

现代生活
禁忌丛书

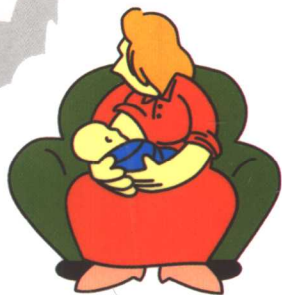


禁忌

孕产妇饮食用药

禁忌

主编 刘新菊



河北科学技术出版社

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

现代生活
禁忌丛书

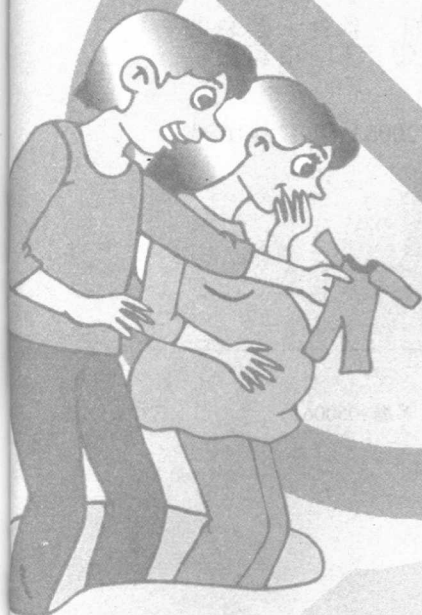


禁忌

孕产妇饮食用药

禁忌

主编 刘新菊



河北科学技术出版社

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

主 编 刘新菊
副主编 颌彦华 张旭东 李淑娴
编著者 刘新菊 颌彦华 张旭东 李淑娴
徐翠清 齐向红 康淑兰

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产妇饮食用药禁忌 / 刘新菊主编. — 石家庄: 河北
科学技术出版社, 2005

(现代生活禁忌丛书)

ISBN 7 - 5375 - 3267 - 2

I. 孕 ... II. 刘 ... III. ① 孕妇 - 饮食 - 禁忌 ②
产妇 - 饮食 - 禁忌 ③ 孕妇 - 用药法 ④ 产妇 - 用药法
IV. ① R152 ② R984

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124416 号

现代生活禁忌丛书

孕产妇饮食用药禁忌

主编 刘新菊

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 4.75

字 数 108000

版 次 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 12.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



现代生活禁忌丛书

M U L U

目录

孕前饮食禁忌

孕前饮食要求	(2)
孕前忌营养缺乏	(3)
孕前忌食棉子油	(4)
孕前不可饮酒	(4)
孕前忌蔬菜摄入不足	(5)
孕前忌不吃豆类	(6)
孕前不宜多食茭白、蕨菜、芥蓝	(7)
孕前不宜多食冬瓜	(7)
孕前不宜多食黑木耳	(8)
孕前不宜用节食方法减肥	(8)
孕前忌蛋白质摄入不足	(9)
孕前忌钙摄入不足	(9)
孕前忌铁质摄入不足	(10)
孕前忌锌摄入不足	(10)
孕前忌碘摄入不当	(11)
孕前忌维生素 A 摄入不足	(12)

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

孕前用药禁忌

孕前半年忌服避孕药	(14)
使用外用避孕药膜后忌怀孕	(14)
孕前忌服用安眠药	(15)
长期服药者忌急于怀孕	(15)

专家提醒

孕前忌接受 X 线照射	(16)
取宫内节育器后忌立即怀孕	(16)

孕期饮食禁忌

孕早期饮食要求	(18)
孕中期饮食要求	(19)
孕晚期饮食要求	(21)
孕妇不宜多吃酸性食物	(23)
孕妇不宜多吃腌菜、泡菜	(23)
孕妇不宜吃过咸的食物	(24)
孕妇不宜吃咸鱼	(24)
孕妇不宜吃易过敏的食物	(25)
孕妇不宜多吃方便食品	(25)
孕妇不宜多吃人造食品	(26)

孕妇忌食霉变食物	(26)
孕妇忌吃受农药污染的食物	(27)
孕妇不宜多吃刺激性食物	(28)
孕妇不宜多食罐头食物	(28)
孕妇忌吸烟	(29)
孕妇忌饮酒	(30)
孕妇不宜多饮啤酒	(31)
孕妇忌喝糯米甜酒	(31)
孕妇忌多食酒心糖	(32)
孕妇忌食用糖精	(33)
孕妇不要多吃白糖	(33)
孕妇不宜多吃口香糖、泡泡糖	(34)
孕妇不宜大量喝茶	(34)
孕妇不宜使用有茶垢的茶具	(35)
孕妇不宜多饮汽水	(35)
孕妇不宜喝咖啡	(36)
孕妇不宜多喝可乐型饮料	(36)
孕妇不宜多吃巧克力	(37)
孕妇不宜常吃果冻	(38)
孕妇不宜多食冷饮、冷食	(38)
孕妇忌喝不熟的豆浆	(39)
孕妇忌不食豆类	(40)
孕妇不宜食温热补品	(40)
孕妇不宜多食山楂	(41)
孕妇不宜吃桂圆	(41)



现代生活
禁忌丛书

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

孕妇不宜多服蜂王浆	(42)
孕妇便秘不宜食蜂蜜	(42)
孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋	(43)
孕妇不宜多吃杏仁	(43)
孕妇不宜多吃荔枝	(44)
孕妇不宜吃木薯	(44)
孕妇不宜生吃荸荠	(45)
孕妇不宜多吃橘子	(45)
孕妇忌不吃香蕉	(46)
孕妇不宜多吃水果	(46)
孕妇不宜吃甘蔗	(47)
孕妇不宜吃多味瓜子	(48)
孕妇不宜多吃火锅	(48)
孕妇不宜多食动物肝脏	(49)
孕妇忌食动物脑	(49)
孕妇忌不食鱼	(50)
孕妇忌食甲鱼、螃蟹	(50)
孕妇不宜多吃干鱼片	(51)
孕妇忌吃黄芪炖鸡	(51)
孕妇忌食田鸡	(52)
孕妇不宜多吃炙烤的食品	(52)
孕妇忌食肉不当	(53)
孕妇不宜多吃午餐肉	(53)
孕妇忌忽视动物性食品的摄入	(54)
孕妇不宜多吃香肠	(55)

孕妇不宜多吃兔肉	(55)
孕妇忌食狗肉	(56)
孕妇忌食植物油过多	(56)
孕妇忌蔬菜摄入不足	(57)
孕妇不宜多吃菠菜	(57)
孕妇忌长期吃土豆	(58)
孕妇忌不吃芹菜	(58)
孕妇忌不吃黄瓜	(59)
孕妇忌食霜打的豆角	(60)
孕妇不宜多吃笋	(60)
孕妇忌吃韭菜子	(61)
缺乏维生素的孕妇忌以药物替代蔬菜	(61)
孕妇不宜多食油炸食物	(62)
孕妇不宜多吃松花蛋	(62)
孕妇不宜吃不熟的蛋	(63)
孕妇不宜生吃酱油	(64)
孕妇不宜忌吃嫩玉米	(64)
孕妇不宜多食粗纤维食物	(65)
孕妇不宜多吃用保鲜膜包装的食物	(65)
孕妇不宜盲目食用强化食品	(66)
孕妇不宜盲目食用转基因食品	(66)
妊娠呕吐忌禁食	(67)
孕妇忌饮水不当	(67)
孕妇忌食盐不当	(68)
孕妇忌不吃早餐	(69)

孕妇忌晚餐过盛	(69)
孕妇不宜盲目节食	(70)
孕妇饮食不宜过精过细	(70)
孕妇不宜贪食	(71)
孕妇不宜饥饱不一	(72)
孕妇不宜长期吃素食	(72)
孕妇忌蛋白质摄入不当	(73)
孕妇忌脂肪摄入不当	(74)
孕妇忌糖摄入过多	(75)
孕妇忌钙摄入不当	(76)
孕妇忌铁摄入不足	(77)
孕妇忌锌摄入不足	(78)
孕妇忌铜摄入不足	(79)
孕妇忌锰摄入不足	(79)
孕妇忌碘摄入不当	(80)
孕妇忌烟酸摄入不足	(81)
孕妇忌叶酸摄入不当	(81)
孕妇忌维生素 A 摄入不当	(82)
孕妇忌维生素 D 摄入不足	(83)
孕妇不宜多服用鱼肝油	(83)
孕妇忌维生素 K 摄入不足	(84)
孕妇忌维生素 E 摄入不足	(84)
孕妇忌缺乏“脑黄金”	(85)
孕妇忌维生素 B ₁ 摄入不足	(86)
孕妇忌维生素 B ₂ 摄入不足	(87)

孕妇忌维生素 B ₆ 摄入不当	(87)
孕妇忌缺乏维生素 B ₁₂	(88)
孕妇忌维生素 C 摄入不足	(89)

孕期用药禁忌

孕妇用药原则	(92)
孕妇禁用四环素	(92)
孕妇慎用磺胺类药物	(93)
孕妇慎用甲硝唑	(93)
孕妇慎用氯霉素	(94)
孕妇慎用耳毒性药物	(94)
孕妇不宜使用利巴韦林	(95)
孕妇忌服用镇静催眠药	(95)
孕妇忌服泻药	(96)
孕妇慎用抗凝血药	(96)
孕妇慎用降压药	(97)
孕妇慎用利尿药	(98)
孕妇慎用抗甲状腺类的药物	(98)
孕妇不宜盲目应用性激素	(99)
孕妇忌服用的中成药	(100)
孕妇忌服用的中草药	(100)
孕妇忌涂用清凉油、风油精、万金油	(101)

现代生活

XIANDAI SHENGHUO JINKI CONGSHU

孕妇慎用伤风止痛膏	(101)
孕早期患感冒忌盲目用药	(102)
孕妇呕吐不宜乱服药物	(102)
孕妇忌自服堕胎药物	(103)
孕妇忌拒绝任何药物	(103)
孕妇忌多服补药	(104)
保胎不宜滥用黄体酮	(105)
孕妇不宜盲目接种疫苗	(105)

专家提醒

妊娠期忌感染	(106)
孕期丈夫忌盲目服药	(106)
孕妇忌患腮腺炎	(107)
孕妇不宜盲目保胎	(107)
孕妇妊娠早期、晚期忌拔牙	(108)
孕妇忌养猫、养狗	(109)
孕妇忌做放射性同位素检查	(109)
孕早期不宜多做 B 超检查	(110)
孕妇忌做 CT 检查	(110)
孕妇忌戴隐形眼镜	(111)
孕早期忌处在高温环境中	(111)
孕妇不宜常处在烟雾中	(112)
孕妇忌多接触电脑	(112)
孕妇不宜常看电视	(113)
孕早期忌过多使用手机	(114)
孕妇忌长时间吹电风扇	(114)

孕妇忌睡电热毯	(115)
孕妇不宜常处在噪声中	(115)

产后饮食禁忌

产后饮食要求	(118)
产后不宜多吃鸡蛋	(119)
刚分娩的产妇忌吃狗肉	(119)
产后忌长时间喝红糖水	(120)
产后忌不吃蔬菜、水果	(120)
产后不宜多吃西瓜、李子	(121)
产后不宜吃未研碎的芝麻	(121)
产后不宜多吃香菇	(122)
产后不宜多吃韭菜	(122)
产后不宜多吃丝瓜	(123)
产后不宜多吃苦瓜	(123)
产后不宜多吃山楂	(123)
产后不宜多吃桂圆	(124)
产后忌服用人参	(124)
产后忌喝麦乳精	(125)
产后忌吃巧克力	(125)
产后忌喝茶和咖啡	(126)
产后忌食过量味精	(126)
产后忌吸烟、饮酒	(127)

产后不宜多喝黄酒	(127)
产后饮食忌不放盐	(127)
产后不宜过早或过多喝浓汤	(128)
产后乳汁不足不宜多喝母鸡汤	(129)
患哪些病的产妇不宜喝鸡汤	(129)
产后忌食辛辣、温燥、生冷、坚硬的食物	(130)
产后忌吃煎、炒、烹、炸的食物	(130)
产后 3 日内不宜吃得过咸	(131)
产妇忌蛋白质摄入不足	(131)
产后忌不食动物性食物	(132)
产妇忌摄入过多的动物脂肪	(133)
哺乳妇女忌不补碘	(133)
产后忌滋补过量	(134)
产妇不要急于节食	(135)

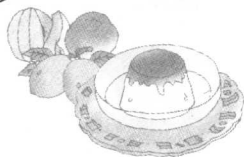
产后勤药禁忌

产妇用药原则	(138)
产后禁用的中药	(138)
产后不宜盲目用药	(139)
产后不可代替婴儿服药	(139)
产后不宜服用避孕药	(140)

现代生活禁忌丛书

孕前饮食

禁忌





孕前饮食要求

优生优育是我国的一项基本国策，每一对夫妇都想生一个健康聪明的孩子。因此，当计划要一个小宝宝时，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，就显得尤为重要。

蛋白质是生命的基础，是构成人的内脏与肌肉的基本物质，如果孕前摄入不足，就不容易怀孕，或怀孕后胎儿发育不良。许多营养素可在人体内储存相当长的时间，如脂肪可储存20~40天，维生素C能储存60~120天，维生素A能储存90~365天，铁能储存125天，碘能储存1000天，钙能储存2500天。因此，营养状况一般的妇女，从孕前3个月开始应注意多吃富含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素C和维生素A的食物，多吃些水产品、骨头汤、瘦肉、动物肝肾、新鲜蔬菜和水果。对于体质较弱、营养状况较差的妇女，孕前增加营养更为重要，开始加强营养的时间还要早些，最好在孕前半年左右开始。对于本来身体较胖或已超重的妇女，不必过多增加营养，只要注意在孕前3个月内保证优质蛋白的摄入，并适当多吃些富含维生素和矿物质的食物即可。

孕前的饮食一定要全面，避免挑食、偏食，以防出现营养不良导致不孕。并且远离烟、酒，以免影响卵子的生成及活动能力。



孕前忌营养缺乏

妇女在孕前补充营养很重要，如果妇女营养不良，可导致不孕；即使怀孕，也可导致胎儿缺乏营养，影响胎儿发育。

妇女营养不良可导致不孕。母体是否健康，是否摄入充足营养，会影响卵子的活力。例如，青春期女性营养不良可导致月经稀少而闭经，严重营养不良的妇女，会导致闭经而不孕。一些妇女由于挑食、偏食，只吃精米细面，也会导致营养缺乏，进而造成不孕。

孕妇在孕前营养不足会导致胎儿缺乏营养。胎儿在母体内 10 个月的发育，前 1~3 个月至关重要，因为胎儿的各个重要器官如心、肝、肾、肠和胃等都要在这个期间分化完毕，并初具规模，而且大脑也在急剧发育。如果在这一关键时期，胎儿不能从母体那里获得足够而齐全的营养，将影响整个胎儿期的生长发育。再者，怀孕以后的 1~3 个月正是孕妇容易发生妊娠反应的时期，会出现恶心、呕吐、不想进食等反应，从而影响营养的摄取。如果孕前妇女营养不足，体内没有必要的营养储备，胎儿不能从母体中摄取足够的营养素，就会影响胎儿早期发育，出现足月小样儿（足月出生体重小于 2500 克）的机会增多，易导致胎儿畸形。此外，孕前营养不良的妇女，可能导致乳腺发育不良，产后分泌乳汁不足，会影响新生儿的喂养。

营养缺乏还可造成贫血，使胎儿供血不足，造成宫内缺氧，甚至死胎或流产。

因此，为了能生个健康聪明的孩子，在想要孩子前的 3~6 个月，就必须开始适当增加营养。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。一般来说，怀孕时能



达到比一般人体质稍好些即可。如果不知道自己缺乏什么营养，
可请医生检查，缺什么补什么。

孕前忌食棉子油

如今，大多数人都以花生油或大豆油为调和油，但在一些产棉区仍以棉子油为主要调和油。一般人吃些棉子油并无大碍，但孕前妇女应忌吃棉子油。这是因为：棉子油是一种粗制棉油，含有大量棉酚。孕前妇女长期食用棉子油，其子宫内膜及内膜腺体逐渐萎缩，子宫变小，月经逐渐减少，子宫内膜血液循环量逐年下降，不利于孕卵着床而造成不孕；即使孕卵已经着床，也会因营养物质缺乏，使已经植入子宫内膜的胚胎和胎儿不能继续生长发育而死亡，出现死胎现象。

孕前不可饮酒

酒的主要成分是乙醇，当乙醇被胃肠吸收进入血液运行全身以后，除少量从汗液、尿液及呼出的气体中以原来的形式排除外，其余大部分由肝脏代谢。肝脏首先把乙醇转化为乙醛，进而变成醋酸被利用，但这种功能是有限的。随着饮酒量的增加，血液中的乙醇浓度也随之增高，对身体的损害作用也相应增大。当乙醇在体内达到一定程度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。

乙醇可使生殖细胞受到损害，使受精卵不健全。酒后受孕，可造成胎儿发育迟缓、出生后智力低下、体重减轻。

由于乙醇在人体内储存时间较长，受乙醇侵害的卵子很难迅