乏准备工作	232
14. 在家中分娩忌忽视各项准备	233
15. 产妇待产时忌精神紧张	234
16. 产妇忌不了解产程的三个阶段	235
配合分娩	238
17. 产妇忌不按产程与医生配合	238
18. 产妇忌产力不足	239
19. 产妇忌不知道保养产力	239



20. 产妇忌不知道临产宫缩特点	241
21. 忌不给产妇分娩过程中准备食品	241
22. 产妇在临产前忌憋着大小便	242
23. 产妇在分娩时忌大声喊叫	243
24. 产妇忌不愿竖位分娩	243
25. 产妇忌害怕会阴切开	245
26. 产妇忌轻易做剖宫产	246
27. 产妇忌恐惧剖宫产	246
28. 产妇施行剖宫产后应注意异常变化	247
29. 剖宫产后恢复期忌忽视保健	248
30. 产妇出现滞产时忌大意	249
31. 产妇忌形成急产	249
产妇保养	250
32. 产妇坐月子忌不会调养	250
33. 产妇忌不了解月子中保养的内容	251
34. 产妇忌不了解产褥期正常现象	251
35. 产后身体尽快复原的注意事项	253
36. 产妇忌不了解月子期间自身机体会有哪些变化	254
37. 产妇忌不注意产褥期卫生	255
38. 产妇忌轻视产后第一次大小便	256
39. 产后忌对腹痛过于担心	256
40. 产妇分娩后腹部摸到硬块不宜害怕	257
41. 产妇腋下长肿块不宜担心	257
42. 产后多汗不宜担忧	258
43. 产妇忌对产后正常恶露不了解	259
44. 产妇忌对恶露不净不在意	259
45. 产褥期妇女忌过性生活	260
46. 产妇忌忽视避孕	261
47. 产褥期房子忌封得很严实	262
48. 坐月子休息忌不讲究姿势	263



49.产妇忌睡席梦思床	264
50.产妇忌不洗澡、不梳头	265
51.产妇坐月子洗澡忌不注意要求	265
52.产妇忌不刷牙	266
53.产妇忌过早劳动和不当的劳动	267
54.产妇忌不会通过锻炼恢复体型	268
55.产妇忌忽视体操锻炼	269
56.哪些产妇忌做体操锻炼	271
57.母乳喂养产妇忌怕影响体型	271
58.乳母忌不注意保护好乳房	272
59.忌只等下了奶才喂婴儿	273
60.分娩时会阴切开的产妇应注意的事项	274
61.剖宫产产妇忌忽视的事项	275
62.产妇忌忧郁情绪	276
63.产妇穿着忌不讲究	276
64.产妇忌穿戴过多	277
65.乳母忌穿化纤、羊毛内衣和胸罩	278
66.产妇忌错误理解饮食调养	278
67.产妇忌不注意选择食物摄取必需的营养素	279
68.产妇在产褥期间忌忽视滋补性食品的摄入	281
69.乳母忌忽视有利哺乳食品的摄入	283
70.坐月子忌吃得过多过好	284
71.坐月子不要“忌口”	285
72.产妇忌多吃鸡蛋	285
73.产妇忌不吃蔬菜、水果	286
74.产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	287
75.产妇忌多吃红糖	287
76.产妇在产后忌吃巧克力	288
77.产妇忌饮用麦乳精	288
78.产妇忌急于服用人参	289



79. 产后忌滋补过量	289
80. 产妇在分娩后三个月内忌多吃味精	290
81. 乳母忌不食盐	291
82. 乳母忌喝茶	291
83. 乳母忌吸烟、喝酒	291
84. 产妇忌急于节食	292
85. 产妇忌忽视用饮食催奶	292
86. 产妇排恶露忌忽略吃鲤鱼	294
87. 坐月子忌盲目吃醪糟蛋	294
88. 坐月子忌多吃三七炖鸡	295
89. 产妇不要忽视药粥调养	296
90. 产妇在产褥期出现不适忌忽视食疗	297
91. 产妇忌忽视绝育手术后的保健	298
产妇疾病	299
92. 产妇乳房胀痛忌不采取治疗措施	299
93. 产妇忌在产褥期患乳腺炎	300
94. 产妇要忌乳汁自出	302
95. 子宫复旧不全忌忽视治疗	303
96. 产后忌对子宫脱垂不觉	304
97. 忌不注意预防和治疗子宫脱垂	305
98. 产妇便秘忌忽视饮食治疗	306
99. 产后排尿困难忌不采取防治措施	307
100. 产后失血过多引起腹痛的防治措施	307
101. 产后淤血停滞引起腹痛应及时治疗	308
102. 产后忌盆腔静脉曲张	309
103. 患心脏病产妇忌发生心力衰竭	310
104. 产妇患高血压忌发生脑卒中	310
105. 产妇忌忽视大出血的防治	311
106. 产妇忌忽视肛裂的发生	312
107. 产妇忌受风感冒	313



108. 产妇忌中暑	313
109. 产妇忌不注意防足跟痛	314
110. 产妇切忌外阴发炎	315
111. 产后脱发忌过于忧虑	316
112. 忌忽视用偏方治疗产后常见病	316
113. 产妇忌用某些西药	317
114. 产妇忌滥用中药	318
115. 产妇忌忽视产后检查	319

第3章 婴儿禁忌

迎接宝宝	323
1. 孕妇忌不知道宝宝将至的预兆	323
2. 分娩前忌给宝宝准备衣物不全	324
3. 忌忽视给新生儿布置居室	325
4. 忌不知道刚出生正常新生儿的特点	326
5. 忌缺乏新生儿发育特征的知识	326
6. 分娩前忌不注意拉出奶头	328
7. 产妇忌缺乏喂奶知识	329
8. 产妇患有某些疾病忌哺乳	329
婴儿喂养	331
9. 忌不给婴儿喂母乳	331
10. 忌给新生儿喂奶过晚	332
11. 给新生儿哺乳忌弃掉初乳	333
12. 忌在开始哺乳前喂养新生儿	333
13. 忌给新生儿哺乳方法不当	334
14. 忌母亲躺着给婴儿喂奶	334
15. 忌不把婴儿未吸尽的奶挤尽	336