

全国知名妇幼保健专家倾力打造

引领健康孕育系列
YINLINGJIANKANGYUNYUXILIE

YunChanQi YiJi
XiJie QuanShu

孕产期 宜忌 细节 全书

邓北柱◎编著

- 孕期有些事你能够做，但必须适可而止
- 孕期有些事你不能做，就必须绝对禁忌
- 只有做到心中有数 才能保证母子平安

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

邓北柱◎编著

孕产期 宜忌 细节 全书

YunChanQi YiJi
XiJie QuanShu

内蒙古科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期宜忌细节全书/邓北柱编著.
—赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5380-1885-1

I. 孕… II. 邓… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—
妇幼保健 IV. R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131989号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编/024000

电 话/(0476) 8224848

邮购电话/(0476) 8231843

出 版 人 /额敦桑布

组织策划/额敦桑布

责任编辑/阿如罕

封面设计/胡椒工作室

印 刷/北京佳顺印务有限公司

字 数/430千

开 本/880×1300 1/32

印 张/15

版 次/2009年8月第1版

印 次/2009年8月第1次印刷

定 价/28.80元

前言

怀孕中的女性最关心的是，怀孕后生活中有哪些事情能做，哪些事情不能做，哪些东西能吃，哪些东西不能吃。确实，怀孕后与之前的生活大不一样了，为了宝宝的健康发育，孕产期的宜与忌必须做到心中有数，才能避免不必要的麻烦，从而顺利度过这一特殊时期，保证母子平安。

本书包括孕前细节准备宜与忌、孕期营养饮食宜与忌、孕期日常起居宜与忌、孕期运动宜与忌、孕期穿衣打扮宜与忌、孕期工作宜与忌、孕期安胎宜与忌、孕期心理保健宜与忌、孕期胎教宜与忌、胎儿护理宜与忌、孕期防病宜与忌、孕期用药宜与忌、产妇临产宜与忌、产后营养饮食宜与忌、产后日常保健宜与忌、产后身体恢复宜与忌、产后防病用药宜与忌，基本上将孕产期准妈妈需要注意的问题都做了科学的阐述，相信是准妈妈顺利度过孕产期的得力帮手和最贴心的生活顾问。

日常生活中少不了有这样或那样的禁忌，对于处于孕产期的女性来说更要注意避忌。当你怀孕以后，你知道自己适宜做什么，又禁忌做什么吗？翻开本书，也许你会找到自己想要的答案，甚至还会有意想不到的收获。

编著者



第一篇

孕前准备细节宜与忌



怀孕准备常识

028

夫妻宜计划妊娠	028
宜做好心理准备	029
女性忌拒绝生育	033
忌生育过早或过晚	033
忌忽视孕前体检	034
忌忽视遗传咨询	035
宜将体重调整到最佳状态	037
宜补充叶酸	037
宜预防口腔疾病	038
宜调离不良工作环境	039

宜做充裕的经济准备	040
忌丈夫不做孕育准备	041
提高精子质量宜注意生活细节	042
忌家庭装修	043
忌室内养花草	044
使用空调要注意通风	045
孕前忌养宠物	046
忌逛大型商场	047
忌烟酒	048
忌过量食用辛辣食物	049
忌过量食用高糖食物	050
忌引用碳酸饮料	050
忌饮咖啡	050
宜谨慎用药	051



优生怀孕须知

052

忌不了解受孕基本条件	052
忌在疲劳时怀孕	053
忌蜜月旅行中怀孕	054
忌避孕期间怀孕	055
宜停避孕药6个月后再怀孕	056
忌长期服药怀孕	056
忌取出节育器后立即怀孕	057
忌子宫肌瘤术后立即怀孕	057
有过葡萄胎宜避孕2年	058
忌X光照射后立即怀孕	058
剖宫产后宜避孕2年	058

忌忽视痛经对妊娠的影响	059
忌用药物促排卵	059
宜在最佳季节受孕	060
宜准确预测排卵期	061
宜在家中受孕	063
宜在最佳时刻受孕	063
排卵期前宜减少性生活	064
生男生女宜早打算	065
宜在欢愉时受孕	065

第二篇

孕期营养饮食宜与忌



孕期饮食有讲究

068

宜摄取足够的营养	068
宜合理搭配营养	069
宜科学补养	070
忌偏食	071
忌节食	072
忌长期吃素	072
忌不吃早餐	073
忌营养过剩	074
饮食宜多样化	075
宜适当“吃粗”	075

宜定时定量	076
孕妇忌饭后懒于活动	077
宜补充维生素E	078
宜补充维生素B ₁₂	078
忌缺碘锌铜铁等微量元素	079
忌只喝骨头汤补钙	081
宜吃孕妇奶粉	082
孕妇喝牛奶有禁忌	082
宜喝酸奶	083
忌口渴才喝水	084
宜饮矿泉水	084
忌饮浓茶	085
忌多喝咖啡	086
孕早期膳食宜清淡	086
孕中期膳食宜荤素兼备	087
孕晚期膳食宜讲究质量	088



科学选择食物

089

宜针对父母缺陷选择食物	089
孕妇吃酸宜讲究	090
忌食山楂	091
宜多吃嫩玉米	092
宜吃莲藕	092
宜吃萝卜	093
忌多吃菠菜	094
宜适量吃海带	094
宜食用紫菜	095

宜吃黄花菜	096
宜多吃鱼	096
宜多吃鲤鱼	097
忌多吃甲鱼	098
忌多吃螃蟹	099
忌多吃火锅	099
忌吃黄芪炖鸡	100
忌多吃鸡蛋	101
忌食田鸡	101
盛夏宜吃的食物	102
宜多吃植物油	102
忌食过咸食物	103
忌多吃味精	104
宜吃大蒜	105
忌多吃糖精	105
忌吃糯米甜酒	105
吃糖宜以红糖为主	106
忌过多吃刺激性食物	107
忌吃过敏性食物	107
忌多吃油炸食品	108
宜少吃熏烤食物	109
忌吃罐头食品	109
忌吃霉变食品	110
忌食用过多滋补食物	111
孕妇吃零食应慎重	112
宜吃荸荠	113
孕期宜吃的7种水果	113
孕期忌多吃的6种水果	116

第三篇

孕期日常起居宜与忌



居家应养生

120

孕期家中忌装修	120
居室宜洁净	120
室内忌用芳香剂	121
宜劳逸结合	121
忌过长时间看电视	122
忌打麻将	123
忌熬夜	124
忌睡不好觉	125
忌睡软床	126
孕期宜采取左侧卧位	127
忌开灯睡觉	129
忌不午睡或坐着睡	129
宜呼吸干净空气	130
忌处于被动吸烟环境	131
暑期忌起居无常	131
孕期居室避暑三忌	132
孕妇冬季生活宜忌	133
孕期性生活禁忌	134
孕早期性生活禁忌	134
孕中期性生活禁忌	135

孕晚期性生活禁忌	136
----------------	-----



保持个人卫生

138

宜常洗头、洗澡	138
宜注意头发护理	139
忌染发、烫发	140
孕妇忌常用电吹风	140
宜勤刷牙	141
忌不注意嘴唇清洁	141
乳房护理宜忌	142
保护乳房“三不要”	143
孕妇洗澡注意事项	143
宜注意外阴清洁	144



美容与化妆

146

衣服宜宽松舒适	146
忌穿化纤类内衣	147
忌不戴乳罩	147
穿鞋宜考虑安全	148
忌戴隐形眼镜	149
宜慎用化妆品	149
忌化浓妆	150
忌忽视肌肤保养	151
忌不分皮肤性质护理	152
忌不因人护理皮肤	153

宜减轻妊娠纹	154
忌过多日光浴	155
宜防治孕斑	155
秋冬季宜选择的化妆水	156



行动要小心

157

宜注意站立姿势	157
孕妇宜注意行走姿势	158
宜注意俯身弯腰动作	158
宜注意坐姿	159
忌久坐久站	159
宜少乘电梯	160
中晚期宜选择的姿势	160
忌开车不系安全带	162
忌去拥挤的公共场所	162
干家务活的禁忌	163



运动宜适度

167

孕期宜适当运动	167
宜户外活动	168
忌过量运动	169
运动宜因人而异	170
散步最适宜	170
孕早期宜做的体操	171
孕早期运动宜缓慢	172

孕中期孕妇宜游泳	172
怀孕5个月宜开始做骨盆体操	174
孕中、晚期宜做的体操	176
职场孕妇宜适度运动	177
产前宜适量运动	178

第四篇

孕期工作保胎宜与忌



工作巧安排

182

宜避免的工作环境	182
劳动、工作宜量力而行	183
宜远离噪声	184
巧妙应对上下班难题	185
忌急于辞职	185
让工作变得轻松的办法	186
孕早期不宜太劳累	187
忌久坐不动	187
忌常用复印机	188
上班宜注意自我保护	188
孕中期工作宜注意安全	190
工作餐宜注意营养	190
忌在公司隐瞒怀孕	191
宜少加班或上夜班	191

忌电脑辐射	192
工作中宜学会放松	193
忌不知道享受特权	193
忌不了解应休的产假	195
临产前宜适时休假待产	196



安胎多休息

197

妊娠异常宜安胎	197
忌忽视高危妊娠因素	198
高龄孕妇宜接受产前诊断	199
高龄初产妇宜加强孕期保健	200
孕期宜宁静愉悦地生活	201
孕期宜注意保护腹部	202
忌忽视孕早期阴道出血	203
孕早期忌X线照射	204
安胎忌电磁辐射	205
孕妇忌触电	206
安胎宜放松心情	206
忌盲目保胎	207
忌忽视早早孕流产	208
忌接触洗涤剂过多	209
忌滥用保胎药物	210
忌盲目用黄体酮保胎	210
有流产信号宜卧床休息	212
习惯性流产者忌精神紧张	213
孕妇忌长期卧床	214
安胎宜防胎儿先天性耳聋	214

宜防病毒对胎儿的影响	215
孕妇忌接触农药	216
孕期旅行宜预防流产	217
孕晚期忌出门远行	219



孕期胎儿护理

220

孕早期慎做B超	220
宜对胎儿自我监护	221
计数胎动宜掌握正确方法	222
忌胎儿宫内缺氧	223
忌忽视产前检查	224
发现异常胎位宜及时矫正	225
孕晚期忌阴道出血	228
忌认为羊水越多越好	228
宜预防早产	229
宜学会推算预产期	231
妊娠晚期宜留意危险信号	232



第五篇

孕期身心保健宜与忌



生理保健

236

忌把假孕当真孕	236
宜正确对待早孕反应	237
妊娠呕吐忌禁食	238
孕早期忌忽视宫外孕	239
孕早期宜警惕葡萄胎	239
忌生畸形儿	240
忌孕期过度肥胖	241
瘦弱的孕妇忌营养不良	242
矮小的孕妇宜预防难产	243
孕妇宜注意保护心脏	243
宜注意保护牙齿	244
忌拔牙	245
宜进行乳房保健	246
宜防乳房胀痛	248
宜矫正扁平或凹陷乳头	249



心理保健

251

忌情绪波动过大	251
忌消极情绪	252

忌担心心理	253
忌烦躁心理	254
忌依赖心理	255
忌忧郁心理	256
忌暴躁心理	257
忌羞怯心理	258
忌有备物心理	259
忌热切心理	260
忌怀疑心理	261
忌焦急心理	262
忌紧张心理	263

第六篇

孕期科学胎教宜与忌



胎教不容忽视

266

怀孕宜重视胎教	266
育儿宜从胎儿期开始	267
孕妇宜当好胎教主角	268
胎教宜抓住时机	269
忌忽视胎儿的感知觉	270
宜重视生理信息传递	271
宜重视情感信息传递	272
宜重视行为信息传递	273