



主编/王丽茹

unfu yinshi yu yongyao jinji

孕妇



饮食与用药禁忌



第三版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕妇饮食与用药禁忌

YUNFU YINSHI YU YONGYAO JINJI

(第三版)

主 编 王丽茹

副主编 赵瑞龙 李兴春

编 者 (以姓氏笔画排序)

王丽茹 李兴春 李效梅 李雪梅

吴凌云 赵瑞龙 梁文敏 章 越

韩纯清 魏国民



People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕妇饮食与用药禁忌/王丽茹主编. —3版. —北京:人民军医出版社,2004.1

ISBN 7-80157-715-9

I. 孕… II. 王… III. ①孕妇-营养卫生 ②孕妇-用药法
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088959 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:(010)66882586)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:10.875·字数:270千字

2004年1月第3版 (北京)第3次印刷

印数:7501~12500 定价:20.00元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书针对妇女孕前、孕中和孕后各个阶段的营养代谢特点及对优生优育的要求,从饮食保健和合理用药的角度,详细介绍了不同怀孕阶段饮食营养的重要性和摄食原则,有针对性地列举了数百种孕妇营养食谱的配料、制作方法及其营养特点,并对不同妊娠阶段如何合理用药及有何禁忌等方面的知识进行了详细的说明。全书内容丰富,方法简便实用,语言通俗易懂,是广大孕妇及其家属的良师益友。

责任编辑 新纯桥

三 版 前 言

《孕妇饮食与用药禁忌》自 1993 年出版以来,受到了广大读者特别是育龄妇女和孕妇的欢迎,已于 1995 年 9 月修订再版一次,并多次重印,现在经人民军医出版社同意,又进行了第二次修订,即现在的第三版。其内容变动有以下三个特点:

第一,本版由第二版的八章增至九章,增加了“分娩中饮食营养”一章。这一点是应读者要求而增加的。这样,全书虽然以孕妇饮食与用药为重点,但对分娩饮食和产后饮食与用药也作了简要介绍,其内容更全面,更充实,其实用性更增强了。

第二,本版对书中的食谱举例做了较大的调整。所选食谱科学性更加明显,对孕妇健康及胎儿的生长发育更为有益。

第三,本版内容更加强调了优生的重要性。孕妇的饮食与用药都从优生的目的出发,吃与不吃,以及疾病如何治疗,都要从围绕着防止胎儿畸形、流产,有利于生个健全、健康、聪明的宝宝出发。因此,本版增加了胎儿脑发育、预防胎儿致畸的内容,这使书的内容更加全面,更富有科学性,更

适合现代人对生育的要求,有利于优生优育,提高人口素质。

由于编者水平有限,书中难免还有一些纰漏及错误,诚望广大读者和专家们指正。

编 者

2003年1月

目 录

第一章 不可忽视的孕前饮食营养

- 一、孕前饮食营养的重要性 (1)
- 二、受孕的时间与饮食 (3)
 - (一)生育的最佳年龄与健康..... (4)
 - (二)受精的最佳时间与营养..... (5)
 - (三)新婚不宜急于怀孕..... (5)
 - (四)蜜月旅游不宜怀孕..... (6)
- 三、孕前应补充的营养素 (7)
 - (一)蛋白质..... (7)
 - (二)钙..... (8)
 - (三)铁..... (8)
 - (四)维生素..... (8)
 - (五)叶酸..... (9)
 - (六)锌..... (9)
- 四、孕前应禁忌的饮食和药物..... (10)
 - (一)孕前不可饮酒 (10)
 - (二)孕前不要食用棉籽油 (11)
 - (三)怀孕前要戒烟 (11)
 - (四)营养不良不利于怀孕 (12)
 - (五)不要在停用避孕药后立即怀孕 (12)

(六)长期服药者不要急于怀孕	(13)
(七)近期受 X 线照射的妇女不要急于怀孕	(13)
(八)受孕前不要服安眠药	(13)
五、男性的饮食及其他	(14)
(一)男性的饮食	(14)
(二)饮酒的危害	(15)
(三)吸烟的危害	(16)
(四)药物的影响	(17)
六、夫妻食谱举例(63 例)	(18)
(一)含有丰富蛋白质的食谱	(18)
(二)含胆固醇较低的食谱	(21)
(三)含碳水化合物较多或较少的食谱	(23)
(四)含维生素 A 或胡萝卜素较多的食谱	(26)
(五)含维生素 B ₁ 较多的食谱	(29)
(六)含维生素 B ₂ 较多的食谱	(31)
(七)含维生素 C 较多的食谱	(33)
(八)含钙较多的食谱	(35)
(九)含磷较多的食谱	(38)
(十)含铁较多的食谱	(41)
(十一)含锌较多的食谱	(43)

第二章 妊娠与饮食营养

一、怀孕期间饮食营养的作用	(47)
(一)保证孕妇的身体健康	(47)
(二)保证胎儿的正常生长发育	(49)
(三)为产后的婴儿哺乳做准备	(50)
(四)有利于分娩	(51)
(五)有利于产妇身体恢复	(51)

二、妊娠期的饮食原则	(51)
(一) 摄取平衡营养	(51)
(二) 注意食品的多样化和适当搭配	(54)
(三) 多食用清淡植物性食物	(55)
(四) 注意摄取微量元素	(56)
(五) 饮食要做到定时定量	(57)
三、妊娠期所需的主要营养素	(58)
(一) 糖(碳水化合物)	(58)
(二) 蛋白质	(59)
(三) 脂类	(60)
(四) 矿物质	(61)
(五) 维生素	(66)
(六) 水	(74)
四、饮食与优生	(75)
(一) 科学饮食是保证胎儿发育健全的前提	(76)
(二) 正确的饮食调摄有利于优生	(78)
(三) 多摄入健脑营养素有利于优生	(85)
五、防止胎儿畸形及流产应节制和禁忌的食物	(101)
(一) 咸味食物	(102)
(二) 刺激性食物	(102)
(三) 过敏性食物	(103)
(四) 方便食品	(104)
(五) 霉变食物	(105)
(六) 受重金属污染的食物	(106)
(七) 受有毒农药污染的食物	(107)
(八) 酸性食物	(107)
(九) 罐头食品	(108)
(十) 油炸食品	(109)
(十一) 糖精等化学调味品	(110)

(十二)咖啡、茶及可乐型饮料	(110)
(十三)冷饮	(112)
(十四)热性香料	(113)
(十五)山楂、桂圆	(113)
(十六)菠菜	(114)
(十七)吃火锅、动物脑、甲鱼、螃蟹	(114)
(十八)黄芪炖鸡	(115)
(十九)薏苡仁、马齿苋	(115)
(二十)甘蔗	(115)
(二十一)酒	(116)
(二十二)糯米甜酒	(118)
(二十三)烟	(118)
六、应克服的不良饮食习惯	(120)
(一)过食冷食	(120)
(二)饥饱不一	(120)
(三)不吃早饭、晚饭过于丰盛	(121)
(四)狼吞虎咽	(122)
(五)偏食挑食	(123)
(六)光食素食	(124)
(七)盲目节食	(125)
(八)贪食	(126)
(九)饭后懒于活动	(127)
七、体重与饮食	(127)
(一)孕前体重	(128)
(二)孕期体重	(132)
(三)产后体重	(134)

第三章 妊娠早期的饮食营养

一、胎儿发育及母体变化	(136)
-------------------	-------

(一)妊娠 1 个月(0~3 周)	(136)
(二)妊娠 2 个月(4~7 周)	(137)
(三)妊娠 3 个月(8~11 周)	(137)
二、孕妇在孕早期的营养要求	(137)
(一)需要全面合理营养	(138)
(二)保证优质蛋白质的供给	(138)
(三)适当增加热量摄入	(138)
(四)保证无机盐、维生素的供给	(139)
(五)禁止或尽量少喝含乙醇的饮料	(139)
(六)多吃防止腹泻与便秘的食物	(139)
(七)妊娠反应的饮食调理	(139)
(八)孕早期营养素供给量参考	(140)
三、妊娠早期饮食安排注意事项	(141)
(一)烹调多样化	(141)
(二)少食多餐	(141)
(三)多吃易于消化的食物	(141)
(四)忌食动物肝脏	(141)
(五)讲究饮食卫生	(142)
(六)孕早期一日膳食的构成参考	(142)
四、食谱举例(34 例)	(143)
(一)小菜	(143)
(二)热菜	(147)
(三)主食	(156)
附 孕早期一日营养食谱(春、夏、秋、冬举例)	(159)

第四章 妊娠中期的饮食营养

一、胎儿发育及母体变化	(162)
(一)妊娠 4 个月(12~15 周)	(162)

(二) 妊娠 5 个月(16~19 周)	(162)
(三) 妊娠 6 个月(20~23 周)	(164)
(四) 妊娠 7 个月(24~27 周)	(164)
二、孕妇的营养要求	(165)
(一) 增加热能	(166)
(二) 保证蛋白质的需要	(166)
(三) 多食含铁的物质	(167)
(四) 注意对钙、磷的摄入	(168)
(五) 不可缺碘和其他微量元素	(168)
(六) 保证适量的脂肪供给	(169)
(七) 增加维生素的摄入量	(169)
(八) 食用些防止便秘的食物	(170)
(九) 孕中期营养素参考供应量	(170)
三、妊娠中期饮食安排注意事项	(171)
(一) 增加主粮摄入	(171)
(二) 增加动物性食品	(171)
(三) 增加植物油摄入	(171)
(四) 合理烹调,减少维生素损失	(172)
(五) 增加餐次,食量适度	(172)
(六) 孕中期一日膳食的构成参考	(172)
四、食谱举例(34 例)	(172)
(一) 小菜	(172)
(二) 热菜	(177)
(三) 主食	(185)
附 孕中期一日营养食谱(春、夏、秋、冬举例)	(188)

第五章 妊娠晚期的饮食营养

一、胎儿发育及母体变化	(190)
-------------	-------

(一) 妊娠 8 个月(28~31 周)	(190)
(二) 妊娠 9 个月(32~35 周)	(191)
(三) 妊娠 10 个月(36~39 周)	(192)
二、孕妇的营养要求	(193)
(一) 注意增加优质蛋白质的摄入	(193)
(二) 保证能量供给	(193)
(三) 摄入足量的钙	(193)
(四) 保证足够的铁供给	(194)
(五) 摄入足量的水溶性维生素	(194)
(六) 摄入充足的必需脂肪酸	(194)
(七) 孕晚期一日营养素供给量参考	(194)
三、妊娠晚期饮食安排注意事项	(195)
(一) 增加豆类蛋白质摄入	(195)
(二) 多吃含钙、铁丰富的食物	(195)
(三) 注意吃些清淡食品	(195)
(四) 孕晚期一日膳食的构成参考	(195)
四、食谱举例(34 例)	(196)
(一) 小菜	(196)
(二) 热菜	(200)
(三) 主食	(209)
附 孕晚期一日营养食谱(春、夏、秋、冬举例)	(212)

第六章 分娩中饮食营养

一、分娩中饮食的重要性	(215)
二、食谱举例(5 例)	(215)
三、分娩中的特殊食品	(217)

第七章 产褥期的饮食营养

一、产妇的生理特点	(219)
二、产妇调养应补充的营养素	(220)
(一) 高热量	(220)
(二) 高蛋白质	(221)
(三) 保证钙、铁等矿物质的补充	(221)
(四) 不可缺少水溶性维生素	(221)
(五) 水分要充足	(222)
(六) 产褥期营养素供给量参考	(222)
三、产褥期饮食注意事项	(222)
(一) 安排好产后头几天的饮食	(222)
(二) 增加热量	(223)
(三) 多吃有利于产妇恢复的食物	(223)
(四) 多选食催乳增乳的食物	(223)
(五) 要关注剖宫产产妇的饮食	(223)
(六) 乳母膳食中一日摄入食物量参考	(223)
四、产后宜进食的食品	(224)
五、产妇应节制和禁忌的食物	(226)
(一) 鸡蛋	(226)
(二) 红糖	(227)
(三) 麦乳精	(228)
(四) 巧克力	(228)
(五) 味精	(228)
(六) 烟、酒、茶	(229)
(七) 辛辣、过硬、油腻食物	(229)
六、应克服的不良饮食习惯	(230)
七、食谱举例(34 例)	(231)

(一)小菜.....	(231)
(二)热菜.....	(234)
(三)主食.....	(243)

第八章 妊娠反应及特殊病变的饮食与食谱

一、一般妊娠反应	(248)
(一)妊娠呕吐.....	(248)
(二)妊娠烧心.....	(253)
(三)妊娠便秘与痔疮.....	(256)
(四)妊娠腹胀与腹泻.....	(259)
(五)妊娠牙龈炎.....	(263)
(六)妊娠下肢痉挛.....	(266)
(七)妊娠下肢静脉曲张.....	(269)
(八)妊娠水肿.....	(271)
(九)孕妇肌肉酸痛、乏力	(274)
(十)孕妇唇、舌、口角炎.....	(276)
(十一)妊娠雀斑、褐斑	(279)
二、妊娠特殊病变	(281)
(一)妊娠贫血.....	(281)
(二)妊娠高血压综合征.....	(285)
(三)妊娠期心脏病.....	(289)
(四)妊娠糖尿病.....	(293)
(五)妊娠恶阻.....	(296)
(六)妊娠坏血病.....	(298)

二、妊娠期用药原则	(304)
三、孕妇对药物敏感性的反应	(305)
四、药物作用与胎儿发育阶段的关系	(306)
五、有哪些药物对胎儿有影响	(308)
六、孕妇禁用、慎用、可用西药一览表	(309)
七、对孕妇来说中药也并非绝对安全	(317)
八、妊娠期不要服用的中草药	(318)
九、妊娠期不要服用的中成药	(319)
十、丈夫服药对胎儿发育也有影响	(319)
十一、孕妇自行服药危险更大	(319)
十二、孕妇不宜盲目大量补充各种维生素类药物	(320)
十三、孕妇不要过量服用含钙剂	(321)
十四、服用口服避孕药后又怀孕应终止妊娠	(321)
十五、孕妇误用药物要认真对待	(322)
十六、孕早期孕妇患感冒用药宜慎重	(323)
十七、怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐	(324)
十八、孕妇要避免接触农药	(324)
十九、孕妇不宜涂用清凉油、风油精	(325)
二十、孕妇如何注射预防针	(325)
二十一、孕妇不宜多服补药	(327)
二十二、孕妇忌做 X 线检查	(328)
二十三、孕妇忌做放射性同位素检查	(329)
二十四、孕早期尽量不做、少做 B 超检查	(329)
二十五、孕妇忌做 CT 检查	(330)

第一章 不可忽视的孕前饮食营养

很多妇女知道自己怀孕后,就开始注意饮食的选择和营养的补充,其亲人也特别关心起孕妇的饮食来,希望吃得好些,母亲健康,胎儿得以正常发育。这当然是必要的。但是只重视怀孕后的饮食是不够的。对于孕前的饮食也不可忽视。

这里,特别向年轻的夫妇指出,当你们计划要个小宝宝时,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尤为重要。

一、孕前饮食营养的重要性

一个人所吃的每一种食物,都会被消化系统转换成容易吸收及传送的物质,然后,这些物质被血液循环运送至人体各个部位以供吸收和利用,或将它们储藏在各个“仓库”里,以作为重要的养分,随时供身体需要。

科学研究证实,妇女如果营养不良,可能导致不孕。这是因为,母体是否健康以及其所摄取的食物营养物质是否有害于母体,都会使精子、卵子的健康受到影响,甚至受到损害。