

优生优生每日一读

孕产妇禁忌

每日一读

乔淑珍 编著

孕产妇禁忌的全面概况
感性认识和理性认识的结合
言之有理，言之有据，
言之可信，言之可行

看每日一读，排忧解难

优孕优生每日一读 YOUYUNYOUSHEGMEIRIYIDU

孕产妇禁忌每日一读

乔淑珍 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优生每日一读/乔淑珍编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2006.11

ISBN 7-80651-473-2

I. 优… II. 乔… III. ①妊娠期-保健-基本知识 ②胎教-基本知识
IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149778号

优生优生每日一读——孕产妇禁忌每日一读

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: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 889毫米×1194毫米 1/24

印 张/ 31.5

字 数/ 470 千

版 次/ 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-473-2/R·157

定 价/ 78.00元 (全三册)

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)

前言



当今国情，一般情况下一对夫妻只生一个孩子，孩子几乎成了家庭生活的核心，有了孩子，家里的很多活动大部分都在围着孩子转。当一对夫妻准备要一个小宝宝时，如何选择一颗优良的种子？如何给他充足的养分？如何让他顺利地出生？如何使他平安地成长……一切问题接踵而至，使年轻夫妻焦头烂额还是难以应对。

《优孕优生每日一读》就是专为现代父母量身制作的简易实用的孕育系列丛书，共分三册：《优孕胎教每日一读》、《孕产妇禁忌每日一读》、《健康坐月子每日一读》，从不同的角度为你讲述你所迫切需要了解的问题，帮助你度过一个安稳愉悦的孕期。

PREFACE

目 录



CONTENTS

- 忌近亲结婚 / 1
- 结婚后忌无计划受孕 / 2
- 忌妊娠年龄过小 / 3
- 忌妊娠年龄过大 / 4
- 忌怀孕不择季节 / 5
- 忌婚后急于怀孕 / 6
- 忌酒后怀孕 / 7
- 忌避孕期间怀孕 / 8
- 忌停服避孕药后立即怀孕 / 9
- 忌妊娠前服安眠药 / 10
- 患有先天性疾病的人禁忌婚育 / 11
- 遗传病患者禁忌婚育 / 12
- 肺结核患者怀孕禁忌 / 13
- 心脏病患者怀孕禁忌 / 14
- 肾炎患者怀孕禁忌 / 15
- 高血压患者怀孕禁忌 / 16
- 肝炎患者怀孕禁忌 / 17
- 糖尿病患者怀孕禁忌 / 18
- 甲亢患者怀孕禁忌 / 19
- 哮喘患者怀孕禁忌 / 20
- 良性肿瘤患者怀孕禁忌 / 21
- 恶性肿瘤患者忌怀孕 / 22





癫痫患者忌怀孕 / 23

精神病患者忌怀孕 / 24

患有梅毒的妇女忌怀孕 / 25

患有淋病的妇女忌怀孕 / 26

有外阴尖锐湿疣的妇女忌怀孕 / 27

孕妇三伏天的生活禁忌 / 28

孕妇严禁吸烟 / 29

孕妇严禁饮酒 / 30

妊娠期应避免的家务劳动 / 31



孕妇应避免仰卧位 / 32

孕妇洗澡的禁忌 / 33

孕早期尽量不做或少做B超检查 / 34

孕妇卧床易滞产 / 35

孕妇外出的禁忌 / 36

孕妇不宜打麻将 / 37

孕妇冬季保健四注意 / 38

孕妇的衣着禁忌 / 39

孕妇使用中性洗洁剂的禁忌 / 40

住高层住宅孕妇的生活禁忌 / 41

孕妇忌忽视保温 / 42

孕妇不宜抹口红、烫发、染发 / 43

孕妇不宜碰猫 / 44

孕妇不宜长期接触电脑 / 45

孕妇居室不宜放花草 / 46

孕妇不宜使用电热毯 / 47

孕妇忌不注意自身修养 / 48

孕妇忌消极情绪 / 49

孕妇忌欣赏霹雳音乐和摇滚乐 / 50

孕妇忌接触农药 / 51

孕妇阅读书刊禁忌 / 52

孕妇不宜常看电视 / 53

忌睡席梦思软床 / 54

忌坐、立、行姿势不当 / 55

忌久坐久站 / 56

忌坐着睡觉 / 57

忌过量剧烈活动 / 58

忌活动少 / 59

忌忽视休息 / 60

忌体重增加过多或过少 / 61

忌日光浴时间过长 / 62

忌欣赏音乐不当 / 63

忌使用电扇不当 / 64

忌噪音 / 65

忌到拥挤场所 / 66

忌长途旅行 / 67

忌乘车不当 / 68

忌孕期拔牙 / 69

忌忽视产前乳房护理 / 70

忌搬重物 / 71

妊娠中忌过度疲劳 / 72

妊娠早期性生活禁忌 / 73

妊娠中期性生活禁忌 / 74

妊娠晚期性生活禁忌 / 75

忌异位妊娠 / 76

忌忽视葡萄胎 / 77

忌孕期贫血 / 78



忌羊水过多 / 79

忌妊娠高血压综合征 / 80

忌前置胎盘 / 81

忌孕期过度肥胖 / 82

孕期忌浮肿 / 83

孕期忌患风疹 / 84

孕期忌患流行性感冒 / 85

忌胎儿过大 / 86

忌胎位不正 / 87

忌忽视早期破水 / 88





忌起居无常 / 89

忌饮食无节制 / 90

忌久待厨房 / 91

忌不做产前检查 / 92

孕妇须提前住院待产的种种情况 / 93

妊娠末期忌疲劳过度 / 94

孕妇临产五忌 / 95

忌急产 / 96

临产时产妇忌大吵大闹 / 97

妊娠末期忌过早休息 / 98

忌忽视分娩先兆 / 99

分娩期间忌忽视胎动 / 100

双胎分娩的禁忌 / 101

忌惊动早了 / 102

临产一开始忌过早躺下不动 / 103

临产时忌忽视灌肠 / 104

忌宫缩乏力 / 105

忌宫缩过强 / 106

忌脐带脱垂 / 107

臀位处理宜忌 / 108

忌早破水 / 109



忌缺乏蛋白质 / 110

忌缺乏维生素A / 111

忌缺乏维生素B₁ / 112

忌缺乏维生素B₂ / 113

忌缺乏维生素B₆ / 114

忌缺乏维生素B₁₂ / 115

忌缺乏维生素C / 116

忌缺乏维生素D / 117

忌缺乏维生素E / 118

忌缺乏维生素K / 119

忌服维生素B₆过多 / 120

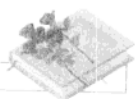
忌缺乏叶酸 / 121

忌缺钙 / 122

忌缺铁 / 123

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

忌食薏苡仁、马齿苋 / 145
忌多食甘蔗 / 146
忌多食黄瓜 / 147
忌食鲜木耳 / 148
忌吃隔夜熟白菜 / 149
忌长期吃低胆固醇膳食 / 150
忌生吃胡萝卜 / 151
忌生吃海鲜 / 152
忌多吃粉丝 / 153
忌多吃鸡蛋 / 154
忌过多吃精肉 / 155
忌用沸水冲营养品 / 156





忌食棉子油 / 157

忌不吃玉米 / 158

忌不吃豆类食品 / 159

忌孕早期多食动物肝脏 / 160

忌饥饱不一 / 161

忌不吃早餐或晚餐过于丰富 / 162

忌狼吞虎咽 / 163

忌偏食挑食 / 164

忌只食素食 / 165

忌盲目节食 / 166

忌贪食 / 167

忌饭后懒于活动 / 168

妊娠期忌盲目用药 / 169

忌用对胎儿有影响的药物 / 170

忌盲目大量补充各种维生素类药物 / 171

孕妇不要过量服用钙剂 / 172

孕妇误用药忌不认真对待 / 173

孕妇不宜涂用清凉油、风油精 / 174

孕妇忌做X线检查 / 175

孕妇忌做放射性同位素检查 / 176

孕妇忌做CT检查 / 177

忌盲目打预防针 / 178

忌接种风疹疫苗 / 179

忌服驱虫药、泻药 / 180

忌用利尿剂 / 181

忌随使用药 / 182

忌多服鱼肝油 / 183

忌滥用抗生素 / 184

忌滥服止咳药 / 185

忌服安定 / 186

忌使用消炎痛 / 187

忌产后马上过性生活 / 188

哪些产妇不宜做体操运动 / 189

探望产妇禁忌 / 190

坐月子忌将门窗紧闭 / 191

月子里忌完全卧床休息 / 192

坐月子期间忌不刷牙 / 193

坐月子期间忌不洗头、洗澡 / 194

忌坐月子不梳头 / 195

产妇忌睡弹簧床 / 196

产妇衣着宜忌 / 197

坐月子忌看书、织毛线 / 198

哺乳母亲忌涂脂抹粉 / 199

月子中忌外阴不清洁 / 200

产后忌不观察子宫 / 201

分娩后忌不护理会阴 / 202

忌不做产后检查 / 203

会阴切开的产妇忌不注意伤口的变化 / 204

剖宫手术后要注意什么 / 205

分娩后须注意哪些事项 / 206

忌不了解产后的正常现象 / 207

忌产后活动太少 / 208

忌忽视产后第一次小便 / 209

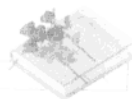
忌忽视产后第一次大便 / 210

忌忽视产褥期卫生保健 / 211

忌产后中暑 / 212

忌产后受风感冒 / 213

忌产后忽视乳房护理 / 214



忌产褥期患乳腺炎 / 215

忌异物进入乳腺管内 / 216

忌穿化纤内衣 / 217

产后忌用的西药 / 218

忌滥用中药 / 219

忌缺乏哺乳知识 / 220

患某些疾病时忌哺乳 / 221

忌忽视用饮食催奶 / 222

忌放弃母乳喂养 / 223

忌哺乳期不避孕 / 224

忌服避孕药 / 225

产后忌吃得太多 / 226

坐月子不要忌口 / 227

坐月子期间忌节食 / 228

忌月子中不吃蔬菜和水果 / 229

月子中吃醪糟蛋忌过量 / 230

忌产后长时间喝红糖水 / 231

产后1周内忌服人参 / 232

产妇忌多吃巧克力 / 233

产妇忌常喝麦乳精 / 234

喂乳的母亲忌不食盐 / 235

喂乳母亲忌过量食用味精 / 236

喂乳母亲忌吸烟和饮酒 / 237

服用药膳应注意哪些事项 / 238

哪些食物产妇分娩后不宜多吃 / 239

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，外祖父与外孙子女等）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。



今日
小知识

近亲结婚不是“亲上加亲，不断亲缘”，反而是祸不是福。





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。



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。

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。

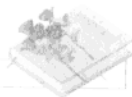


即使是顺利度过了怀孕生育关，年轻的父母由于身上压上了养育的重担，除了影响本身的工作学习外，往往不能妥善处理婴幼儿的教育问题，而这种早期教育对孩子智能的开发是至关重要的。

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。





4

忌妊娠年龄过大



我们提倡晚婚晚育，但绝非“越晚越好”。

一般不主张 35 岁后生育，原因是 35 岁后怀孕的机会少，易流产。随着年龄的增长，卵细胞逐渐老化，而且因为长期受感染、放射线等环境中的有害因素影响，卵子分裂时染色体容易产生变异，因而生下畸形儿，特别是先天性愚型儿的机会便增多。有大量资料证明，35 岁以上的妇女分娩出的孩子，发生先天性缺陷的机会较 25~30 岁的妇女多 2 倍以上，并随着年龄增长而递增，45 岁以上则为 10 倍以上。另外，高龄初产妇（35 岁以上）其子宫颈和阴道的弹性差，骨盆关节松弛性差，子宫收缩力弱，分娩时间会延长，难产的危险性也增加，还容易发生高血压和糖尿病等合并症，妊娠高血压综合征的发病率也高。年龄越大，产后恢复越慢，育儿方面的体力也不及年轻女性。



患有疾病的新婚夫妇若想怀孕，事先要向医生咨询，在医生的指导下妊娠。

一般认为，受孕最佳的季节应该是夏末秋初的7~9月份。此时正值天高气爽，便于孕妇休息。并且各种蔬菜水果源源上市，营养丰富，维生素摄入量也多，有利于胎儿发育。

7~9月份受孕，经过10月怀胎，婴儿在来年的4~6月份出生，正是春末夏初，风和日暖，气候适宜，便于对新生儿的护理。这个季节衣着日趋单薄，婴儿满月后又可抱出室外进行日光浴、空气浴，可预防疾病的发生。母亲多吃些蔬菜、水果和新鲜的鸡、鱼、肉、蛋，营养丰富，便于供给孩子充足的奶水。同时，由于气候适宜，产妇的伤口也易愈合。当盛夏来临时，母婴的抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。到了严冬时节，婴儿已过半岁，对健康过冬十分有利。

妇女最好不要选择10~11月份受孕。此时正值秋末冬初，气候转冷且干燥，病毒感染性疾病较多，容易使孕妇患病而导致胎儿畸形；况且，婴儿出生时间正好在次年的7~8月份，大热天“坐月子”，既不利于产妇的身体康复，也不利于婴儿的喂养，甚至使母婴并发其他疾病。



今日 小知识

想要生小孩，不要随便吃药，以防某些药物对孩子造成不利影响。

