

徐 杨 主编
生活忌讳备忘录



孕妇及 婴幼儿 忌讳

傅松岭 著

中国经济出版社

徐 杨 主 编
生活忌讳备忘录

孕妇及婴幼儿忌讳

伟松 晓丁 编

中国经济出版社

(京)新登字079号

责任编辑: 邵 忠
封面设计: 习耀章

孕妇及婴幼儿忌读

伟松 晓丁 编

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街2号)

(邮政编码: 100037)

各地新华书店经销

北京市马池口印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 4 20/32印张 100千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数: 0001—9000册

ISBN 7—5017—1291—3/Z·260

定价: 2.60元

前 言

亲爱的读者，不知你有没有想过，我们每个人都会与孕妇、婴幼儿发生一定的联系，这种联系有时甚至是十分紧密的。正当年轻的朋友自不必说，另外年老的和年小的，男性和女性，也无一例外，说不上哪一天自己家庭或周围也会出现孕妇和婴幼儿。大自然赋于人类休养生息、繁衍后代的权利，这是谁也不能改变的客观规律。

孕妇及婴幼儿作为人的一生中一个特殊的阶段和时期，其本身有着比较独特的生理心理条件和生活要求，人们既不能象普通人那样对待他们，也不能象普通人那样要求他们，必须根据孕妇及婴幼儿的各自特点进行精心的照料和抚养。尤其是在实行计划生育的形势下，国家提倡晚婚晚育、优生优育，人们更加一丝不苟地对孕妇及婴幼儿进行重点的照顾。

然而，生活中也难免出现一些事与愿违的事情，譬如，有些家庭对孕妇及婴幼儿花了很大的精力，但孕妇及婴幼儿身体等其它状况都不十分理想，这既影响了孕妇的情绪和婴幼儿的生长发育，又给其余的家庭成员增加了心理负担。究其原因，则是由于有些人对孕妇及婴幼儿的特殊状况缺乏科学的知识，没有用科学的方法去安排孕妇及婴幼儿的饮食起居。

鉴于此，为了让更多的读者朋友了解孕妇及婴幼儿方面的科学知识，懂得一些优生优育的科学道理，特别是牢记那些有关孕妇及婴幼儿必须避免的问题，我们特精编了这本小册子。本书力求内容新、观点准确科学、文字简洁，便于具

有中等以上文化程度的读者阅读。并祝愿广大读者都有一个健康、快乐、美好的家庭。

由于时间仓促，水平有限，缺乏经验，书中一定有不足之处，敬请广大读者批评指正！另外，在编选过程中，参阅了不少有关书籍资料，在此谨向那些书籍资料的出版者表示衷心的感谢。

编 者

目 录

1. 孕妇勿饮酒	(1)
2. 孕妇莫吸烟	(2)
3. 孕妇不宜饮用可乐型饮料	(3)
4. 孕妇不可盲目服用维生素药剂	(5)
5. 孕妇不宜饮浓茶	(5)
6. 服用铁剂的孕妇不宜吃牛奶	(6)
7. 孕妇禁服镇静药	(7)
8. 孕妇不宜使用利尿剂	(8)
9. 孕妇禁服阿斯匹林	(9)
10. 孕期妇女应禁忌的西药	(10)
11. 孕妇禁服的中药	(12)
12. 孕妇不要服用安定	(13)
13. 孕妇切忌施放农药	(14)
14. 孕妇切莫接触铅	(14)
15. 怀孕期间谨防牙病	(15)
16. 孕妇不宜配戴隐形眼镜	(15)
17. 孕妇不宜仰卧	(16)
18. 孕妇不宜跳舞	(16)
19. 孕妇不宜在红绿灯下久留	(17)
20. 孕妇不宜使用电热毯	(18)
21. 孕妇不宜操作电脑	(18)
22. 孕妇勿养猫	(19)
23. 妊娠晚期莫旅行	(20)

24.	怀孕妇女干活时的禁忌·····	(22)
25.	孕妇的衣着忌讳·····	(24)
26.	孕妇的营养忌讳·····	(24)
27.	孕妇缺锌莫轻视·····	(25)
28.	孕妇莫缺钙和磷·····	(27)
29.	孕妇居室忌花草·····	(27)
30.	孕妇不宜使用化妆品·····	(28)
31.	孕妇不要接触煤气·····	(29)
32.	孕妇不能受刺激·····	(29)
33.	孕妇性生活禁忌·····	(30)
34.	妇女不宜糊里糊涂地怀孕·····	(32)
35.	初次怀孕勿做“人流”·····	(32)
36.	孕妇切莫遗忘的几个时间·····	(34)
37.	孕妇不要忘了数胎动·····	(35)
38.	孕妇不要忘记定期产前检查·····	(35)
39.	孕妇不能盲目保胎·····	(36)
40.	孕妇不宜忽视贫血·····	(37)
41.	怀孕妇女不宜掉以轻心的病——急性阑尾炎·····	(38)
42.	孕妇产前莫瞒流产史·····	(39)
43.	孕妇患痔疮不宜拖延治疗·····	(40)
44.	孕末期谨防子宫感染·····	(42)
45.	孕妇不宜忽视妊娠高血压综合症对胎儿的影响·····	(44)
46.	高龄孕妇切莫忽视产前宫内诊断·····	(46)
47.	孕妇不宜生活在恶劣环境中·····	(47)
48.	孕妇不要小看子宫肌瘤对胎儿的影响·····	(49)
49.	孕妇莫接触病毒、射线·····	(50)

50.	孕妇切莫忽视“成形期”保护	(51)
51.	孕妇不要强求剖腹产	(51)
52.	孕妇临产五忌	(52)
53.	新生儿不宜在太冷或太热的环境中生活	(53)
54.	新生儿忌用闪光灯照相	(54)
55.	新生儿脐带不要任意解开	(55)
56.	新生儿的衣着忌讳	(55)
57.	新生儿口腔的忌讳	(55)
58.	新生儿的睡眠忌讳	(56)
59.	新生儿不宜用塑料尿布	(56)
60.	新生儿不宜用滴鼻净药水	(57)
61.	不要忽视婴儿缺水	(57)
62.	婴幼儿忌缺维生素 E	(58)
63.	婴儿食品不宜过分讲究	(59)
64.	婴儿喂奶忌讳	(59)
65.	切忌用嘴喂婴儿食物	(60)
66.	婴幼儿不宜单纯喂牛奶	(60)
67.	婴儿不宜多喝豆浆	(61)
68.	婴幼儿不宜过量食用赖氨酸	(61)
69.	婴幼儿不宜素食	(62)
70.	婴幼儿不宜吃咸鱼	(62)
71.	婴儿身旁忌讳吸烟	(63)
72.	半岁前的婴儿不宜食用鸡蛋清	(64)
73.	婴儿不宜吃蜂蜜	(64)
74.	婴幼儿不宜多吃冷饮	(64)
75.	婴幼儿不宜多吃动物脂肪	(65)
76.	幼儿切忌多吃油条	(65)

77.	幼儿不宜多吃菠菜·····	(65)
78.	幼儿餐桌旁的忌讳·····	(66)
79.	幼儿节日饮食忌讳·····	(66)
80.	小孩不宜多食味精·····	(67)
81.	不宜让小孩空腹喝牛奶·····	(68)
82.	儿童不宜吃过量的巧克力·····	(68)
83.	儿童切莫吞吐泡泡糖·····	(69)
84.	婴幼儿不宜喝果子露·····	(69)
85.	幼儿饮食习惯八个忌讳·····	(69)
86.	幼儿不宜多吃着色食品·····	(70)
87.	婴幼儿不宜饮茶·····	(71)
88.	婴幼儿不宜食用过咸食物·····	(71)
89.	婴幼儿不宜多吃糖·····	(72)
90.	缺铁性贫血婴幼儿不宜喝牛奶·····	(72)
91.	儿童不宜补铁过多·····	(73)
92.	儿童不宜多吃酸梅粉·····	(74)
93.	儿童不宜多吃山楂·····	(74)
94.	儿童不宜吃松花蛋·····	(75)
95.	儿童不宜长期服用葡萄糖·····	(75)
96.	儿童不宜过多食用豆类食品·····	(76)
97.	儿童发烧不宜吃鸡蛋·····	(76)
98.	切忌给孩子吃霉变甘蔗·····	(76)
99.	小儿不宜多吃鱼肝油·····	(77)
100.	儿童饮果汁切忌过多·····	(77)
101.	儿童不宜吃机制爆米花·····	(78)
102.	健康儿童不宜服用人参补品·····	(79)
103.	儿童不宜缺锌·····	(80)

104.	婴幼儿不宜听过量音响·····	(80)
105.	切忌高抛婴儿逗乐·····	(81)
106.	孕妇或母婴居室忌放花草·····	(81)
107.	切忌随便亲吻宝宝·····	(81)
108.	切忌带宝宝上浴池·····	(82)
109.	幼儿切忌通宵使用电热毯·····	(83)
110.	不宜用丝巾蒙宝宝的脸·····	(83)
111.	不宜将婴儿来回摇晃·····	(84)
112.	小孩切忌偏嚼·····	(85)
113.	打针后不宜用手按摩·····	(85)
114.	不宜过分逗弄孩子·····	(86)
115.	孩子想哭切忌让憋回去·····	(88)
116.	不要轻视孩子“手舞足蹈”·····	(87)
117.	儿童也不宜忽视胆固醇·····	(89)
118.	小孩不宜多打针·····	(89)
119.	切忌在婴幼儿睡眠状态下喂药·····	(89)
120.	切忌对小孩捏鼻喂药·····	(90)
121.	不要将喉片当糖吃·····	(90)
122.	不要给发烧的新生儿服退热片·····	(91)
123.	小儿不宜随意服用六神丸·····	(91)
124.	宝宝咳嗽不宜乱服止咳药·····	(92)
125.	不要让小孩用牛奶送药·····	(92)
126.	幼儿发生“牵拉肘”不宜惊慌·····	(93)
127.	儿童不宜滥用氨茶碱·····	(94)
128.	小儿急性肾炎切忌温补·····	(95)
129.	儿童临睡前不宜看连环画·····	(95)
130.	切忌睡前责骂孩子·····	(96)

131.	孩子不宜睡在大人中间·····	(96)
132.	不宜让孩子睡沙发·····	(96)
133.	不宜强迫孩子起床·····	(97)
134.	儿童看电视的忌讳·····	(97)
135.	不要让孩子躺着看电视·····	(98)
136.	儿童用眼的忌讳·····	(98)
137.	小孩切忌托腮·····	(99)
138.	不要让孩子咬指甲·····	(99)
139.	不宜责骂吮手指的婴幼儿·····	(99)
140.	儿童音乐启蒙切忌用低档电子琴·····	(100)
141.	儿童不宜跳迪斯科舞·····	(100)
142.	不要忽视儿童玩具的卫生·····	(101)
143.	儿童不宜用噪声玩具·····	(101)
144.	小孩跌伤的部位不宜乱揉·····	(102)
145.	不要让孩子做倒悬垂运动·····	(102)
146.	切忌打孩子屁股·····	(102)
147.	切忌打孩子的后脑后背·····	(103)
148.	儿童洗澡四忌·····	(103)
149.	切忌给小孩剪睫毛·····	(104)
150.	儿童不宜戴戒指·····	(104)
151.	儿童不宜涂口红、抹指甲油·····	(104)
152.	儿童不宜配戴有色眼镜·····	(105)
153.	儿童不宜穿紧身裤·····	(105)
154.	儿童不宜穿合成纤维内衣·····	(105)
155.	不宜给儿童烫发·····	(106)
156.	儿童不宜用成人护肤剂·····	(106)
157.	儿童不宜穿皮鞋·····	(107)

158.	儿童切忌穿高跟鞋·····	(107)
159.	孩子不宜在夏天中午晒太阳·····	(107)
160.	色素痣多的儿童不宜曝晒·····	(108)
161.	儿童燃放爆竹禁忌·····	(108)
162.	儿童玩氢气球切忌近火·····	(109)
163.	小儿预防接种忌讳·····	(109)
164.	预防小儿麻痹糖丸切忌高温存放·····	(110)
165.	小孩种牛痘忌湿疹·····	(110)
166.	小孩不要滥用胎盘球蛋白·····	(110)
167.	不要强迫小孩吃药·····	(111)
168.	小儿切忌滥用抗菌素·····	(112)
169.	小儿烫伤后不宜涂酱油·····	(112)
170.	不要随便给孩子吃宝塔糖·····	(113)
171.	小儿生疳子四忌·····	(113)
172.	幼儿感官卫生的忌讳·····	(113)
173.	教育幼子四忌·····	(114)
174.	父母行为的忌讳·····	(114)
175.	孩子面前讲话的忌讳·····	(115)
176.	儿童心理卫生忌讳·····	(116)
177.	纠正孩子错误忌讳·····	(116)
178.	男孩的性格培养忌讳·····	(118)
179.	不宜责怪孩子“贪玩”·····	(118)
180.	切忌给孩子“关禁闭”·····	(119)
181.	切忌拿孩子做“出气筒”·····	(119)
182.	不宜让幼儿自己挑选商品·····	(120)
183.	切忌打骂孩子·····	(121)
184.	切忌变相惩罚孩子·····	(121)

185.	不要听任小孩撒谎·····	(122)
186.	不宜无选择地给孩子讲故事·····	(122)
187.	切忌在早晨训斥孩子·····	(123)
188.	不要给孩子“压岁钱”·····	(123)
189.	对孩子不宜问“你要不要”·····	(124)
190.	对孩子不宜说太多的理由·····	(124)
191.	不宜随意禁止孩子的活动·····	(125)
192.	安慰孩子不宜过分·····	(126)
193.	幼儿换牙阶段的忌讳·····	(126)
194.	不宜忽略学龄前幼儿的品德教育·····	(127)
195.	不宜忽视幼儿劳动习惯的培养·····	(128)
196.	不宜忽视培养幼儿和父母交谈的习惯·····	(129)
197.	不宜忽视培养幼儿的观察力·····	(129)
198.	不宜忽视培养幼儿喜爱读书画画的习惯·····	(130)
199.	不宜阻止幼儿参加游戏·····	(131)
200.	幼儿玩具不宜无限制地购买·····	(131)
201.	不宜把幼儿长期关在屋里·····	(132)
202.	幼儿学游泳的忌讳·····	(132)
203.	对孩子切忌缺乏韧性、耐心和灵活性·····	(133)
204.	独生子女教育的忌讳·····	(133)
205.	家庭教育十忌·····	(134)

1. 孕妇勿饮酒

许多国家的研究表明，孕妇饮酒是造成婴儿畸形和智力迟钝的重要原因。这是由于任何微量的酒精，都可以毫无阻挡地通过胎盘而进入胎儿体内，并且一点也不比母体其它部位分布得少些。

1968年，一位叫勒瓦纳的法国医学博士曾对127位有饮酒癖的妇女所生的孩子进行观察，发现他们的面部都有以下共同的缺陷：多为单眼皮，即使是双眼皮也不明显；鼻子扁平；内侧眼角眼皮外翻；脸蛋扁平且窄小；鼻沟模糊；上嘴唇薄且紧；下巴短。具有上述特征某两项的孩子并不足怪，而全部具备则构成了先天畸形，说明酒精对胎儿的毒害作用是确定无疑的。这种受酒精毒害面部发育不健全的孩子，约占饮酒母亲所生孩子的1/3。

孕妇饮酒对孩子的危害更为严重之处，还不在表面而在深部，即对大脑和心脏机能的损害，孕期饮酒导致婴儿患心脏病的约占心脏病患儿的30%。在西方，由于孕妇疯狂饮酒致使婴儿生下不久就夭折者屡见不鲜。对这类死婴解剖结果表明，孩子的大脑不仅比正常婴儿小，而且脑发育不全或呈明显畸形状态。德国、法国、瑞典、美国等国曾对胎儿期受酒精毒害的儿童进行智力测验，所得的智力商数均低于一般水平。在德国，有人对嗜酒成癖的妇女所生子女进行调查，结果证明有60%的儿童患有酒精毒害的综合症。有一般酒癖的妇女，其子女患酒精毒害综合症者占20%。

如果有饮酒癖的妇女再有烟瘾，这对胎儿的危害就更为严重。据法国调查，有轻微酒嗜好的孕妇，其婴儿死亡率为

9.9%；饮酒成癖的妇女，其婴儿死亡率为25.5%；而酒癖烟瘾并重的妇女，其婴儿死亡率50.5%。

动物试验也证明了酒精对胎体的毒害：对成胎期小老鼠供给酒精后，其心脏、眼部机能和神经系统机能皆不健全，而且体重不足，骨骼发育不协调，头部偏小，反映迟钝，生长缓慢。有位瑞典的眼科医师经过对100多名喝酒孕妇所生的孩子的视力进行长期观察后发现，这些孩子中尽管没有一个瞎子，但他们的视力都比较差。原因是胎儿的视神经和视网膜在母体内受到影响，这种先天形成的病，任何眼镜也无法矫正。

因此，为保障下一代的健康和人类素质的提高，奉劝孕妇不要饮酒！

2. 孕妇莫吸烟

医学专家们发现，孕妇吸烟或被动吸烟对母体的血红蛋白含量和胎儿的体重均有影响。研究表明：妊娠3个月内，日吸烟10支以上的母体血红蛋白含量比不吸烟者明显增高，母体的吸烟量与血红蛋白浓度成正比，而与婴儿的出生体重成反比。妊娠后期，吸烟孕妇体内的血红蛋白浓度超过13克/100毫升者，其婴儿出生体重比血红蛋白含量相同的不吸烟孕妇的婴儿体重轻400克；比血红蛋白含量在12毫克/100毫升以下的非吸烟孕妇的婴儿体重轻1000克。

孕妇吸烟后，由于烟草中的烟碱的缩血管作用，导致孕妇及胎儿的血液粘稠度增加，造成胎盘的血液循环不良，不但影响胎儿的营养供应和发育，甚至造成胎盘和子宫的过早剥离，而发生流产、早产和死产现象。孕妇吸烟还会减少对胎儿的供氧量，这是因为孕妇在吸烟过程中，能把烟草产生

的一氧化碳吸收到血液里。正常情况下，胎盘里含有一种和血红蛋白相似的东西，它可以和氧气结合，把母体血液里的氧气输送给胎儿。但是这种物质和一氧化碳的结合力比和氧气的结合力强，这样一来，就把一氧化碳输送给胎儿，减少了对胎儿的供氧量。胎儿的新陈代谢是离不开氧气的，由于供氧量减少，使胎儿生长发育缓慢，所以生下来的孩子体重轻、体质弱、智力发育差，出生一年后患严重疾病的危险性大，死亡率高。

另外，烟草中的尼古丁和其它毒物通过胎盘进入胎儿体内时，由于胎儿的肝脏没有发育全面，很容易造成对肝脏的损害，并增加了胎儿患血液病及心脏等功能受损的可能性。

特别应该指出的是，丈夫吸烟，妻子被动吸烟，同样会造成孕妇及胎儿健康的损害。测定表明，不吸烟者第一秒时间肺活量的异常率为6%；间接吸烟者为15.1%；直接吸烟者可高达25.8%，这说明间接吸烟对肺小气道功能的损害，仅仅次于直接吸烟者。

因此，为了母子健康，孩子的优生优育，奉劝有吸烟爱好的妇女在怀孕期切莫吸烟；为丈夫者，也应戒掉或尽量克制吸烟。

3. 孕妇不宜饮用可乐型饮料

美国科学家分析指出，一瓶12两的可乐型饮料含咖啡因50~80毫克。咖啡因是一种兴奋中枢神经的药物，成人因对咖啡排泄作用较强，所以适量饮含咖啡因的饮料如可口可乐等，尚不导致中枢神经系统兴奋。但孕妇饮用后则表现为躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速以及失眠、眼花、恶心、头痛耳鸣等。即使仅服用1克以下，由于对胃粘膜的

刺激，也会出现恶心、呕吐、晕眩、心悸、心前区疼等中毒症状。

婴幼儿对咖啡因尤为敏感，怀孕和授乳母亲应慎饮含咖啡因的饮料。咖啡因能迅速通过胎盘而作用于胎儿，孕妇过量饮用可乐型饮料，母体内的胎儿就会直接受到咖啡因的不良影响；咖啡还会随乳汁分泌，授乳母亲饮用含咖啡因的可乐型饮料，也会间接遗害幼儿健康。

早在60年代初期，就有人用小鼠做实验，结果证明给孕鼠咖啡因可使仔代发生腭裂、趾或脚畸形，畸形鼠还常合并血肿。以后又有人证实，咖啡因还可诱发受试动物出现露脑、脊柱裂、无下颌、无眼、体骼异常、矮小、尾扭曲、骨化不全等畸形现象。后来又有人用大白鼠或兔做实验，也同样诱发了仔代畸形。

为了使动物实验更接近于人们经常饮用的情况，实验者又把咖啡因放到饲料及饮水中，或者给孕鼠服用新煮的稀释咖啡，结果同样诱发出仔代畸形。当给孕鼠咖啡因的时间由整个妊娠期（三周）改为只给一周时，也未能避免仔代的畸变。这些不同类型的实验，证明了咖啡因的致畸作用。

孕期给咖啡因除诱发仔代畸形外，还可发生胎儿死亡率高、出生时体重低等中毒后果。值得注意的是，给孕鼠的咖啡因并不是过量的，因此从孕鼠本身的行为、神经兴奋性以及体重等方面并无异常表现，然而胎儿却暗受其害，形成畸形，并且致畸率高达百分之几至百分之几十。倘若人类普遍饮用含咖啡因的可乐型饮料，即使致畸率仅十万分之一，那么对于有11亿人口的中国来说，其受害后代的绝对数也是相当惊人的。

随着人们生活水平提高，可乐型饮料的大众化，在当前