健康生活百科系列



怀孕育儿宜忌百科

HuaiYun YuEr YiJi BaiKe

郑国权⊙编著

孕育女性必备的一本怀孕育儿枕边书

权威专家倾情奉献的一部
最全面实用的孕育宜忌全书

你最关心的问题 你最想知道的问题

- 都有最科学权威的解答
- 助你安心度过幸福的孕育时光



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医疗系，曾任吉林大学第二医院妇产科临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅长围生期保健及不孕不育疾病的治疗。从医20余年，在对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的调养和保健方面积累了丰富的经验。



健康生活百科系列

怀孕育儿宜忌百科



HuaiYun YuEr YiJi BaiKe

郑国权◎编著

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

怀孕育儿宜忌百科/郑国权编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5375-5271-4

Ⅰ. ①怀… Ⅱ. ①郑… 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(2012)第135104号

怀孕育儿宜忌百科



出版发行／河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社
地　　址／河北省石家庄市友谊北大街330号
邮　　编／050061
组织策划／悦读纪
责任编辑／王丽欣
封面设计／胡椒设计
美术编辑／阮　成
印　　刷／三河市航远印刷有限公司
开　　本／710×980　1/16
印　　张／23
字　　数／360千
版　　次／2012年7月第1版
印　　次／2012年7月第1次印刷
定　　价／32.00元

目录

contents

第一篇　孕前准备，有些宜忌要留意

从“心”开始，做好优生准备 / 002

婚后夫妻宜计划妊娠 / 002
孕前宜做好心理准备 / 003
孕前宜做好经济准备 / 005
宜了解受孕的基本条件 / 006
女性忌拒绝生育 / 007
女性的最佳受孕年龄 / 008
男性的最佳生育年龄 / 008
女性忌高龄生育 / 009
宜在最佳季节受孕 / 010
遗传病基因携带者生育宜选择胎儿性别 / 011
忌忽视孕前检查 / 011
忌忽视遗传咨询 / 012
宜将体重调整到最佳状态 / 013
宜预防口腔疾病 / 014
忌丈夫不做孕育准备 / 015
忌婚后马上怀孕 / 016
忌蜜月旅行中怀孕 / 016
忌X线照射后立即怀孕 / 017
剖宫产不满2年忌怀孕 / 017
宜停避孕药6个月后再怀孕 / 018
忌取出节育器后立即怀孕 / 018
忌忽视痛经对怀孕的影响 / 019
忌盲目用药物促排卵 / 019

需要全本请访问 www.ertongbook.com

计划怀孕宜准确预测排卵期 020
排卵期前过频或过少性生活都不宜 / 023
宜在最佳时刻同房受孕 / 023
受孕时夫妻双方宜温柔同房 / 024
忌在男性疲劳时同房受孕 / 024

优生准备要从细节做起 / 025

孕前家庭不宜装修 / 025
忌室内多养花草 / 026
孕前忌养宠物 / 027
孕前女性忌穿丁字裤 / 028
孕前女性宜讲究内衣穿着 / 028
孕前女性忌穿露脐装 / 029
孕前女性忌穿紧身裤 / 029
孕前女性忌频繁逛街 / 030
孕前宜调离不良工作环境 / 031
忌和电脑太过亲密 / 032
孕前女性宜呵护子宫 / 033
孕前女性宜补充叶酸 / 034
准爸爸忌不补叶酸 / 034
抽烟喝酒是怀孕一大忌 / 035
孕前忌过量食辛辣食物 / 036
孕前忌过量食用高糖食物 / 036
含咖啡因的饮料宜少喝 / 036



目录
contents

第二篇　孕期保健，注重细节保平安

孕期日常起居要谨慎 / 038

孕期宜营造舒适的居室环境 / 038
孕期宜多呼吸新鲜空气 / 039
忌处于被动吸烟环境 / 039
孕期居室避暑三忌 / 040
居家忌沉迷于看电视 / 040
准妈妈宜劳逸结合 / 041
准妈妈忌睡软床 / 042
孕期宜多左侧卧 / 042
准妈妈忌长期仰卧位 / 043
改善孕期睡眠宜讲究方法 / 043
准妈妈起床宜放慢动作 / 044
准妈妈忌熬夜 / 044
准妈妈忌不午睡或坐着午睡 / 045
准妈妈忌开灯睡觉 / 045
孕期衣着宜宽松舒适 / 046
准妈妈忌穿化纤类内衣 / 046
准妈妈忌不戴乳罩 / 047
孕期穿鞋宜考虑安全 / 047
准妈妈忌戴隐形眼镜 / 048
孕期忌浓妆艳抹 / 049
孕期有些化妆品要忌用 / 049
孕期宜注意站立姿势 / 050
孕期宜注意行走姿势 / 050
准妈妈宜注意俯身弯腰动作 / 051
预防静脉曲张忌久坐久站 / 051
准妈妈宜注意坐姿 / 052
准妈妈宜少乘电梯 / 052
准妈妈开车忌不系安全带 / 053

孕中晚期宜选择的姿势 / 053
孕期宜适度进行运动 / 054
不同孕期宜选择适合的运动方式 / 055
孕期运动宜因人而异 / 055
准妈妈忌过量运动 / 056
孕期宜多散步 / 057
孕早期宜做的体操 / 058
孕早期运动宜缓慢 / 058
孕中期宜在条件满足的情况下游泳 / 059
怀孕5个月宜开始做骨盆体操 / 060
孕中、晚期宜做的体操 / 061
职场准妈妈宜适度运动 / 062
孕期有些准妈妈忌性生活 / 063
孕早期性生活宜节制 / 064
孕中期性生活宜注意安全 / 065
孕晚期应禁止性生活 / 066
孕期性生活宜带避孕套 / 066



孕期个人护理从细节着手 / 067

准妈妈宜经常洗头 / 067
孕期宜注意头发的养护 / 068
准妈妈忌常用电吹风 / 069
孕期忌烫发、染发 / 069
准妈妈宜用温水洗脸 / 069
准妈妈宜勤刷牙 / 070
忌不注意嘴唇清洁 / 071
乳房护理“三不要” / 071
准妈妈洗澡3忌 / 072
按摩乳房和乳晕宜洗澡后进行 / 073
宜注意外阴清洁 / 073
孕期宜注意肌肤保养 / 074
准妈妈宜预防妊娠纹 / 074
准妈妈宜预防孕斑 / 075
保养肌肤宜分肤质进行护理 / 076

第三篇　孕期饮食，均衡营养有讲究

孕期饮食营养很重要 / 078

准妈妈宜合理摄取的营养 / 078

宜重视营养素缺乏带来的危害 / 079

补充营养忌挂一漏万 / 080

孕期宜合理搭配营养 / 080

孕期宜有针对性地补充矿物质 / 081

准妈妈宜补充维生素E / 081

准妈妈宜补充维生素B_{12} / 082

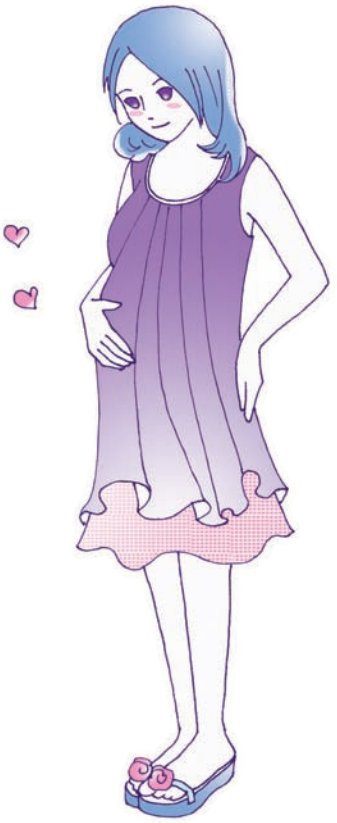
准妈妈宜补充铁元素 / 083

孕早期宜补充维生素克服妊娠反应 / 084

孕中期膳食宜全面摄取充足的营养 / 084

孕晚期膳食宜讲究质量 / 085

孕晚期宜补充维生素K / 085



不良饮食习惯要注意 / 086

准妈妈忌偏食 / 086
准妈妈忌节食 / 087
准妈妈忌长期素食 / 087
忌不吃早餐或晚餐过于丰盛 / 088
身体瘦弱的准妈妈宜补充营养 088
孕期忌营养过剩 / 089
准妈妈忌不吃粗粮 / 090
准妈妈忌只喝骨头汤补钙 / 090
忌忽视喝孕妇奶粉 / 091
准妈妈忌口渴才喝水 / 092
准妈妈忌多喝咖啡 / 093
准妈妈忌饮浓茶 / 094

孕期食物选择宜与忌 / 095

准妈妈吃酸宜讲究 / 095
准妈妈宜多吃嫩玉米 / 096
准妈妈宜多吃黄花菜 / 096
准妈妈宜吃莲藕 / 097
食用番茄有禁忌 / 098
准妈妈宜多吃芹菜 / 098
准妈妈忌多吃菠菜 / 099
准妈妈宜适量吃海带 / 100
准妈妈宜食用紫菜 / 100
准妈妈宜多吃鱼 / 101
准妈妈忌多吃甲鱼 / 102
准妈妈忌吃螃蟹 / 103
准妈妈忌食蛙肉 / 103
准妈妈吃鸡蛋宜适量 / 104
准妈妈忌吃火锅 / 104
准妈妈宜少吃熏烤食物 / 105
准妈妈忌多吃油炸食物 / 106
孕晚期忌吃黄芪炖鸡 / 106
准妈妈忌食用过多滋补食物 / 107
准妈妈宜适量吃大蒜 / 108
准妈妈忌多吃味精 / 108
准妈妈忌多吃热性食物 / 109
准妈妈忌食罐头食品 / 109
准妈妈忌吃糯米甜酒 / 110

目录
contents

孕期宜适量吃蔬菜、水果 / 110
准妈妈宜多吃香蕉 / 111
准妈妈宜适量吃樱桃 / 111
准妈妈宜多吃苹果 / 111
准妈妈宜多吃葡萄 / 112
准妈妈宜多吃枇杷 / 112
准妈妈宜多吃核桃 / 112
孕早期忌食山楂 / 113
准妈妈忌吃荔枝、桂圆 / 113
准妈妈忌多吃柑橘 / 114
准妈妈忌多吃柿子 / 114
准妈妈吃猕猴桃宜谨慎 / 115
孕期忌把水果当饭吃 / 115
吃水果宜掌握摄入量和时间 / 116
过敏体质的准妈妈忌吃芒果 / 116

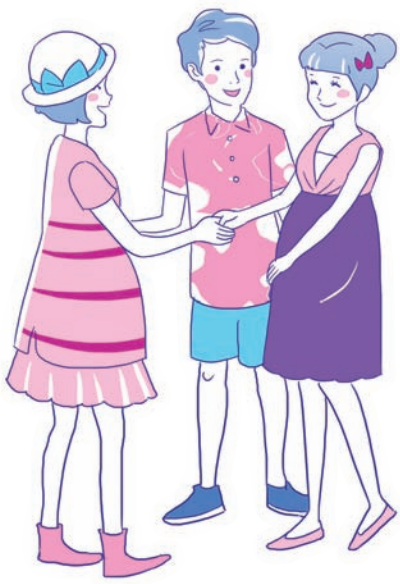


需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四篇　安胎保胎，劳逸结合有讲究

怀孕工作两不误 / 118

准妈妈劳动和工作宜量力而行 / 118
准妈妈宜避免的工作环境 / 119
准妈妈忌急于辞职 / 120
职场准妈妈宜远离“二手烟” / 120
职场准妈妈宜轻松工作 / 121
职场准妈妈宜注意日常保健 / 122
孕中期准妈妈行动宜注意安全 / 123
操作电脑的准妈妈宜注意防辐射 / 124
职场准妈妈忌常用复印机 / 124
职场准妈妈忌忽视胎儿精神需求 / 124
忌对公司隐瞒怀孕的事实 / 125
职场准妈妈宜少加班或不上夜班 / 126
应休的产假宜早了解 / 126
临产前宜适时休假待产 / 128



日常保胎防伤害 / 129

孕期宜宁静愉悦地生活 / 129
孕早期忌拔牙 / 129
孕期宜避免“烧心”感 / 130
孕早期忌热水浴 / 131
孕早期忌X线照射 / 131
准妈妈忌过多接触洗涤剂 / 132
准妈妈忌接触农药 / 132
忌忽视孕早期阴道出血 / 133
忌忽视孕期发热 / 134
忌忽视早早孕流产 / 134
习惯性流产者忌精神紧张 / 135
有流产信号宜卧床休息 / 136
忌盲目用黄体酮保胎 / 137
孕早期宜警惕葡萄胎 / 137
孕期旅行宜预防流产 / 138
孕晚期忌出门远行 / 138
孕晚期忌阴道出血 / 139
高龄准妈妈宜接受产前诊断 / 140
高龄准妈妈宜加强孕期保健 / 140

监护胎儿保平安 / 141

宜对胎儿进行自我监护 / 141
数胎动宜掌握正确的方法 / 142
忌胎儿宫内缺氧 / 143
忌忽视产前检查 / 143
准妈妈忌不做B超检查 / 144
孕中期宜做糖筛与糖耐试验 / 145
从孕8月开始宜2周做一次检查 / 145
妊娠高血压综合征准妈妈宜做眼底检查 / 146
双胎妊娠宜加倍呵护 / 146
宜科学预防早产 / 147
忌认为羊水越多越好 / 148
胎位不正宜及时矫正 / 149
宜警惕引起胎盘功能不全的因素 / 149
宜掌握骨盆测量的方法 / 150
宜清楚胎头何时入盆 / 150
忌忽视产前胎头浮动 / 151

警惕胎膜早破 / 151
临产前宜坚持产前检查 / 152
宜学会推算预产期 / 153
宜预防过期妊娠 / 154

第五篇　实施胎教，开发潜能宜与忌

做好胎教，宝宝更聪明 / 156

怀孕宜重视胎教 / 156
准妈妈宜当好胎教主角 / 157
准爸爸忌忽视胎教 / 158
宜正确地看待胎教 / 158
忌忽视胎儿的感知觉 / 159
宜重视生理信息的传递 / 160
宜重视情感信息的传递 / 161
宜重视行为信息的传递 / 162
忌不了解胎教的目的 / 162

方法正确，胎教效果好 / 163

宜重视情绪胎教 / 163
宜重视音乐胎教 / 165
宜重视环境胎教 / 167
宜重视联想胎教 / 168
宜重视抚摩胎教 / 169
宜重视语言胎教 / 170
宜重视美育胎教 / 171
准妈妈忌懒于学习和思考 / 172
宜重视运动胎教 / 172
宜重视呼唤胎教 / 174

宜重视游戏胎教 / 175
宜重视光照胎教 / 176
宜重视胎儿性格培养 / 177
宜重视胎儿行为培养 / 178
宜重视胎儿习惯培养 / 179
准妈妈忌忽视自身修养 / 180
准妈妈宜多看有益身心的书 181
孕早期准妈妈忌鲜艳的颜色 / 181
宜重视大自然的熏陶 / 182

第六篇　孕期不适，防治用药有宜忌

孕期不适巧应对 / 184

缓解孕期疲倦乏力宜讲究方法 184
宜正确地对待孕吐 / 185
宜早期发现宫外孕 / 186
宜正确地对待妊娠尿频 / 187
发现自觉症状宜及时就医 / 188
减缓孕早期胀气有禁忌 / 189
预防头晕目眩宜讲究技巧 / 189
预防孕期耳鸣宜讲究方法 / 190
孕期鼻塞宜正确处理 / 190
孕期鼻出血宜正确对待 / 191
孕期气喘宜正确应对 / 191
宜预防腿部抽筋 / 192
宜防治下肢水肿 / 192
孕期头痛忌过于紧张 / 193
宜防治坐骨神经痛 / 193
手足麻木疼痛忌过度紧张 / 194
宜警惕妊娠期肝内胆汁淤积症 / 194
准妈妈宜预防感冒 / 195

准妈妈宜警惕腮腺炎 / 196
准妈妈宜预防贫血 / 196
妊娠疱疹宜对症治疗 / 197
宜预防妊娠高血压综合征 / 198
妊娠糖尿病准妈妈宜注意自我保健 / 199
孕晚期忌忽视痉挛和意识障碍 / 200
准妈妈宜预防便秘 / 200
准妈妈宜防治痔疮 / 201
孕期腹泻宜及早应对和预防 / 202
准妈妈宜预防恶性打鼾 / 202
宜预防孕期阴道感染 / 203
孕期阴道炎忌久拖不治 / 204
孕晚期忌子宫内感染 / 204
早期破水宜及时去医院就诊 / 205
宜预防产前忧郁 / 205

谨慎用药防致畸 / 206

准妈妈宜合理用药 / 206
准妈妈用药宜讲究原则 / 207
妊娠初期用药宜特别谨慎 / 208
忌用药物抑制孕吐 / 209
忌过于迷信中药 / 209
忌盲目服用维生素类药物 / 210
忌盲目服用利尿剂 / 210
忌用镇静催眠药 / 211
忌用的胃肠类药物 / 211
准妈妈宜慎用的外用药 / 212



第七篇　分娩前后，入院生产宜与忌

产前准备要精细 / 214

产前宜做好物质准备 / 214
产前宜做好心理准备 / 215
高龄初产妇宜注意加强保健 / 216
待产妇忌精神紧张 / 216
临产前宜做好母乳喂养准备 / 217
丈夫宜提前安排好交通工具 / 217
生产宜选择合适的医院 / 218
准妈妈宜适时入院待产 / 219
宜提前入院的产妇 / 220
不宜忽视的临产征兆 / 220

配合到位易顺产 / 221

初产妇临产6忌 / 221
第1产程吃不吃东西宜酌情决定 / 223
临产前忌憋大小便 / 223
临产产妇大便宜注意 / 224
正常产妇宜自然分娩 / 224
正常产妇宜竖位分娩 / 225
准妈妈宜了解无痛分娩 / 225
忌轻易要求剖宫产 / 226
宜剖宫产的情况 / 226
临产产妇宜卧床休息 / 227
自然分娩宜与医生配合好 / 227
宜掌握产程中减缓疼痛的秘诀 / 229
剖宫产准妈妈忌不配合医生 / 230
难产时，宜镇定配合医生 / 230

需要全本请访问 www.ertongbook.com