

优生优育保健全书·优生篇



孕妈妈

最关心

的

生活宜忌

◎ 孕前准备宜忌

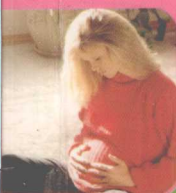
◎ 孕妈妈健康饮食宜忌

◎ 孕妈妈胎教宜忌

◎ 孕妈妈日常生活宜忌

◎ 孕妈妈产前产后宜忌

张家林 李艳萍◎主编



中国古籍出版社

TUNMAMA
ZHUANGXINDE SHENGHUOYIJI



优生优育保健全书·优生篇

孕妈妈

最关心^的 生活宜忌

图书在版编目(CIP)数据

优生优育保健全书·优生篇/张家林,李艳萍主编. —北京:中医古籍出版社,2007.11
ISBN 978-7-80174-550-7

I. 优… II. ①张…②李… III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 145471 号

优生优育保健全书·优生篇 孕妈妈最关心的生活宜忌

主 编: 张家林 李艳萍

责任编辑: 刘 婷

特邀编辑: 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/20

印 张: 16

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-550-7

定 价: 19.80 元(全套 118.80 元)

目 录

第一章 种瓜得瓜,种豆得豆 ——准妈妈必须知道的几件事

第一节 孕前准备 35 宜	002
宜知女性的最佳生育年龄	002
宜知女性受孕的最佳季节	002
宜知女性受孕的最佳时机	003
宜知女性受孕的理想体重	004
准爸妈宜培养良好的受孕心理	004
准爸妈要用积极的心态来对待怀孕	005
孕前应做好心理准备	005
夫妻应实现高质量的受孕	006
夫妻在孕前应了解优生的要素	007
女性在受孕前宜做好准备	007
孕前宜做好经济准备	009
宜调整好排卵期的精神状态	009
孕前营养宜讲究	010
女性孕前宜补充蛋白质	011
女性孕前宜补钙	011
女性孕前宜补铁	011
女性孕前宜补充维生素	012
女性孕前宜补充叶酸	012
女性孕前宜补锌	012
男女双方孕前宜进行体检	013



女性在孕前要进行口腔的健康检查	013
夫妻在怀孕前宜改掉的不良生活习惯	014
怀孕前宜接种疫苗的女性	015
女性孕前应远离毒品	015
孕前用药宜谨慎	016
女性孕前宜知电脑的危害	016
孕前宜加强身体素质的锻炼	017
宜知孕前体育锻炼的注意事项	018
孕前宜做好居住环境的准备	018
宜知使用空调的负作用	019
女性在孕前宜治好的疾病	020
准爸爸在妻子怀孕前宜注意的问题	021
怀孕前男方也应注意饮食调养	021
孕前宜保持肾气充沛	022
患有习惯性流产史的女性孕前宜及时诊治	023
第二节 孕前准备 34 忌	024
忌近亲结婚	024
夫妻双方决定怀孕前忌饮酒	025
夫妻双方决定怀孕前忌吸烟	025
新婚期忌急于怀孕	026
剖宫产后忌立即怀孕	027
女性早产和流产后忌立即怀孕	027
女性避孕期间忌怀孕	027
忌生育的单基因性遗传疾病	028
忌生育的多基因遗传疾病	028
忌生育的常见染色体显性遗传病	029
取出宫内节育器后忌立即怀孕	029
夫妻双方孕前忌服安眠药	030
男方服抗癌药期间妻子忌怀孕	030



长期服药女性忌急于怀孕	030
孕前忌滥用药物	031
新婚旅行的夫妻忌怀孕	031
肿瘤患者忌怀孕	031
严重贫血患者忌怀孕	032
结核病患者忌怀孕	032
肾病患者忌怀孕	033
高血压患者忌怀孕	033
心脏病患者忌怀孕	034
糖尿病患者忌怀孕	034
地中海贫血患者忌怀孕	034
风疹患者忌怀孕	035
类风湿患者忌怀孕	035
甲亢患者忌怀孕	036
患有乳腺癌的女性忌怀孕	036
病毒感染患者忌怀孕	036
女性孕前忌接触的药品	037
长期接受 X 线照射后忌急于怀孕	037
夫妻双方孕前忌食用棉籽油	037
孕前忌养猫	038
炎热的夏天不宜怀孕	038

第二章 食物搭配好,营养最可靠

——孕妈妈健康饮食有学问

第一节 孕妈妈健康饮食 55 宜	040
孕妈妈宜注意平衡膳食与合理营养	040
孕妈妈平衡营养宜吃的食物种类	040



录



孕妈妈饮食宜定量	042
孕妈妈饮食宜定时	042
孕妈妈饮食宜多样化	042
孕妈妈饮食宜适当搭配	043
孕早期宜采用的营养法	043
孕中期宜采用的营养法	044
孕晚期宜采用的营养法	044
孕妇临产时宜采用的营养法	044
孕妈妈在食物的选择和烹调上宜注意的事项	045
孕妈妈宜食清淡性食物	045
孕妈妈营养宜适度	046
孕妈妈宜补充足够的热能	046
孕妈妈宜补充适量维生素	047
孕妈妈宜食补	048
孕妈妈宜养成健康的饮水习惯	048
孕妈妈宜注意补锌	048
孕妈妈宜注意补充维生素 B ₆	049
孕妈妈宜补充维生素 B ₁₂	050
孕妈妈宜补充维生素 K	050
孕妈妈宜多吃植物油	051
孕妈妈宜补碘	051
孕妈妈宜补叶酸	051
孕妈妈宜多吃嫩玉米	052
孕妈妈宜多吃鲤鱼	052
孕妈妈宜多吃苹果	053
孕妈妈宜多吃香蕉	053
孕妈妈宜多吃水果	054
孕妇宜适量吃些红糖	054
孕妈妈宜多吃绿叶蔬菜	055



录



孕妈妈宜多吃鱼	055
孕妈妈宜多吃大豆制品	055
孕妈妈宜多喝牛奶	056
孕妈妈宜多喝酸牛奶	057
孕妈妈吃零食宜注意的问题	057
孕妈妈宜吃瘦肉	058
孕妈妈宜适量吃些蜂王浆	058
孕妈妈妊娠呕吐适宜饮用的汤汁	059
孕妈妈便秘宜吃的食物	060
孕妈妈宜饮用的健康饮品	061
孕妈妈宜常食用虾皮	062
孕妈妈宜常吃香菇	062
孕妈妈宜吃花生	063
孕妈妈宜吃板栗	063
孕妈妈宜吃的薯类健脑食物	063
孕妈妈宜吃的水产类健脑食品	064
孕妈妈宜吃的肉蛋类健脑食品	066
孕妈妈宜吃的水果类健脑食品	067
孕妈妈宜多吃松子	068
孕妈妈宜吃核桃	068
孕妈妈宜吃南瓜子、葵花子、西瓜子	069
孕妈妈宜常吃芝麻	069
孕妈妈宜常吃小米	070
孕妈妈宜吃黄花菜和南瓜	070
第二节 孕妈妈健康饮食47忌	071
孕妈妈忌偏食	071
孕妈妈忌单吃素食	072
孕妈妈不宜节食	072
孕妈妈忌食过敏性食物	073



孕妈妈忌乱吃酸	074
孕妈妈忌食过咸、过甜及油腻的食品	074
孕妈妈不宜食用的蔬菜	075
孕妈妈忌多吃冷饮	075
孕妈妈忌滋补过量	076
孕妈妈忌过多食用刺激性食物	076
孕妈妈不宜吃霉变食物	077
孕妈妈不宜贪食	077
孕妈妈忌烟酒	078
孕妈妈不宜常吃火锅	078
孕妈妈忌多吃酒心糖	078
孕妈妈忌多吃白糖	079
孕妈妈忌吃死因不明的动物肉	080
孕妈妈忌常吃精米精面	080
孕妈妈忌过多食用油炸食品	081
孕妈妈忌饮用咖啡等饮料	081
孕妈妈忌食发芽土豆	082
孕妈妈忌多吃动物肝脏	082
孕妈妈不宜食用味精	083
孕早期忌多吃水果罐头	083
孕妈妈不宜吃桂圆	084
孕妈妈不宜过多食用鱼肝油	084
孕妈妈忌多吃方便食品	085
孕妈妈忌多吃山楂食品	085
孕妈妈不宜多吃菠菜	085
孕妈妈忌缺锌	086
孕妈妈忌缺铁	086
孕妈妈忌缺叶酸	087
孕妈妈忌缺钙	087



录



孕妈妈忌缺碘	088
孕妈妈不宜缺铜	088
孕妈妈忌吃被农药污染的食物	089
孕妈妈忌多饮碳酸饮料	089
孕妈妈忌吃蛙肉	089
孕妈妈忌吃被重金属污染的食物	090
孕妈妈不宜食用糖精	091
孕妈妈忌吃海带过多	091
孕妈妈不宜吃黄芪炖鸡	091
孕晚期不宜缺维生素 K	092
孕妈妈忌缺乏维生素 E	092
孕妈妈忌缺乏维生素 A	093
孕妈妈忌缺乏维生素 D	093
孕妈妈不宜滥服维生素 B ₆	094

第三章 胎教好,智商高

——孕妈妈胎教有讲究

第一节 孕妈妈胎教 36 宜	096
孕妈妈宜了解胎教的含义	096
胎教宜从何时开始	096
准爸妈宜正确认识胎教	097
孕妈妈宜了解胎教方式的种类	098
妊娠 5 个月宜进行全面胎教	099
孕妈妈宜了解胎教中的科学	099
准爸爸宜当好胎教的配角	100
怎样的音乐适合胎教	101
怀孕的不同时期宜怎样选择胎教音乐	101





孕妈妈宜掌握音乐胎教的方法	102
孕妈妈宜了解如何给胎儿唱歌	103
不懂音乐的孕妈妈也宜对胎儿进行音乐胎教	103
性格不同的孕妈妈宜选择不同的胎教音乐	104
孕妈妈宜知道音乐胎教的益处	104
孕妈妈对胎儿进行音乐胎教宜注意的问题	105
孕妈妈宜给胎儿讲故事	106
孕妈妈宜进行怡情胎教	106
孕妈妈宜对胎儿进行联想胎教	107
孕妈妈宜了解色彩与胎教的关系	108
准爸妈宜了解夫妻感情好坏与胎教的关系	108
准爸妈对胎儿实施胎教宜注意的问题	109
孕妈妈宜了解胎教与胎儿性格的关系	110
孕妈妈宜对胎儿进行环境胎教	111
孕妈妈宜对胎儿进行习惯培养	112
孕妈妈宜对胎儿进行行为培养	112
孕妈妈适宜阅读的读物	113
孕妈妈宜对胎儿进行运动胎教	114
孕妈妈宜了解不良情绪对胎儿的影响	114
孕妈妈宜重视语言胎教	115
孕妈妈对胎儿进行语言胎教宜注意的问题	115
孕妈妈胎教宜重视美学培养	116
孕妈妈宜重视记忆训练	117
孕妈妈胎教宜重视意识诱导	118
孕妈妈宜对胎儿进行抚摸胎教	118
孕妈妈抚摸胎教宜采用的方法及注意的问题	120
孕妈妈宜对胎儿进行性格培养	120
第二节 孕妈妈胎教5忌	122
孕妈妈忌抚摸胎儿无规律	122

孕妈妈对胎儿进行胎教忌期望值过高	122
孕妈妈给胎儿讲故事忌过于繁杂	123
孕妈妈忌忽略对胎儿的光照胎教	123
孕妈妈忌噪声损害胎儿听觉系统	124

第四章 几多欢喜,几多愁

——孕妈妈生活细节须注意

第一节 孕妈妈日常生活宜与忌	126
一、孕妈妈日常生活 43 宜	126
孕妈妈宜保持正常睡眠	126
孕妈妈宜注意经常休息	126
孕妈妈宜轻松散步	127
孕妈妈宜采取左侧卧位进行休息	127
孕妈妈搬新居宜防甲醛	128
孕妈妈宜采取的坐姿	128
孕妈妈宜采取的走姿	129
孕妈妈宜采取的站姿	129
孕妈妈宜采取的上下楼姿势	129
孕妈妈宜防电磁波的危害	130
孕妈妈洗澡宜注意的问题	130
孕妈妈宜适度进行日光浴	131
孕妈妈骑车宜注意的问题	132
孕妈妈居住环境宜注意哪些问题	132
孕妈妈夏季时在生活上宜注意的事项	133
孕妈妈冬季时在生活上宜注意的事项	133
孕妈妈宜做孕妇体操	134
孕妈妈做家务宜注意的问题	135



孕妈妈使用空调宜注意的问题	136
准爸妈宜创建和谐的家庭氛围	136
孕妈妈宜回避的工作环境	137
孕妈妈宜参加游泳锻炼	138
孕妈妈游泳宜注意的问题	138
孕妈妈参加体育锻炼宜遵循的原则	138
孕妈妈看电影、电视宜注意的问题	140
孕妈妈宜注意口腔卫生	140
孕妈妈外出旅行宜注意的问题	141
孕妈妈应常清洗外阴	141
孕妈妈应注意乳房卫生	141
孕妈妈宜提高自己的睡眠质量	142
孕妈妈宜防治鼻出血	142
孕妈妈宜写妊娠日记	143
孕妈妈外出旅行宜做好充分准备	144
孕妈妈妊娠早期旅行宜注意的问题	145
孕妈妈妊娠中期旅行宜注意的问题	146
孕妈妈乘车或驾车旅游宜注意的问题	146
孕妈妈妊娠早期宜做妇科检查	147
孕妈妈早期做 B 超宜注意的问题	147
孕妈妈宜劳逸结合	148
孕妈妈妊娠晚期宜注意练习辅助动作	148
孕妈妈宜了解自身在孕期各阶段的心理特征	149
孕妈妈在孕早期宜进行的心理调适	150
孕妈妈在孕晚期宜进行的心理调适	152
二、孕妈妈日常生活 29 忌	154
孕妈妈忌沉湎于麻将	154
孕妈妈忌常待厨房	155
孕妈妈忌睡席梦思床	155



孕妈妈居室忌放花草	156
孕妈妈忌养狗或与狗接触	156
孕妈妈忌在新装修的房内居住	157
孕妈妈忌晒太阳时间过长	158
孕妈妈忌养猫	158
孕妈妈忌过多饮茶	159
孕妈妈看电视忌时间过长	159
孕妈妈忌发怒、大笑不止	159
孕妈妈忌过度焦虑	160
孕妈妈忌去人多拥挤的场所	160
孕妈妈忌采取仰卧位睡觉	160
孕妈妈忌长时间吹电风扇	161
孕晚期忌久坐久站	162
孕妈妈妊娠晚期忌乘飞机	162
孕妈妈忌从事对身体有害的化学作业	163
孕妈妈忌从事噪音污染严重的工作	163
孕晚期忌坚持工作	164
孕妈妈在孕晚期不宜长时间坐车	165
孕妈妈不宜多闻汽油味	165
孕妈妈忌吸烟	165
孕妈妈忌喝酒	166
孕妈妈忌吃被农药污染的食物	167
孕妈妈忌用手机	168
孕妈妈忌坐浴	168
孕妈妈忌进舞厅	169
孕妈妈在妊娠早期忌多用洗涤剂	169
第二节 孕妈妈衣着美容宜与忌	170
一、孕妈妈衣着美容 12 宜	170
孕妈妈宜选择纯绵内衣	170

孕妈妈宜穿孕妇装	171
孕妈妈宜常洗头发	171
孕妈妈穿鞋宜讲究	171
孕妈妈宜戴合适的胸罩	172
孕妈妈宜选用天然美容品	172
孕妈妈宜注意面部皮肤的保养	174
孕妈妈宜保持口腔卫生	175
孕妈妈冬季宜戴围巾	175
孕妈妈宜化淡妆	176
孕妈妈宜使用的自制美白面膜	176
孕妈妈宜饮用的美白品	177
二、孕妈妈衣着美容 10 忌	177
孕妈妈忌染发、烫发	177
孕妈妈忌使用电吹风	178
孕妈妈忌穿高跟鞋	178
孕妈妈不宜涂指甲油	178
孕妈妈忌扎紧腹部	179
孕妇不宜抹口红	179
孕妈妈不宜减肥	180
孕妈妈不宜用的美容疗法	181
孕妈妈忌穿长筒紧袜	181
孕妈妈不宜束胸	181
第三节 孕妈妈性生活宜与忌	183
一、孕妈妈性生活 5 宜	183
孕妈妈宜了解妊娠期性欲的变化	183
孕妈妈过性生活时宜注意清洁	183
孕妈妈过性生活宜注意的问题	183
孕妈妈妊娠中期过性生活宜用避孕套	184
孕妈妈宜采取的性交姿势	185



二、孕妈妈性生活 3 忌	185
孕妈妈性生活忌过频	185
孕妈妈忌月圆之夜过性生活	186
孕妈妈忌忽视性生活后出现的腹痛现象	186
第四节 孕妈妈用药宜与忌	188
一、孕妈妈用药 12 宜	188
孕妈妈用药宜遵循的原则	188
孕妈妈宜谨慎选择用药途径	189
孕妈妈宜慎用风油精	189
孕妈妈服用阿胶宜掌握的方法	189
孕妈妈宜选用的抗菌药物	190
孕妈妈服用补品宜注意的问题	190
孕妈妈宜知影响胎儿发育的药品	191
孕妈妈宜知可致胎儿先天性耳聋的药物	192
孕妈妈宜了解打预防针有何限制	192
孕妈妈宜慎用感冒药	193
孕妈妈误用药物宜认真对待	194
孕妈妈注射乙肝疫苗宜注意的问题	194
二、孕妈妈用药 20 忌	195
孕妈妈不宜服用的中成药物	195
孕妈妈不宜服用的中草药	195
孕妈妈忌过量服用维生素	196
孕妈妈忌自行服药	197
孕妈妈不宜用阿司匹林	198
孕妈妈忌用的抗菌药物	198
孕妈妈忌服安眠药	199
孕妈妈忌乱用补药	199
孕妈妈忌注射风疹疫苗	200
孕妈妈忌用的胃肠类药物	200
孕妈妈忌服驱虫药和泻药	201
孕妈妈忌过量服用鱼肝油	202
孕妈妈忌过量使用葡萄糖液	202





孕妈妈忌过量服用含钙剂	202
孕妈妈忌服降压药	203
孕妈妈忌用抗甲状腺药物	203
孕妈妈忌用易引起流产的药物	204
孕妈妈忌用解热镇痛药	204
孕妈妈忌乱用止咳药	205
孕妈妈忌用药物抑制孕吐	205
第五节 孕期保健及疾病防治宜与忌	207
一、孕妈妈孕期反应及疾病防治 29 宜	207
孕妈妈宜防治小腿抽筋	207
孕妈妈在孕早期宜防治宫外孕	208
孕妈妈宜防治妊娠剧吐	208
孕妈妈宜防治妊娠疱疹	209
孕妈妈妊娠早期宜防止感冒	210
孕晚期宜防静脉曲张	210
孕妈妈宜防治妊娠贫血	211
孕妈妈宜防肾结石	212
孕妈妈宜防治牙龈出血	212
孕晚期宜防治身体不适	213
孕妈妈宜防治妊娠腰痛	213
孕妈妈宜积极防治妊娠便秘	213
孕妈妈患高血压宜注意的事项	214
孕妈妈患心脏病宜注意的问题	215
孕妈妈白带增多宜注意的问题	216
孕妈妈宜防治鼻出血	216
孕晚期宜防治脚肿	217
孕妈妈应防治早产	217
孕妈妈要防治皮肤瘙痒	218
孕妈妈应预防高血压综合征	218
孕妈妈宜防治痔疮	219
患消化道溃疡的孕妈妈宜注意的问题	220
孕妈妈应预防早破水	220

