

妇幼保健专家全力奉献

24

小时健康热线支持

科学·实用·全面·系统

怀孕育儿禁忌 知识详解

余旭煌 主编

超值奉献
赠 VCD 盘

中国戏剧出版社





幸福起源于健康

爱让我们无微不至

余旭煌 主编

怀孕育儿禁忌 知识详解



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福新起点. 第1辑/余旭煌主编, -北京: 中国
戏剧出版社 2006.6

ISBN7-104-02426-3

I. 幸… II. 余… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识

②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第051947号

幸福新起点 第1辑·怀孕育儿禁忌知识详解

策 划: 左灿丽

责任编辑: 左灿丽

封面设计: 张宇澜

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100089

电 话: 58930241(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 880 mm×1230 mm 1/32

总 印 张: 96

版 次: 2006年6月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 7-104-02426-3/C·240

定 价: 160.80元(全六册)



目录

怀孕禁忌篇

一、怀孕禁忌百科

女性生殖功能的履行是生理机能健全的标志。这不仅是爱的最高象征，也是最高的创造行为。

身体情况特殊的女性要根据产科医生的安排，科学、安全地孕育健康宝宝。



1. 孕妇忌忽视早孕的表现	2
2. 孕妇忌排斥妊娠反应	3
3. 孕妇忌不知如何应对妊娠呕吐	4
4. 孕妇忌把肝炎当孕吐	7
5. 患伴性遗传病的夫妇宜做胎儿性别鉴定	8
6. 孕妇忌不做产前检查	10
7. 孕妇忌忽视产前诊断	13
8. 孕期慎做X线诊断	15
9. 忌忽视胎儿出生前检查	16
10. 忌忽视新生儿溶血	17
11. 忌不知道孩子什么时候出世	19
12. 孕妇宜积极治疗妊高症	20
13. 怀孕关键期的禁忌	22
14. 孕期忌剧烈情绪波动	24
15. 孕期忌心理过度紧张	25
16. 孕妇忌过度情绪化	26
17. 孕期忌病毒感染	27
18. 孕妇忌患腮腺炎	29
19. 新婚初孕忌流产	30
20. 孕妇忌忽视阴道不规则出血	30
21. 人工流产忌错过时机	32
22. 孕妇忌频繁做人工流产	33
23. 孕妇流产后忌忽视保健	34
24. 职业女性预防流产禁忌	36
25. 孕妇忌保胎方法不当	37
26. 孕妇忌盲目保胎	38



27. 孕妇早孕反应太剧烈忌保胎	39
28. 宫外孕切忌延误抢救时机	40
29. 双胞胎妊娠的宜忌	41
30. 心脏病患者孕期禁忌	42
31. 妊娠合并糖尿病的禁忌	43
32. 肺结核患者的孕期禁忌	45
33. 孕妇妊娠期忌增重过多	47
34. 孕期宜做自我监护	49
35. 音乐胎教的禁忌	50
36. 孕妇忌性生活过频	52
37. 妊娠后忌频繁清洗阴道	53
38. 孕妇忌戴过紧的乳罩	54
39. 孕妇忌忽视乳房护理	54
40. 孕妇忌忽视便秘	56
41. 孕妇患痔疮的保健禁忌	57
42. 孕期便秘饮食宜忌	58
43. 孕妇忌贫血	59
44. 妊娠期间患阑尾炎宜尽早手术	61
45. 孕妇忌患妊娠肝内胆汁淤积症	62
46. 妊娠期下肢静脉曲张的禁忌	63
47. 孕妇患妊娠中毒症的禁忌	65
48. 孕妇忌忽视各种疼痛	65
49. 孕妇忌拔牙	67
50. 孕妇生病忌自己硬扛	68
51. 孕期忌不合理用药	70
52. 孕妇忌感冒	71
53. 孕妇感冒发烧的禁忌	71
54. 孕妇忌用的抗生素	72
55. 孕妇忌用的中草药	73
56. 孕妇忌摄取维生素过量	75
57. 孕妇慎用的西药种类	76
58. 孕妇忌乱用利尿剂	79
59. 糖尿病孕妇的用药禁忌	80
60. 孕妇忌乱用泻药	81
61. 孕妇预防接种禁忌	81

62. 怀孕期间忌服安眠药	83
63. 孕妇忌服驱虫药	83

二、孕妇饮食禁忌

先天营养是决定胎儿生命力的关键。要使未来的宝宝健康、聪明,孕妇的饮食应有所禁忌。调节好孕妇的饮食,是优生优育的需要。



1. 孕妇忌忽视增加营养	85
2. 孕期宜补充哪些营养素	87
3. 孕期不宜如此进补	90
4. 孕妇忌营养过盛	92
5. 孕妇宜吃坚果	93
6. 孕妇忌偏食	97
7. 孕妇忌节食	97
8. 孕妇忌热量摄取不足	98
9. 孕妇宜合理补充维生素A	100
10. 孕妇补充B族维生素的宜忌	100
11. 孕妇忌缺乏维生素C	102
12. 孕妇忌缺乏维生素D	102
13. 孕妇忌缺乏维生素E	103
14. 孕妇忌缺乏“脑黄金”	104
15. 孕妇忌缺乏维生素K	106
16. 孕妇忌多吃盐	107
17. 孕妇忌摄入过量的铅	108
18. 孕期勿忘补叶酸	109
19. 孕妈妈忌多吃精米精面	111
20. 孕妇忌缺锌	112
21. 孕妇宜适量补碘	113
22. 孕妇补钙忌过量	115
23. 孕妇宜进食各类豆制品	116
24. 孕妇忌吃黄芪炖鸡	118
25. 孕期忌蛋白质摄取不足	118
26. 孕妇忌多吃方便食品	120
27. 孕妇忌多吃油条	120
28. 孕妇宜逐月养胎	121
29. 孕妇宜因季择食	123
30. 孕期忌含咖啡碱的饮品	124
31. 孕妇忌吃霉变食品	125

32. 孕妇切忌食物过敏	126
33. 孕妇饮食禁忌	127
34. 孕妇忌吃斋	130
35. 孕妇忌食用棉籽油	131
36. 孕妇忌饮酒	131
37. 妊娠水肿忌忽视饮食调治	132
38. 忌轻视胎儿的牙齿营养	133
39. 孕妇忌饮用被污染的水	135

三、孕妇生活禁忌

妊娠期是女性一生中的特殊阶段,这个阶段使女性几乎变成了另外一个人。为了不伤害腹中胎儿,这一时期的生活习惯应有所禁忌。

1. 保护孕期肤色的宜与忌	136
2. 孕妇洗澡的禁忌	137
3. 孕妇忌疏于保养皮肤	138
4. 孕期忌染发、烫发	139
5. 孕妇衣着服饰的禁忌	140
6. 孕妇选择内衣忌随意	142
7. 孕妇忌穿瘦、紧、小的衣服	143
8. 孕妇忌穿高跟鞋	143
9. 孕晚期忌久坐久站	144
10. 孕妇忌活动太少	145
11. 孕妇忌剧烈活动	146
12. 孕妇忌忽视产前运动	146
13. 孕妇忌不注意劳逸结合	148
14. 孕妇做饭时的“四忌”	149
15. 孕期家务劳动禁忌	150
16. 孕妇使用洗洁剂的禁忌	151
17. 孕期工作的禁忌	152
18. 孕期工作忌环境不利	153
19. 孕妇忌过度疲劳	153
20. 孕妇忌睡电热毯	154
21. 孕妇忌睡席梦思床	155
22. 孕妇睡眠忌姿势不当	156
23. 孕妇忌轻视睡眠和休息	156
24. 孕妇忌长期卧床	158
25. 孕妇忌常去公共场所	159





一、临产产妇禁忌



13. 产妇在临产前忌憋大小便	193
14. 临产时出现哪些情况不宜灌肠	193
15. 产妇忌不按产程与医生配合	194
16. 忌轻视自然分娩	196
17. 孕妇忌不知宝宝是否胎位不正	197
18. 忌轻视前置胎盘的危害与预防	198
19. 忌不知道臀位出现早破膜的对策	201
20. 孕妇忌忽视胎膜早破	201
21. 产妇忌不知道临产宫缩	202
22. 忌盲目要求使用钳子生产	203
23. 孕妇忌不懂得配合产钳助产	204
24. 产妇在分娩时忌不懂得缓解疼痛	205
25. 临产宜多吃巧克力	206
26. 产妇出现滞产时忌大意	208
27. 产妇在家分娩忌缺乏准备	208
28. 产妇忌轻视产后第一次大小便	209
29. 忌忽视造成孕产妇死亡的原因	211
30. 产妇忌轻易做剖宫产	212
31. 孕妇忌恐惧剖宫产	213
32. 剖宫产时忌忽视产妇的配合措施	213
33. 剖宫产后忌轻视异常变化	214
34. 剖宫产后恢复期忌忽视保健	215
35. 心脏病合并妊娠者分娩前后的禁忌	216
36. 忌将产褥期出现的正常现象当疾病	219
37. 忌不注意产褥期卫生	221

二、产妇饮食禁忌

如果产后饮食调理不合理,不但达不到期望的效果,甚至还会吃出毛病来。

1. 产后忌滋补过量	223
2. 适宜催奶的饮食	224
3. 产妇忌多吃红糖	226
4. 产妇忌过多吃鸡蛋	227
5. 产妇忌不吃蔬菜、水果	228
6. 产妇在分娩后3个月内忌多吃味精	228
7. 产妇忌饮用麦乳精	229
8. 产妇在产后忌吃巧克力	230

9. 产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	230
10. 哺乳期忌吸烟喝酒	231
11. 产妇忌盲目节食	231

三、产妇生活保健禁忌

经过十月怀胎、一朝分娩的痛苦之后,产妇的身心异常疲乏。要使产妇尽快恢复健康,除了饮食调理之外,还需要科学的休养。传统的“坐月子”存在很多弊病。

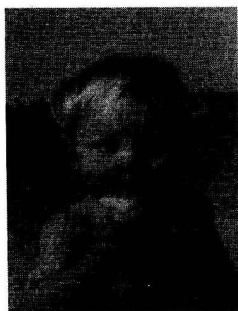


1. 产妇“四避”有道理	233
2. 产妇忌喂奶方法不当	234
3. 产妇患有某些疾病忌哺乳	235
4. 忌轻视哺乳期的乳房保健	236
5. 忌忽视产后检查	237
6. 产妇在产后忌滥用中药	238
7. 产妇忌用某些西药	240
8. 哺乳期忌轻视急性乳腺炎	241
9. 产妇在坐月子期间忌完全卧床休息	243
10. 产妇忌过早劳动和不当的劳动	244
11. 哺乳期忌穿化纤、羊毛内衣胸罩	245
12. 产妇忌穿戴过多	245
13. 产妇居室忌关门闭窗	246
14. 月子里产妇忌看电视	247
15. 产妇忌防暑无方	247
16. 产妇忌不刷牙	248
17. 产妇忌不洗澡、不梳头	250
18. 产后忌不美容美发	250
19. 产后忌束腹	251
20. 产妇忌产后性生活过早	252
21. 产妇忌忽视避孕	254
22. 产后性生活卫生的禁忌	255
23. 产妇忌忽视绝育手术后的保健	256
24. 产后抑郁症不可忽视	257

育儿禁忌篇

一、婴幼儿饮食禁忌

每个父母都希望自己的孩子体格强健、聪明可爱,因而特别注意孩子的营养问题。可有些父母缺乏科学的喂养知识和方法,结果事与愿违,导致一系列的不良后果。



1. 忌忽视母乳喂养婴儿的优点	260
2. 给婴儿喂奶四忌	261
3. 忌在开始哺乳前喂养新生儿	262
4. 开奶前忌预先喂牛奶	263
5. 忌把初乳挤掉	264
6. 忌给新生儿喂奶过晚	265
7. 忌定时给婴儿喂奶	266
8. 新生儿忌用奶瓶喂养	267
9. 忌忽视新生儿哭闹的原因	268
10. 夜间喂奶的禁忌	268
11. 忌不给腹泻婴儿喂母乳	269
12. 新生儿哺乳忌方法不当	269
13. 混合喂养和人工喂养忌方法不当	270
14. 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当	273
15. 忌母乳喂养婴儿时间过短或过长	274
16. 忌强行给孩子断奶	275
17. 断奶后忌长期再用奶瓶喂养	276
18. 给婴儿喂奶忌穿工作服	276
19. 母亲喂奶10大禁忌	277
20. 忌躺在床上给婴儿喂奶	278
21. 奶瓶喂奶忌方法不当	279
22. 吃奶的婴儿忌缺水	280
23. 婴儿忌吮空奶头	281
24. 忌用不合格的代乳品进行人工喂养	282
25. 婴儿添加辅助食品四忌	283
26. 1~4个月婴儿忌添加其他辅食	284
27. 1~4个月婴儿忌用米粥喂养	284
28. 忌不给5个月以上吃奶婴儿添加辅食	285
29. 6个月婴儿适宜的饮食	286
30. 7~8个月婴儿适宜的饮食	287
31. 9~10个月婴儿适宜的饮食	287



32. 11~12个月婴儿适宜的饮食	288
33. 忌以成人口感咸淡喂孩子	289
34. 给宝宝添加辅食有四忌	289
35. 婴儿喝牛奶七忌	291
36. 喝牛奶的十大错误方法	293
37. 忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿	296
38. 忌只用米粉类食物喂养婴儿	297
39. 过早添加半固体和固体食物有危害	298
40. 忌随便给小儿食用保健食品	298
41. 婴儿期忌蛋白质摄取不足	299
42. 忌控制婴儿脂肪摄入	300
43. 婴儿忌吃蜂蜜	302
44. 婴幼儿忌吃泡泡糖	302
45. 忌让婴儿喝成人饮料	303
46. 婴幼儿忌喝果子露	304
47. 婴儿吃鸡蛋有哪些禁忌	304
48. 忌把食物嚼碎后喂孩子	305
49. 婴儿忌饮茶	306
50. 婴儿忌过量吃西瓜	307
51. 小儿忌食生冷的瓜果	307
52. 婴儿忌多吃冷饮	308
53. 婴幼儿忌多吃动物油	310
54. 婴幼儿忌多吃蔬菜	310
55. 小儿吃动物肝肾忌过量	311
56. 宝宝不宜多吃味精	311
57. 忌只给婴儿喂鱼汤、肉汤	312
58. 婴幼儿忌多吃奶糖	313
59. 婴儿忌多吃山楂	314
60. 宝宝忌多吃新派食物	314
61. 小儿忌超量服维生素D	316
62. 婴幼儿忌过量服食鱼肝油	317
63. 咳嗽儿童饮食“八忌”	319
64. 忌用母乳给新生儿洗脸	321
65. 忌限制婴儿用手捏食品	322
66. 婴儿吐奶忌应对无方	322



67. 婴幼儿腹泻忌饮食不当	324
68. 湿疹患儿的饮食禁忌	326
69. 风疹的患儿忌服油炸之物	327
70. 麻疹患儿的饮食禁忌	329
71. 小儿患鹅口疮时乳母的饮食禁忌	331
72. 小儿呕吐时应忌食的食物	332

二、儿童饮食禁忌

儿童的身体组织生长很快,父母要以营养科学指导日常膳食,使孩子们能正常生长。



1. 儿童不宜过补	334
2. 儿童不宜吃的食物	335
3. 儿童忌单侧咀嚼食物	338
4. 儿童不宜喝含有酒精的饮料	338
5. 儿童忌空腹喝牛奶	339
6. 儿童忌过多吃冷饮	340
7. 儿童忌食罐头食品	341
8. 儿童忌吃松花蛋	341
9. 儿童忌多吃肥肉	341
10. 儿童饮食忌用鸡蛋代替主食	342
11. 儿童忌多吃酸梅精	343
12. 儿童忌吃咸鱼	343
13. 儿童吃零食忌无节制	344
14. 儿童吃糖的禁忌	344
15. 厌食的小儿要忌口	345

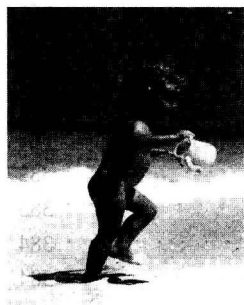
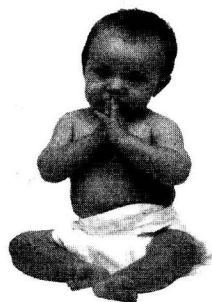
三、育儿生活禁忌

孩子的成长要从幼小时打下良好基础。除身体的基础外,不应包括性格、心理、意志等,这些均需自幼培养。

1. 围产期新生儿护理禁忌	347
2. 忌忽视新生儿脐带的护理	349
3. 忌给新生儿枕枕头	350
4. 新生儿乳房肿胀忌挤压	351
5. 忌忽视新生儿身上的怪味	351
6. 忌用闪光灯给新生儿拍照	352
7. 忌抱着新生儿睡觉	353
8. 新生儿的睡眠姿势忌固定不变	354
9. 新生儿房间的温度忌过高或过低	355
10. 新生儿房间忌夜间长开灯	355



11. 新生儿衣服忌质硬、色深、复杂 ····· 356
12. 忌忽视新生儿腹部保暖 ····· 357
13. 忌给新生儿包“蜡烛包” ····· 357
14. 忌不给新生儿洗澡 ····· 358
15. 忌忽略新生儿尿布的清洗 ····· 359
16. 新生儿居室忌密闭不通风 ····· 360
17. 新生儿头发稀少忌盲目治疗 ····· 361
18. 忌给新生儿剃满月头 ····· 362
19. 新生儿“螳螂子”忌挑割 ····· 363
20. 婴儿忌过分大笑 ····· 363
21. 忌不准婴儿正常啼哭 ····· 364
22. 忌多抱婴儿 ····· 364
23. 婴儿颅囟的禁忌 ····· 366
24. 忌亲吻婴儿 ····· 367
25. 忌摇晃和高抛婴儿玩 ····· 367
26. 忌母婴同睡一个被窝 ····· 368
27. 婴儿睡眠方位选择的宜忌 ····· 369
28. 婴儿睡觉时忌用被子把头捂起来 ····· 370
29. 忌让婴儿趴着睡觉 ····· 371
30. 婴幼儿忌睡软床 ····· 371
31. 忌用卫生纸代替婴儿尿布 ····· 373
32. 洗婴儿衣物忌用洗衣粉 ····· 374
33. 给婴儿更换尿布忌不讲究方法 ····· 374
34. 忌不给婴儿穿袜子 ····· 375
35. 忌不给婴儿进行室外空气浴 ····· 376
36. 宝宝生活环境忌不安全 ····· 377
37. 为婴儿悬挂玩具忌随意 ····· 378
38. 婴儿生活环境忌香烟烟雾 ····· 379
39. 婴儿生活环境忌绝对安静 ····· 380
40. 忌让婴儿在嘈杂的环境中生活 ····· 381
41. 婴儿忌在厨房久留 ····· 382
42. 清除婴儿头皮上的厚痂忌硬剥 ····· 382
43. 给婴儿洗澡忌方法不当 ····· 383
44. 婴儿进行“三浴”锻炼忌随意 ····· 384
45. 婴儿洗澡的宜忌 ····· 384



46. 忌带婴儿到海滩游泳 385
47. 忌给婴儿刮眉毛 385
48. 婴幼儿倒睫毛忌拔 386
49. 婴幼儿生疳子的预防禁忌 386
50. 异物进入小儿眼内忌用手揉 387
51. 忌忽视婴儿的“健身” 388
52. 忌不给小婴儿剪指甲 390
53. 忌忽视孩子乳牙的保护 390
54. 婴儿出牙晚忌盲目补钙 391
55. 忌给女婴滥用爽身粉扑下身 392
56. 忌给婴儿使用电热毯 393
57. 婴儿忌看电视 393
58. 忌用电风扇给婴儿吹风 394
59. 忌忽视给婴儿进行日光浴 395
60. 婴儿衣服选择禁忌 396
61. 婴儿穿衣禁忌 397
62. 忌忽视婴儿学步时的安全保护 398
63. 婴儿忌过早学坐 398
64. 忌不让婴儿学爬 399
65. 忌婴儿过早地学走路 400
66. 婴儿坐汽车旅行的禁忌 400
67. 忌用纱布给小儿遮脸 401
68. 忌限制小儿爬楼梯 402
69. 忌不让幼儿光脚散步 403
70. 忌不让幼儿玩沙子 403
71. 幼儿忌养成不良习惯 404
72. 忌让孩子燃放鞭炮 405
73. 儿童忌经常逗留在大街上 406
74. 儿童忌侧身坐在自行车架子上 406
75. 儿童忌口含着棍棒玩耍 406
76. 忌让儿童玩废注射器 407
77. 忌让孩子养成挖鼻孔的毛病 408
78. 忌给孩子掏耳朵 408
79. 忌让孩子养成用嘴呼吸的习惯 409
80. 父母忌过分干涉孩子的活动 409



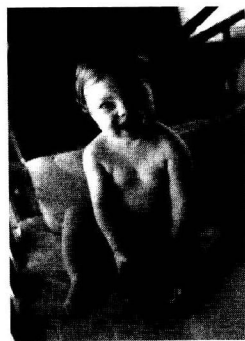
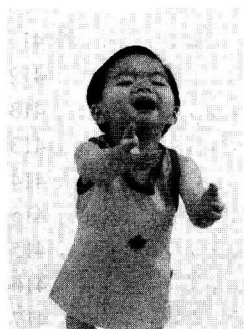
81.忌轻视儿童的睡眠时间	410
82.切忌忽视小儿睡眠障碍	411
83.儿童忌睡弹簧床	412
84.婴幼儿出现外阴炎前兆切忌忽视	413
85.儿童忌吓唬	413
86.儿童睡前忌不刷牙	414
87.儿童忌接触卫生球	415
88.儿童忌穿健美裤	415
89.儿童忌肥胖	416
90.儿童忌使用成人化妆品	417
91.忌忽视培养孩子勤洗手的习惯	417
92.学龄前儿童看电视十忌	418
93.忌看完电视不洗脸	421
94.忌打骂孩子	422
95.给孩子购买玩具的宜忌	423
96.忌让孩子久坐便盆	424
97.儿童脚部忌着凉	425
98.儿童扁桃体忌轻易摘除	426
99.儿童忌玩“猴皮筋”	427
100.儿童忌坐副驾驶位	427
101.儿童忌被动吸烟	428
102.儿童忌使用含氟的牙膏	429
103.儿童穿皮鞋的宜忌	430

疾病防治禁忌篇

一、婴幼儿疾病防治禁忌

健康的孩子总是精神饱满、两眼有神、不哭不闹、睡眠安稳、呼吸平稳、体重增加正常。若孩子的上述发生异常，父母要想到孩子是否生病了。

1. 抗生素使用宜忌	434
2. 新生儿发热忌使用退热药	435
3. 新生儿预防感染的宜忌	436
4. 切忌忽视新生儿核黄疸的发生	437
5. 切忌忽视新生儿肺炎	438
6. 新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦	439



7. 新生女婴阴道有血和白带忌随意治疗	440
8. 忌给新生儿喂大黄浸泡的水	440
9. 忌忽视对男婴生殖器的保护	441
10. 忌忽视女婴外阴卫生	442
11. 忌忽视婴幼儿生病征兆	442
12. 婴儿忌外用药过量	444
13. 婴儿服药前后忌喂奶	445
14. 给婴儿喂药时的禁忌	445
15. 给婴儿服药忌用果汁、牛奶送服	46
16. 婴儿忌用氨茶碱	4
17. 婴儿忌多喝止咳糖浆	448
18. 切忌忽视婴儿肠套叠	448
19. 婴儿忌用滴鼻净	449
20. 婴幼儿忌用氯霉素眼药水	450
21. 切忌忽视寒冬乳儿猝死综合症的预防	452
22. 切忌忽视婴儿吞气征	453
23. 婴儿轻度腹泻忌禁食	454
24. 婴儿患湿疹忌护理不当	455
25. 婴儿出水痘忌抓破疱疹	456
26. 患缺铁性贫血的婴儿忌喝牛奶	456
27. 婴儿发热时忌吃鸡蛋	457
28. 患慢性病的婴儿忌打防疫针	458
29. 忌轻视打预防针的反应	459
30. 麻疹疫苗忌与丙种球蛋白同时使用	459
31. 忌把“丙种球蛋白”当作抗病的万能药	460
32. 服小儿麻痹糖丸忌方法不当	461
33. 婴儿臀部护理宜忌	461
34. 忌给婴儿挑马牙	462
35. 切忌忽视小儿颈部扭伤	463
36. 忌忽视对婴儿乳牙的保护	463
37. 忌忽视小儿视力问题	465
38. 忌轻视小儿流口水	467
39. 忌轻视小儿听力障碍的早期表现	468