

CHAN
QIAN

HOU

全能父母必备手册

CHANYIJI SHOU CE

产前产后 宜忌手册

李兰香 凌婷 编著

营造理想的受孕环境
日常起居的细枝末节
饮食营养的科学调摄
产后复原的全面指导



羊城晚报出版社

CHANGYIJI SHOU CE



准妈妈必备手册

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

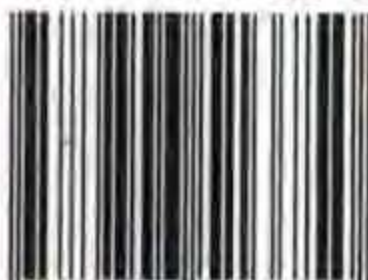
每位准备做母亲的人，心中都充满了幸福和期望，期盼着经过十月怀胎，生下一个健康、活泼、聪明的孩子，同时，难免会有一些忧虑和不安。

我们编写的这本《产前产后宜忌手册》就是针对这些疑虑和担心，教导妈妈们在产前产后遇到问题时怎么做。本书涵盖量大、实用性强，做母亲的除了在身体、物质、精力各方面做好准备外，同时要将书本中的宜与忌时时牢记心中。

谨以此书献给未来的母亲们，愿它伴你平安度过孕产期！



ISBN 7-80651-375-2



9 787806 513750 >

ISBN 7-80651-375-2

R·121 定价:25.00元

全能父母必备手册

产前产后 宜忌手册

李兰香 凌 婷 编著

◎ 羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后宜忌手册/李兰香, 凌婷编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2005.1

ISBN 7-80651-375-2

I. 产… II. ①李… ②凌… III. ①妊娠期-妇幼保健—手册②围
产期-妇幼保健—手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107847号

产前产后宜忌手册
CHANQIAN CHANHOU YIJI SHOU CE

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-375-2/R·121

定 价/ 25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言



每位准备做母亲的人，心中都充满了幸福和期望，期盼着经过十月怀胎，生下一个健康、活泼、聪明的孩子，同时，难免会有一些忧虑和不安，特别是初产妇由于没什么生产经验，唯恐在妊娠、临盆及产后会发生什么意外和麻烦，事实上，在这些特殊的日子里，无论你护理工作做得多好，总会有一些始料未及的事发生的，常常让人措手不及。

我们编写的这本《产前产后宜忌手册》就是针对这些疑虑和担心，教导妈妈们在产前产后遇到问题时怎么做，本书涵盖量大、实用性强，做母亲的除了在身体、物质、精力各方面做好准备外，同时要将书本中的戒与忌时时牢记心中。

谨以此书献给未来的母亲们，愿它伴你平安度过孕产期！



CONTENTS

第一章 孕前宜忌



- 生育年龄忌过早过晚 /3
- 播孕季节宜科学安排 /4
- 新婚不宜急于怀孕 /6
- 蜜月旅游不宜怀孕 /7
- 患有先天性疾病的人忌婚育 /8
- 忌近亲结婚 /9
- 忌孕育低能儿 /10
- 忌糖尿病患者的“同病相恋” /12

生过痴呆儿的夫妇宜查明原因再妊娠 /13

肿瘤患者忌盲目婚育 /15

长期操作微机的妇女宜下机后怀孕 /15

患慢性肾炎的妇女忌忽视病情怀孕 /16

不宜生育的遗传病 /17

有些心脏病患者不宜妊娠 /18

妊娠前宜服用叶酸 /19

宜孕前治疗牙病 /20

孕前忌饮酒 /21

孕前不宜食用棉籽油 /22

孕前宜戒烟 /23



产前产后宜忌手册

- 孕前忌营养不良 / 24
- 怀孕前必须补充营养素 / 24
- 忌停服避孕药后立即怀孕 / 27
- 长期服药者忌急于怀孕 / 28
- 近期受 X 线照射的妇女忌急于怀孕 / 29
- 受孕前忌服安眠药 / 29



第二章 孕期医保宜忌

- 初孕反应宜正确对待 / 33
- 宜做定期检查 / 34
- 忌不注意妊娠时可能发生的异常 / 36
- 忌忽视孕期贫血 / 39
- 羊水过多宜早重视 / 41
- 忌忽视妊娠高血压综合征 / 43
- 忌忽视前置胎盘 / 45
- 孕期宜测量骨盆 / 47
- 忌忽视孕期流行性感冒 / 48
- 孕期忌患风疹 / 49

- 孕期忌用泻药 / 50
- 孕妇不宜做 CT / 51
- 孕期宜做 B 型超声波检查吗 / 52
- 孕妇宜接受免疫接种吗 / 54
- 孕妇用药宜遵循哪些原则 / 54
- 忌用易引起流产的药物 / 55
- 忌使用影响胎儿的发育或致畸的药物 / 56
- 孕早期感冒发热宜采取何种措施 / 64
- 孕期宜合理安全用药 / 66





- 不宜用药物压抑孕吐 / 68
- 经常便秘宜早日接受治疗吗 / 69
- 不宜使用维生素制剂补充母子营养 / 70
- 孕妇宜从食物中摄取钙质 / 72
- 孕期失眠宜服用安眠药吗 / 73

第三章 孕妇日常生活起居宜忌

- 孕妇采取何种睡姿为宜 / 77
- 孕妇忌过度肥胖 / 78
- 孕妇忌养猫 / 79
- 孕妇宜蓄短发 / 81
- 孕妇衣着宜忌 / 82
- 孕妇不宜接触辐射 / 83
- 怀孕期间不宜日光浴 / 84
- 孕妇外出有何宜忌 / 85
- 孕妇不宜从事的工作 / 86
- 孕妇睡眠时间不宜过少 / 86
- 孕妇宜用腹带吗 / 87



- 孕妇穿鞋宜忌 / 89
- 孕妇居室环境宜忌 / 90
- 夏季孕妇生活宜忌 / 91
- 冬季孕妇生活宜忌 / 92
- 孕妇站立、坐和行走时的宜忌 / 92
- 怀孕后理发禁忌 / 93
- 怀孕后不宜使用电吹风 / 94
- 孕妇宜多长时间洗一次头发 / 94
- 孕期避免烫发、焗油及使用染发剂 / 95



产前产后宜忌手册



- 皮肤保养宜忌 / 95
- 怀孕后忌不保持口腔卫生 / 97
- 孕期洗澡的宜忌 / 98
- 孕妇不宜多看电视 / 99
- 孕妇宜防瓦斯中毒 / 100
- 准妈妈不宜戴隐形眼镜 / 101
- 怀孕妇女工作时的宜忌 / 102
- 孕妇宜控制外出及旅行 / 103
- 孕妇宜少入厨房 / 104
- 孕妇忌烟酒 / 105
- 孕妇宜少喝饮料 / 105

- 孕妇不宜开车 / 107
- 孕妇用电脑时宜注意劳逸结合 / 107
- 孕妇宜慎用洗洁剂 / 108
- 孕妇宜经常休息 / 109
- 做家务忌要求太高 / 110
- 打扫卫生宜谨慎 / 110
- 洗衣服时宜多注意 / 111
- 孕妇宜注意手的卫生 / 111



- 孕妇宜进行乳房护理 / 112
- 孕期宜注意会阴部的卫生 / 112
- 孕妇的被褥宜经常晒一晒 / 113
- 孕妇用的衣物、被褥、床单宜经常清洗 / 114
- 孕妇不宜开灯睡觉 / 114
- 孕期不宜睡懒觉 / 115
- 孕期性生活宜忌 / 116
- 妊娠期忌使用电热毯 / 117
- 卧室里宜选用何种色调 / 117



- 孕妇不宜住进刚装修好的房子里 / 118
- 宜注意室内环境卫生对孕妇的影响 / 118
- 孕妇打扫居室时的禁忌 / 119
- 孕妇使用空调的宜忌 / 119
- 孕妇不宜使用微波炉 / 120
- 孕妇不宜经常到公共场所 / 121
- 孕妇宜做的运动 / 121
- 孕妇忌跳迪斯科 / 122
- 孕妇宜听轻音乐 / 122

- 怀孕后宜外出旅游吗 / 123
- 冬春季孕妇宜特别注意保暖 / 123
- 孕妇忌使用清凉油和风油精 / 123
- 孕期衣物宜防虫蛀 / 124
- 孕期不宜看恐怖、惊险书籍及影视片 / 124
- 孕妇外出或上班途中宜选用何种交通工具 / 125
- 宜创造和谐乐观的家庭氛围 / 125
- 孕妇不宜打麻将 / 126



第四章 怀孕期间饮食宜忌



- 孕妇忌滥用补品 / 131
- 孕期宜注重营养 / 132
- 孕妇忌偏食 / 133
- 孕妇忌缺锌 / 138
- 孕期忌缺乏营养 / 139
- 孕妇宜选择何种饮料 / 141
- 孕妇不宜吃得太咸 / 142
- 服用铁剂的孕妇不宜喝牛奶 / 143

产前产后育儿手册



- 孕期不宜全吃素食 / 144
- 孕妇不宜多吃精米和精面 / 145
- 孕期宜注意维生素的补充 / 146
- 孕妇忌缺碘 / 147
- 孕妇不宜食用方便食品 / 147
- 孕期不宜多吃罐头食品 / 148
- 孕期饮食宜采用合适的烹调方法 / 148
- 高血压孕妇宜选用哪些食物 / 149
- 贫血孕妇宜多吃哪些食物 / 150
- 孕妇宜克服的不良饮食习惯 / 150
- 妊娠期宜注意的饮食原则 / 159
- 孕妇不宜多吃热性香料 / 167

- 孕妇忌多吃冷饮 / 167
- 孕妇忌多吃油条 / 168
- 孕妇忌食桂圆 / 168
- 孕妇忌多食酸性食物 / 169
- 孕妇忌食用过敏食物 / 170
- 孕妇忌多吃猪肝 / 170
- 孕妇忌忽视补碘 / 172
- 孕妇忌食含多氯联苯的鱼类 / 172
- 孕妇忌食被汞污染的鱼或贝类 / 174
- 孕妇忌食被镉污染的米 / 175
- 孕妇忌食染有农药的蔬菜水果 / 176
- 孕妇忌用食品添加剂 / 177
- 孕妇因月择食 / 178
- 孕妇因季择食 / 179



第五章 分娩期宜忌



- 妊娠晚期不宜旅行 / 183
- 忌忽视临产检查 / 184
- 临产前宜食巧克力吗 / 185
- 孕妇临产五忌 / 186
- 怀孕后期宜注意的事项 / 187
- 分娩前忌无心理准备 / 192
- 分娩前宜了解决定生产的要素 / 194
- 妊娠末期不宜过早休息 / 196
- 注意分娩先兆 / 197
- 分娩方式宜选择 / 199
- 分娩前宜加强饮食营养 / 202
- 分娩时宜做哪些运动 / 203
- 临近预产期时孕妇宜作哪些准备 / 206

第六章 产褥期宜忌

- 产后一星期的护理宜忌 / 209
- 产后宜注意观察恶露的变化 / 211
- 产后宜重视乳房护理 / 212
- 产妇忌不注意哺乳姿势 / 214
- 乳母患有某些疾病不宜喂奶 / 215
- 产后性生活禁忌 / 216
- 剖腹产后宜注意哪些饮食调养 / 218
- 剖腹后伤口宜如何护理 / 219
- 产后发现掉头发宜采取何种措施 / 221





产后宜采用何种方法摆脱便秘 / 222

产后宜用母乳喂养婴儿 / 223

产后宜及时下床活动 / 224

产妇月子里活动宜注意什么 / 224

产后 6 周忌不进行常规检查 / 225

哺乳期间不宜通过节食来减肥 / 225

产妇宜采取怎样的睡卧姿势 / 226

月子里产妇宜看电视吗 / 227

产后宜注意的症状 / 228

产后宜进补 / 230

哪些食物是孕妇分娩后不宜多吃的 / 231

月子里宜洗头、洗澡、刷牙吗 / 232

产妇宜“捂月子”吗 / 233

产妇的居室宜如何安排 / 234

产妇宜吃红糖、喝黄酒吗 / 234

产妇坐月子期间要忌口吗 / 235

产后宜进食的食物 / 235

产妇忌食麦乳精 / 238

产妇忌食巧克力 / 239

产妇忌多食味精 / 239

产妇忌烟、酒、茶 / 240

产妇忌辛辣、过硬、油腻食物 / 241

产妇忌养成不良饮食习惯 / 241





第一章

孕

前

宜

忌



生育年龄忌过早过晚

年轻女性一般在 20~23 岁，身体发育进入成熟阶段，这时结婚生育比较合适。但从人体生理、优生优育角度考虑，对已婚未育年迈夫妇的生育年龄应该加以认真选择，这对母子健康平安、家庭美满幸福是至关重要的。因为在 22 岁前，女性正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。而且，正当发育期的女性本身需要大量的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等，倘若认为生孩子没有什么了不起，何时有了何时生，也没有什么好选择的，这种想法是不对的。因为过早生育，胎儿要在正需营养的母体内获得物质营养素，母体与胎儿同时需求这些营养，势必会造成供应不足，结果，使胎儿的体质受到很大影响，早产、死胎、先天畸形、弱智及低体重儿的发生率会增加。又因为女性未完全发育健全，分娩时易发生产道损伤、难产、新生儿窒息等并发症。即使将发育不健康的孩子生下来，也将是一个身体和智力发育不良的孩子，给母子带来终身痛苦和遗憾，到时，后悔已晚矣。



若婚后 2~3 年后再生育，利多于弊。无论是从个人的经济、精力、心理上都已趋于成熟，也不至于过分紧张，同时，也能够担负起生儿育女、养育后代的重任。因而从身体角度讲，生育的

最好时机在 24~29 岁，这时，不管是妊娠还是分娩，都比较顺利，难产的发生率极低，产后身体恢复也快。

生育年龄不宜太早，也不能太晚，一般最晚也不能超过 35 岁。因为，35 岁以上生育第一胎的产妇为高龄初产妇，也称为高危妊娠。由于过晚受孕，年龄过大，其卵细胞的年龄亦随之老化，胎儿也容易受致畸因素的影响，故产生先天愚型胎儿的比例大大提高。而且由于年龄过大，骨盆韧带松弛往下降到最低度，软产道和子宫收缩力均减弱，这就容易导致难产、产程延长、新生儿产伤、新生儿窒息。所以，太早太晚生育都是不适宜的。

因此，选择在 24~29 岁生育才是年轻女性最理想的生育年龄。

播孕季节宜科学安排

把生孩子的时间安排在所需的各种条件都处于最佳状态的时期最为理想。而选择适宜的时机受孕、生产，对于妇女的孕期保健、孕期营养、产后恢复、胎儿在母体的生长发育以及出生后的生长发育都很关键，也是建立幸福美满家庭的一个至关重要的因素。

到底孩子何时出世较好呢？据科学家们查对《大英百科全书》上所列出的著名人士和《美国科学人物》上列有姓名的科学家，结果发现，这些著名人士大都在 3~5 月间出生。这充分说明这些著名人士所出生的月份是最佳时期。按照从受孕到出生的时间约需 280 天计算和推算，这些著名人士的生命是在上一年的 6~8 月就孕育了。其中 8 月份是最为理想的受孕月份。

胎儿在母体内的头 3 个月是神经系统发育的关键时期，也是胚胎组织器官分化发育的重要时期。倘若母体在妊娠头 3 个月里

稍有不慎，则极易造成胎儿低能弱智、先天畸形、流产、死胎等等。选择在6月、7月、8月这3个月受孕，那么关键的头3个月正值炎热夏季将要结束，天气开始凉爽之时，夏季造成的体力消耗正在恢复，各种含有丰富维生素的新鲜瓜果均已上市，肉、蛋、肝类供应也很充足，这就可依据孕妇的口味任意进行调配，以利于增进食欲、加强营养。

为母体摄取并储备各种营养创造了有利的条件。即使因妊娠反应严重也不用担心，因母体内的营养储备量“进大于出”，不会对胎儿的大脑细胞发育造成不良影响。待隆冬到来之际，正是流行性病毒的敏感期，由于怀孕前和怀孕后，自然界提供的优厚物质条件，使母体得到了合理、充足的营养素，足够供给胎儿迅速发育所需要的营养，



胎儿体质增强，具有抗御病毒的一些能力。到了养教并重的妊娠中期，已是春暖花开，景色宜人之时，又为胎教提供了理想的外界环境。

经过十月怀胎临产时，正是凉热适宜的3月、4月、5月，即春末夏初之际，阳光充足、气候温和、万物更新，是产妇“坐月子”的最佳时节。经过草木凋零的严冬，大地呈现一片万物滋润、朝气蓬勃的自然景象，给母亲带来较大的心理安慰。市场上各种新鲜水果、蔬菜上市，可以使乳母哺乳有较丰富的时鲜食品，还有利于产妇身体的迅速恢复。同时又因气候适宜，便于哺乳；婴儿洗澡也不必担心受凉；婴儿也可以进行较多的户外运动，呼吸到更多的新鲜空气，得到更多的阳光照射，大大增强了

抗病能力。并能有效地预防小儿缺钙。小儿佝偻病的发生，同时也能减少上呼吸道感染的发生机会。

新婚不宜急于怀孕

当前新婚夫妇在婚后不久怀孕的甚至在洞房怀孕的都不少见。结果，不是婴儿健康状况不佳，就是不够聪敏，有时甚至出现痴呆儿和畸形儿。此现象说明有些人不懂得有关受孕的知识，也不重视孕前的营养储备。因此，我们提倡婚后不要急于怀孕，主要是考虑此时男女双方可能营养不良的缘故。

根据中国大部分地方的习俗，婚前男女双方为了准备结婚必然有相当一段时间的操劳，休息不好，特别是吃不好，可谓精疲力尽。有些青年男女，为了结婚添置家具、衣服，就从嘴里挤钱，在婚前相当一段时间里肚饿口

攒，饮食营养受到影响，体质明显下降。常常见到一些青年男女，结婚前后明显的瘦了下来。这与他们的操劳和省吃俭用关系极大。要使身体健康状况恢复好，需要在婚后一个相当长的时间内才能实现。因此，结婚不久正是男女双方身体健康不佳的时期，这时怀孕，孩子的先天条件就不够理想，还可能出现畸形和痴呆儿，而且对母体的身体尽快恢复也不利。有的妇女，婚后身体尚未恢复，很快就怀孕，孕



后又有妊娠反应，接着是需要供给胎儿营养和分娩、哺乳，结果害得大半生身体健康状况不佳。

洞房怀孕后，除了上述不利条件外，还有更为不利怀孕的弊端。专家告诫青年夫妇，在受孕时男女双方必须心情愉快、精神饱满、精力充沛，良好的精神状态可对生殖细胞产生有益的影响。结婚入洞房，精神愉快是不成问题的，但是，由于白天接送亲友忙碌一天，甚至几天，身体状况和精神状态均处于不佳状态，到了晚上甚至出现难以支持的状况，这对受孕不利。在结婚宴席上，新郎新娘难免多喝几杯酒，酒后受孕，无疑对胎儿有危害。新婚夫妻初次同房，双方都很难达到性高潮，甚至一方或双方，特别是女方，精神还很紧张，这对受孕、对胎儿也是不利的。

蜜月旅游不宜怀孕

在旅行结婚和蜜月旅行中，更不可怀孕，如果在这时怀孕，其后果可能更坏、更糟。这是因为：

(1)蜜月旅游时，夫妇双方往往忙于旅游，日夜奔波，四处观光，生活很不规律，心情也比较紧张，精神及体力疲劳，机体的抵抗力也随之下降，因而会影响精子和卵子的质量。

(2)在旅途和游览中，人群混杂，空气易被污染，加之各地气候差别大，容易感冒和诱发其他疾病，特别是风疹等病毒感染，是胎儿畸形的诱因。

(3)旅途中居住条件比较差，往往缺乏良好的洗浴设备，如果没有淋浴条件，不易保持会阴部和性器官的清洁卫生，泌尿生殖系统会受到感染，这对怀孕十分不利。

(4)在旅途中饮食条件较差，这是因为，忙于游山观景，而常

常忽视了吃和喝的问题。有的新婚夫妇边观赏景物或边乘车，边买点熟食或冷饮，不但吃不饱，还很不卫生；有的因为价格高而舍不得花钱买，随便买点小吃和零食

就算一顿饭；也有的只吃主食，很少吃副食，造成蔬菜的摄入量不足，缺乏维生素。这一切都会使旅游者的饮食质量大大下降，影响身体健康。这时怀孕，显然很不合适。



专家调查表明，在旅游中怀孕，极易播下不幸的种子，其后果比普通新婚怀孕还要差，可能导致流产、死产或胎儿畸形。美国学者对 200 对蜜月旅游受孕的夫妇调查发现，先兆流产率达

20%，胎儿畸形达 10%，均大大超过正常情况。另外，由于在旅途中患病得不到及时治疗，还有 10% 以上的人继发不孕，造成终生遗憾。

患有先天性疾病的人忌婚育

先天性疾病不一定是遗传病，这两种疾病性质不同。临床上一般把婴儿出生时就已表现出来的疾病统称为先天性疾病，也就是这表现出来的疾病是从胎里带来的疾病。如先天愚形、多指(趾)等。但是，有不少先天性疾病并不是遗传病，也就是不是由遗传物质发生改变所引起的，而是在胚胎发育过程中，由某些环境因素造成的。特别是在妊娠早期，胎儿的各器官正在分化形成

的阶段，易使胎儿产生畸形或缺陷。如胎儿在子宫内遭受风疹病毒等感染，以及接受了X射线以及其他有害物质的辐射等，如水银、铅、一氧化碳

患先天性心脏病的女性，最好不要生育。因为，先天性心脏病是造成婴儿先天畸形的一种，是由于胎儿的心脏、血管在母亲子宫里的发育过程发生了障碍，或者是不按正常的方式发育所造成的。之所以会这样，其原因较复杂，它一方面可由遗传物质的改变引起，这就具有遗传因素，所以称为多因子(基因)遗传病；另一种因素，又可以由于感染上的风疹病毒及其他有害物质侵犯和毒害胚胎组织所造成。这一种就不属于遗传病引起。

若是正常女性，在怀孕期的头3个月内，这个时期因为是胎儿心血管形成的重要时期，所以，孕妇为了避免出生先天畸形儿，就特别要防止感染上风疹、巨细胞、腮腺、肝炎和流行性感冒病毒。特别是风疹病毒，它是损害胎儿心脏的主要凶手。

另外，要防止烟草酒精过量，尤其是在妊娠期间，易造成“胎儿酒精中毒综合征”而给婴儿带来心脏缺陷和四肢畸形的先天性疾病。烟更是毒品，烟的有害诱发物质可通过胎盘到达胎儿体内，造成畸变或胎儿死亡。因此，妊娠期应做好定期检查，早期发现早期处理。

忌近亲结婚

根据遗传规律，直系血亲和三代以内旁系血亲不能结婚。近亲为何不能结婚？“亲上加亲”害处又在何处？这都是人们密切关心的问题。

近亲结婚最大的危害有：(1)明显地增高了某些遗传病或畸形缺陷的发生率，近亲结婚子女比非近亲结婚的子女发病率高出近

50%；(2)近亲结婚者的流产率、死胎率、儿童死亡率比非近亲结婚的要高得多。

人体有 23 对(即 46 条)染色体，这成对的染色体，一半来自父亲，一半来自母亲。

血亲即是血缘，直系亲属是指父母和子女以及祖父母与孙子女，外祖父母与外孙子女等。旁系亲属则指堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、伯、叔等。三代以内有共同的祖先，这就是三代以内旁系亲属。

染色体上载有成千上万的基因，而遗传是由基因决定的。所以，父母和儿女之间有一半基因是相同的；同时兄弟姐妹间各有 $\frac{1}{4}$ 的基因是相同的；堂

兄弟姐妹、姑姨、表兄弟姐妹间，有 $\frac{1}{8}$ 的基因是相同的；这说明，近亲之间相同的基因确实较多。

基因有正常基因也有致病基因。如果本人有某种致病基因，而妻子没有这种致病基因，其所生的孩子便是隐性致病基因携带者，可以表现为正常人，但会把致病基因传给后代。如果父母双方都有致病基因，而且是相同的基因，便有很大的可能性将这种致病基因传给孩子，使隐性致病基因在孩子身上汇合一起，表现出遗传病或先天性缺陷。

近亲之间由于双方共一祖先，相同的基因多，相同的致病基因也多，近亲结婚便大大地增加了致病基因在孩子身上结合的机会，也就增加了遗传病和先天性缺陷的发病率。所以，近亲结婚有害无利。

忌孕育低能儿

每个母亲都希望自己能生一个智力没有缺陷聪明的孩子。要

做到这一点，首先要保证大脑完好无疾患、无缺损，这才能够在后天教育因素的作用下，获得较高的智力。若有某种遗传病或患有其他严重疾病的夫妇，其子女的智力都会受到不良的影响，有的甚至是终生性的。

有许多遗传病与智力发育有明显的影响，如先天愚型(又名唐氏综合征)，就是由于第 21 对常染色体不是 2 条，而是 3 条，比平常多了 1 条，这种病是儿童智力低下最常见的一种。

另外，还有呆小症、小头畸形和巨脑症等智力低下的类型。

造成智力低下另外还有原因，妊娠期间患有风疹、水痘等病毒性疾病、妊娠期受到过量放射线的照射、有妊娠毒血症及其他全身性的疾病等，这些因素会直接造成胎儿脑部发育的障碍，使大脑细胞发育不完善。

所以，要培养一个聪明的孩子，就必须保证没有先天性遗传病，把握好结婚、怀孕、生育时的每个环节。

(1)要坚决禁止近亲结婚。因为近亲之间有着相近遗传基因，这就使得许多遗传病的发生率大大地增加。有的传男不传女，有的要传好几代。

(2)要尽量避免女性在 35 岁以上受孕。这是因为，年龄越大，卵子在卵巢中的存积时间就越长，而有些卵子的染色体已开始老化，出现了衰退，极易产生先天愚型痴呆儿和畸形儿。另外，由于年龄大，所受的各种射线和环境污染的有害物质及其他毒物的影响也就越多，这都使遗传物质发生突变的机会增多，这就可能导致低能儿、畸形儿的产生。

(3)妊娠期女性要绝对禁止吸烟。大量吸烟、酗酒的女性所生的孩子，智力多数迟钝或智力低下。所以，孕妇也不要去看有吸烟的公共场所。

(4)要加强和调整妊娠早期的饮食营养。特别是蛋白质的摄入量要增加，因为，孕期头 3 个月是脑细胞生长最关键的时期，如

营养跟不上，胎儿的脑细胞分裂增殖就会减少，也就形成了脑细胞的永久性减少。这就引起了智力低下。即使后天再强补，脑细胞也增加不来。

(5)在分娩中要避免产伤。脑创伤对胎儿智力会造成严重的损伤，要注意难产、产钳、负压吸引、严重窒息等造成的头颅机械性压迫，避免因此影响智力发育。

忌糖尿病患者的“同病相恋”

糖尿病是人体内葡萄糖代谢紊乱所引起的疾病。由于胰岛素分泌不足，血糖浓度上升，糖从肾脏排出，而出现糖尿。

糖尿病患者如果怀孕，病情往往变化很大。如果治疗不及时或发生其他感染，极容易出现酸中毒，造成危险。

怀孕期间还会并发妊娠中毒症，或引起流产、早产，有时会出现胎死腹中的现象，生巨大儿和畸形儿的比例也很高。

因糖尿病患者的患病程度不同，应在治疗之后病情得以控制 and 好转时，再向医生请教看是否适合怀孕。

糖尿病人在选择配偶时应认真考虑，如果与一个本身没有患糖尿病而其亲属中有糖尿病患者的人结婚，生下的子女中可能发生糖尿病；



如果双方都没有糖尿病，而各自亲属中有患糖尿病者，他们的子女可能发病；如果选择一位本人与家属都没有糖尿病患者作配偶，生下子女几乎没有患糖尿病的可能；如双方都是糖尿病患者，能否婚配，必须慎重考虑。而且患有糖尿病的妇女怀孕后，胎儿的畸形率、死亡率、难产率以及新生儿的死亡率增加，这些都是需要注意的问题，不能掉以轻心。

故糖尿病患者要切忌“同病相恋”。

生过痴呆儿的夫妇宜查明原因再妊娠

谁都希望自己的孩子聪明、健康，具有超人的智慧，长大了对社会有所作为，父母们把自己美好的梦想也都寄托在孩子们的身上，人们对孩子寄托了无限的希望。

女性生育第一胎为痴呆儿，那么，第二次妊娠时总担心仍会生一个痴呆儿。鉴于这种情况，首先要弄清楚第一胎痴呆儿产生的原因在哪里，然后再考虑第二次妊娠的可能性和怎么办。

先天愚型是世界各地常见的一种痴呆症。这也是婴儿先天畸形的一种，它是由于胎儿的脑细胞在母亲体内的胚胎中进行分裂激增过程时所发生的障碍，或者不按正常方式发育所造成。

另外一种致病原因：先天愚型即痴呆儿是常染色体数目异常所引起的疾病。正常人体细胞的染色体由 23 对 46 条组成，其中有 22 对是男女都一样的，称为常染色体。当第 21 对染色体多了 1 条，也就是细胞内有了 3 条(而不是 1 对)染色体时，就导致了“先天愚型”，故又称痴呆儿为 21—3 体综合征。

另外，必须认清楚，先天性痴呆不单是由遗传所引起，而且与环境的因素有很大关系。如孕妇在早孕期感染了风疹病毒，化学物质污染的环境，放射性及有毒物质的作用，一氧化碳(煤气)

中毒等都能使胎儿的中枢神经系统的发育受到损害。

再则，妊娠前或后，大量服用镇静药物和抗菌类药物，还有服用抗癫痫的药物，如果不遵医生嘱咐，自己乱服用，这也是致畸最大的危害因素。因为药物会像氧气、二氧化碳、水一样透过胎盘。可怕的是，胎儿肝脏因发育不全，几乎没有什么解毒功能，药物可以通过胎盘和胎儿脐静脉进入肝脏、心脏，进而分布全身。胎儿招架不住致畸药物的猛烈袭击，以致造成严重的后果。所以，一定要禁忌乱服药物。

还有就是婴儿在出生时，由于胎位不正，而用机械助产时，要注意产伤引起颅内出血、缺氧、窘迫窒息等，这些都能造成婴儿痴呆。

由于先天性疾病是由遗传和环境所造成，因此，对生过痴呆儿的人，必须进行系统且全面的检查，尤其要详细的了解其病史或妊娠史，查明生痴呆儿属于哪一种情形，究竟是遗传因素起主要作用，还是受外界不良环境作用所引起的。

如果属于遗传病原因而造成的痴呆儿，就应该慎重，若再次妊娠的话，生同样患儿的可能性比一般人大得多，这样的情况还是不要再生第二胎了。因为根据研究，父母双方或一方若为畸形患者或致病基因携带者，其子女发生先天性疾病的危险性是相当高的。

如果经医生检查和询问病史，认为可以再生第二胎，怀孕后需要更加注意孕期保健。关键在于妊娠的头3个月，即早孕阶段，这是胎儿各种器官包括脑细胞形成与细胞分裂的重要时期，因此，必须注意病毒的感染。同时，在妊娠中期之后，为了确保安全，应到较好的医院进行产前诊断。如发现畸形，则应终止妊娠。

肿瘤患者忌盲目婚育

科学家们通过大量的研究表明，某些人类的肿瘤，如结肠癌、视网膜母细胞瘤、神经母细胞瘤、皮肤磷癌、子宫内膜癌、多发性神经纤维瘤等，具有常染色体单基因显性遗传的特征；乳腺癌、胃癌、肺癌、前列腺癌、子宫颈癌则表现为多基因遗传的特点。

另外，鼻咽癌的病因，近年来已经确定与疱疹病毒有关，但遗传因素肯定也起了作用，因为它的发病具有明显人种差异和家族性。在世界上，以东南亚地区鼻咽癌的发病率为最高，其中，中国人的发病居其首位，其次则为马来西亚人、印度尼西亚人、泰国人、越南人，日本人和朝鲜人的发病率较低。

癌症患者发病有一定的区域性，同时还有一定的家族性。有些癌症患者，如具有家族史的，就可以发现其家族癌症发病史，或是同一家族中有数个成员同时发病史。所有这些都是由于基因的变化，造成一代或几代的遗传。

基于上面所阐述的原因，肿瘤患者的婚育需谨慎，若所患肿瘤病症严重影响患者的身体健康，则暂不宜结婚、生育，以免影响母、子的安全。若患有某些遗传性的肿瘤病，应在医生指导下慎重地选择结婚、怀孕、生育时机。

长期操作微机的女友宜下机后怀孕

一般说来，微机房里的电磁辐射、噪音、光照不适、荧屏不适以及负离子含量较少、电子设备污染等易引起操作人员眼疲劳、头昏脑胀、肩臂酸麻僵硬、食欲下降等反应，不利于生殖细

胞的生长发育，甚至导致生殖细胞发育异常，影响受孕及受精卵质量。所以在下机2~3个月后怀孕为好。也就是说在下机后有一次月经来潮以后再怀孕。



患慢性肾炎的妇女忌忽视病情怀孕

患慢性肾炎的妇女也渴望有一个可爱的宝宝，这是人之常情。但能不能怀孕取决于病情的轻重。一般来说，怀孕可增加肾脏的负担，加重病情。但也不是患慢性肾炎的妇女都不能怀孕。如果仅有蛋白尿、浮肿，但血压不高，肾功能正常者大都母子预后较好。如果有蛋白尿和高血压，怀孕后使病情加重，肾功能易受损伤，会影响胎儿宫内生长发育，甚至胎死宫内。若有蛋白尿、高血压和明显肾功能损害，对母子极为不利，可威胁母子生命，所以患慢性肾炎的孕妇如有肾功能损伤，不宜怀孕。

不宜生育的遗传病

为了提高人口素质，也为了下一代的健康幸福，每对夫妇都应该理智地对待生育。如果夫妻任何一方患有遗传病，则应做绝育手术，不可生育，以免将遗传病传给后代，而提高了患病率。

婚后不宜生育的常见染色体显性遗传病主要有以下几种：

(1)进行性肌营养不良。这是一种原发于肌肉组织的遗传病。它主要侵犯肩胛肌、上臂、胸大肌、颜面肌、三角肌等，特点为进行式肌肉萎缩，几乎没有肌肉。

(2)马凡氏综合征。此病患者表现为身材细长，尤其四肢特别长，呈蜘蛛状。它可能并发有心血管畸形，并且合并高度近视和青光眼，容易突然死亡。

(3)软骨发育不全。这是一种周身性软骨发育不良的遗传病。患者表现为面容很粗犷，头部较大，额头饱满，四肢奇短，身材短小，男性患者 132 厘米以下，女性患者在 125 厘米以下。患者的肘肩关节活动有限，走路时全身摇摆。此病容易合并脑积水和截瘫。

(4)成骨不全。此病患者常常发生骨折，因骨折而可能导致上、下肢弯曲、脊柱侧突，还可能发生耳聋。

(5)视网膜色素变性。这是慢性进行性视网膜上皮和光感受器的变性疾病。患者表现为夜盲，而且越来越严重，最终可能失明。

上述遗传病均为垂直传递代代遗传，每一对新婚夫妇在婚检时都应该诚实地回答医生的各种提问，不隐瞒自己或家族的遗传病。患有遗传病者，应听从医生劝告，采取绝育措施。若有遗传病又已经怀孕者，也应及早与医生取得联络，设法中止妊娠。

有些心脏病患者不宜妊娠

妇女怀孕后，经过妊娠期、分娩期和产褥期，其心脏和血液供应负担加重。所以，患有心脏病的育龄妇女最好在孕前和受孕早期(2个月内)请医生决定是否能够妊娠。

妊娠期母体内会出现一系列的内分泌变化，胎儿的发育、胎盘的形、子宫的增大、乳房的充盈等都需要母体增加氧和血液的供应。妊娠时的血容量比妊娠前的血容量约增加 40% ~ 50%，妊娠 32 ~ 34 周时达到高峰。每分钟心搏量比妊娠前增加 20% ~ 30%，妊娠 22 ~ 28 周时达到高峰。另外，随着子宫增大、膈肌升高、心脏移位，也增加了心脏的负担。分娩时，子宫收缩，腹压增大，分娩后血液损失子宫迅速收缩，大量血液进入血液循环，都给心脏增加很大的负担。所有这些可使有心脏病的妇女的病情由轻变重，无心脏病的妇女可能出现类似心脏病的症状，严重者可引起心力衰竭，导致死亡。

但并非所有心脏病患者都不可怀孕、分娩。是否可以受孕，这要由所患心脏病的性质、严重程度、心功能状况等综合决定。

以下心脏病患者不宜怀孕：

(1) 过去妊娠有过心力衰竭者

(2) 严重二尖瓣狭窄，伴有肺动脉高压的风湿性心脏病；心脏畸形，有明显紫绀的先天性心脏病又未进行手术者 心脏功能多在 3、4 级。

(3) 心脏明显扩大者 这一般多有心肌损害及严重瓣膜病变。

(4) 风湿性心脏病伴有心房颤动并难以控制者

患有病毒性心肌炎的妇女治愈后方可妊娠。症状较轻的心脏瓣膜病和先天性心脏病患者(如能从事一般体力活动,活动后稍有疲劳感和心悸气短者)可以妊娠和分娩,但危险性很大。

所以,患有心脏病的育龄妇女需听从医生指导。如果不宜怀孕,怀孕者须在4个月内进行人工流产手术,以保自身安全。患有心脏病但经医生决定尚可怀孕者也需与医生紧密配合,在心脏科和妇产科医生严密监护下妊娠和分娩,一旦病情恶化,立即中止妊娠。

妊娠前宜服用叶酸

医学研究表明,受孕前服用维生素B,可以降低胎儿的出生缺陷率。

神经管缺陷是胎儿死亡的主要原因。无脑儿的脊柱裂是最常见的出生缺陷,发生率在0.08%~1%。这种神经管缺陷发生于妊娠早期。人体细胞中脱氧核糖核酸携带遗传讯息。卵胚在子宫内发育的最初时期,细胞快速分裂,需要大量的脱氧核糖核酸。脱氧核糖核酸量不足,细胞便不能正常分裂。那么,这一时期,细胞分裂的正常速度是怎样的呢?在受孕的第1个月,卵胚的体积就增加了7000倍。所以,这时需要大量的叶酸。而在这第1个月时,多数妇女并不知道自已已经受孕,便错过了服用叶酸的关键时机。因此,美国疾病控制中心建议,育龄妇女每天都应服

用叶酸(V_{12} +B₁₂)0.4毫克。这样出现胎

儿出生缺陷的机会可以减少一半。

富含叶酸的食物有
肝脏、甜菜、花椰菜、
绿叶蔬菜和橙汁

年龄超过35岁的妇女,由于受孕后细胞的纺锤系老化,生殖细胞分裂容易出现异常。所以,更需

要预防性服用叶酸。

服用叶酸时要注意，叶酸服用过多，可以掩盖维生素 B₁₂ 缺乏。维生素 B₁₂ 缺乏也可能导致不可逆转的神经损害。所以，每天服用的叶酸不可超过 1 毫克。

摄取叶酸的最好方法是补充维生素，这既快捷又经济。育龄妇女每天都应食用一些含叶酸丰富的食物。

宜孕前治疗牙病

妊娠期间，最易出现的疾病是牙病。50% 以上的孕妇会发生各种牙病，其中，最常见的口腔牙病有以下 3 种：



历代中医资料大全分享

你好，我是**逢原**，你现在看到的这本资料是我从网上收集整理的。

本人自学中医多年，耗时多年搜集珍藏了众多的中医资料，包括了目前已经出版的大多数中医书籍，以及丰富的视频教程，而这些中医资料，是博览群书，勤求古训之必备。

如果有你也喜欢中医，需要一些学习中医的资料；或者是学习中医的路上碰到了什么问题需要交流；或者碰到一些疾病的困扰，需要求助，可以通过以下方式联系我：

一、发邮件：fyzy999@qq.com

二、加我 QQ/微信：**2049346637**

三、关注微信公众平台——逢原中医，经常有中医文章更新。

四、关注我的空间：<http://user.qzone.qq.com/2049346637>

免责声明：所有资源均是网上搜集，本人收集整理这些中医资料，仅仅为了方便中医同道中人私下交流学习之用，不为营利，将不对任何资源负法律责任。所有资源请在下载后 24 小时内删除，任何涉及商业营利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！如果您觉得满意，请购买正版资源。



私人微信号：2049346637



公众平台：逢原中医

(1)急性冠周炎。妊娠期间，孕妇口腔内部抵抗力下降，最后一颗牙齿周围组织容易发炎，即智齿冠周炎。主要表现为：牙疼，牙齿周围红肿，张不开嘴。治疗不及时，可能发展为脓肿，甚至败血症。

(2)妊娠期牙龈炎。妊娠期间，孕妇体内孕激素和雌激素含量发生变化，牙龈血管瘀血，局部抵抗力下降，易发生牙龈炎。主要表现为牙龈红肿、出血、疼痛。

(3)急性牙髓炎。此为龋齿发展的结果。主要表现为牙疼，夜间尤为严重。发病前常有牙齿遇冷热刺激便产生疼痛的病史。

上述牙齿疾病均可影响孕妇和胎儿健康。牙龈炎出血可以引起孕妇贫血，影响胎儿发育。急性冠周炎患病后发烧，可造成胎儿畸形。急性牙髓炎可引起剧烈牙疼，诱发流产或早产。怀孕又限制了药物的使用，使病症难以治疗。

所以，怀孕前进行一次牙病治疗，有助于避免孕期牙病发生，利于孕妇和胎儿的健康，减少痛苦。

孕前忌饮酒

嗜酒会影响后代，古今中外均有记述。酒为什么会影
响后代呢？酒的成分主要是乙醇，当乙醇被胃、肠吸收进入血液，运行全身以后，除少量从汗、尿及呼出的气体中以原来的形式排出体外，其余大部分由肝脏代谢。肝脏首先把



乙醇转化为乙醛，进而变成醋酸被利用，但这种功能是有限的。所以，随着饮酒量的增加，血液中的乙醇浓度也随之增高，对身体的损害作用也相应增大。乙醇在体内达到一定浓度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。

乙醇可使生殖细胞受到损害，使受精卵不健全。酒后受孕，可造成胎儿发育迟缓，出生后智力低下，甚至成为白痴。因此，为了使后代健康成长，发育正常，孕前千万不可饮酒。据说，乙醇在人体内储存时间较长，加之受乙醇侵害的卵子很难迅速恢复健康，所以，一般来说，最好在受孕前1周停止饮酒。孕前1周内即使“适量”饮酒，也会抑制胎儿生长，使新生儿体重减轻。据对144名孕妇观察，发现在怀孕前1周每日少量饮酒，娩出的胎儿体重平均少于2250克，尤其对男婴影响更大。常年饮酒的妇女，如果能在受孕半年不饮酒就会更好些。

孕前不宜食用棉子油

现在一些产棉地区习惯食用棉子油，这对于怀孕很不利，必须引起高度重视。有些妇女长期不怀孕，可能就和食用棉子油有关。

黑棉子油是一种粗制棉油，含有大量棉酚，为国家规定允许数的10~90倍。妇女孕前长期食用棉子油，其子宫内膜及内膜腺体逐渐萎缩，子宫变小，子宫内膜血液循环量逐年下降，不利于孕卵着床而造成不孕；即使孕卵已经着床，也会因营养物质缺乏，使已植入子宫内膜的胚胎或胎儿不能继续生长发育而死亡，出现死胎现象。

孕前宜戒烟

吸烟妇女在怀孕前要戒烟。专家认为，对妇女怀孕影响最大的首推香烟。香烟中的尼古丁有致血管收缩的作用，妇女子宫血管和胎盘血管收缩，不利于精子着床。

吸烟与不孕症有极大的关系。香烟在燃烧过程中所产生的苯并芘有致细胞突变的作用，对生殖细胞有损害，卵子和精子在遗传因子方面的突变，会导致胎儿畸形和智力低下。应该注意，不吸烟的妇女如果与吸烟的人在一起，也会受到影响。妻子和吸烟的丈夫在一起，她便会吸入漂浮在空气中的焦油和尼古丁。如果夫妇计划生孩子，就应该在怀孕前戒烟，怀孕后再戒烟为时过晚。



专家研究表明，妇女在怀孕 20 周以前减少吸烟支数或停止吸烟，所生婴儿的出生重量可接近于非吸烟者的婴儿，但仍有先天性异常的危险。因此，在准备要怀孩子时，夫妇双方应提前停止吸烟。

孕前忌营养不良

营养素缺乏与不孕有着一定关系。营养不良和维生素缺乏,特别是缺乏维生素 A、B 和 E,可以影响卵巢内分泌功能而致不孕。营养不良的妇女即使怀孕,也可能影响胎儿的健康成长,可造成胎儿生长迟缓、流产、死胎。侥幸生出的婴儿,体重低、体质差、智能发育低下,还会出现体力和行为方面的某些异常以及免疫功能的缺陷等。

怀孕前必须补充营养素

蛋白质

蛋白质是生命的基础,是构成人的内脏与肌肉以及健脑的基本营养素。如果妇女在孕前摄取蛋白质不足,就不容易怀孕,或者怀孕后由于蛋白质供给不足,胚胎不但发育迟缓,而且容易流产,或者发育不良,造成先天性疾病及畸形。此外,产后母体也不容易恢复。有的妇女就是因为产前蛋白质摄取不足,分娩后身体一直衰弱,还有多种并发症发生。

含有丰富蛋白质的动物性的食物有牛肉、猪肉、鸡肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪等;植物性的有豆腐、黄豆粉及豆类其他制品

钙

钙是形成骨骼与牙齿的主要成分，是人体的支架。它是胎儿发育过程中不可缺少而且用量较多的一种主要成分。钙可以加强

含钙多的食物有鱼类、牛奶、乳酪、海藻类及绿色蔬菜等

母体血液的凝固性，可以安定精神，防止疲劳，对将来的哺乳也有利。因此，怀孕后的女性必须摄取比平常多两倍的钙质。虽然孕期开始对钙的需求并不那么重要，但这只是

短暂的时间。我们知道，钙在人体内的储存时间长，用得少。储存时间长，就决定了孕前必须大量补充钙。

铁

铁质是血红蛋白的主要成分，在人体内最主要的功能是组成血红蛋白，从而进一步形成红细胞。人体如果缺铁，就会产生贫血，容易倦怠。妇女在怀孕中期之后，容易发生贫血，这是因为胎儿迅速成长，每天都要吸收约 5 毫克的铁质，因而使母体血液中的铁质减少的缘故。贫血，不但不利于胎儿的生长，而且生产时会出现低热或迟缓出血等并发症；出血量也会增加，这样产后母体恢复较慢，甚至可能造成致命的伤害，这是很危险的事。为了防止妇女怀孕中期贫血，除了在孕期注意补充铁质外，在孕前就要开始多摄取铁质。铁能在人体

内储存 4 个月之久，在孕前 3 个月补充铁是很合适的。

含钙多的食物有鱼类、牛奶、乳酪、海藻类及绿色蔬菜等

维生素

维生素是人体生长最基本的要素，它是维持人体正常生理功能所必需的一类化合物，也是需要量大的一类物质。如果妇女缺乏维生素，其受孕率要较常人低得多。此外，如果缺少了维生素，即使其他营养素进入体内，也无法充分发挥作用。比如人体对钙的吸收，就少不了维生素D的作用。因此，妇女在受孕前，一定要注意补充各类维生素，补充的时间以孕前2~3个月为宜。

维生素A——可以保护皮肤和黏膜的健康，增强对细菌的抵抗力。当妇女维生素A缺乏时，就难以受孕，即使怀孕也容易流产和造成胎儿骨骼发育不好、抵抗力弱等现象。

维生素B₁——如果缺乏维生素B₁，孕妇就会发生脚部水肿、便秘、食欲不振、心室肥大、神经炎等疾病，可能造成早产或死胎，也容易生出先天性体质衰弱的婴儿；产妇的分娩时间会拖长，引起子宫收缩缓慢等症状。

维生素B₂——缺乏维生素B₂，通常会引起口腔炎、角膜炎、皮肤病等症状和胎儿发育不全等。

维生素C——维生素C的功能在于维持内分泌的平稳，加强

从鱼肝油、奶油、乳酪、牛奶、鳗鱼、肝、绿黄蔬菜等食物中可以吸收到维生素A

食物中的肝、肉、豆、牛奶、绿黄蔬菜等都含有大量的维生素B

含维生素B₁高的食物有动物肝脏、酵母、蛋、肉类、牛奶、绿黄蔬菜等

橘子、草莓等水果类及绿黄蔬菜、淡色蔬菜中都含有大量的维生素C

血液凝固及增强对细菌的抵抗力。孕妇如果缺乏维生素 C，可能有早产、流产的危险，还会有贫血、分娩时大量出血、胎儿发育不良等异常现象发生。

锌

多吃点“金属”元素有利于妇女受孕。这里所说的“金属”主要指的是我们日常食物中所含营养素矿物质。人体所需的营养物质很多，这里要主讲与受孕有特殊关系的锌。

锌对人体的生理作用是相当重要的。首先，锌是人体内一系列生物化学反应所必需的多种酶的重要组成部分，对人体的新陈代谢活动有重大影响。

含锌比较高的食物有豆类、小米、萝卜、大白菜、牡蛎、牛肉、羊排、子鸡、熏鲑鱼、茶叶等。女性多吃这些食物，可以促进排卵和第二性征发育。

缺锌会导致味觉及食欲减退，减少营养物质的摄入，影响生长发育。锌还具有影响垂体促进性激素分泌、促进性腺发育和维持性腺正常功能的作用。因此，缺锌不但可以使人体生长发育迟缓，身体矮小，且可致女性乳房不发育、没有月经，造成女性不孕，也可使男性精子减少或无精子。

忌停药避孕药后立即怀孕

有的妇女准备要孩子时，停了避孕药就怀孕，这样不好。专家认为服避孕药的妇女如果想怀孕，最好在停药避孕药 6 个月后怀孕才合适。这是因为：

(1)口服避孕药为激素类避孕药。这些人工合成的口服避孕药

比天然性激素在能量上大若干倍。如1号短效避孕药含炔雌醇与炔诺酮。而炔雌醇的效能约为己烯雌酚(体内产生的雌激素)的10~20倍。炔诺酮的生理效能约为人体内产生的孕激素——黄体酮的4~8倍。这不但不利于怀孕,而且会造成下一代的某种缺陷。

(2)口服避孕药吸收代谢的时间长。口服避孕药经肠道进入体内,在肝脏内代谢并有一部分储存于脂肪组织内。在停药避孕药6个月后,体内存留药物才能完全排出体外。在这以前,由于药量少虽然不能起避孕作用,但对胎儿会有危害,可生产畸形儿。

目前认为,在停药避孕药后6个月内怀孕,有产生畸胎的可能。为慎重起见,一定要按怀孕的计划时间提前6个月以上停药避孕药,待体内存留的避孕药完全排出体外以后再怀孕。停用避孕药后、准备怀孕前,可采取用避孕套等方法避孕。

如果在服避孕药期间怀孕,最好采取人工流产措施

长期服药者忌急于怀孕

有些妇女身体有病,需要长期服用某些药物。有些药物,如激素、某些抗生素、止吐药、抗癫痫药、抗癌药、治疗精神病药物等都不同程度地对生殖细胞有影响。卵子从初期卵细胞到成熟卵子约需14天,在此期间卵子最易受药物的影响。因此,长期服药后不要急于怀孕。一般而言,女子在停用药物20天后受孕就不会影响下一代。应该指出,各种药物的作用,在人体内储存的时间以及对卵细胞的影响各不相同,不能一概而论。20天是个最低极限,有些药物的影响时间可能更长些。长期服用药物的

妇女在计划怀孕时，最好请妇科医生指导，然后再确定其怀孕时间。

近期受 X 线照射的妇女忌急于怀孕

妇女在怀孕前的一段时间内不要接受 X 线照射。如果在怀孕前 4 周内接受 X 线照射，也会发生问题。医用 X 线的照射量虽然很少，但它却能杀伤人体内的生殖细胞，即使是微量也可能使卵细胞的染色体发生畸形变化或基因突变。因此，为避免 X 线对后代的影响，接受 X 线透视的妇女，尤其是腹部透视者，过 4 周后怀孕较为安全。



受孕前忌服安眠药

据分析，安眠药对男女双方的生理功能和生殖功能均有损

害。如地西洋、丙米嗪等，都可作用于间脑，影响脑垂体促性腺激素的分泌。男性服用安眠药可使睾酮生成减少，导致阳痿、遗精及性欲减退等，从而影响生育能力。女性服用安眠药则可影响下丘脑功能，引起性激素浓度的改变，表现为月经期间无高峰出现，造成月经紊乱或闭经，并引起功能障碍，从而影响受孕能力，造成暂时性不孕。

为了避免影响男女双方的生育能力，新婚夫妇或准备怀孕的夫妇千万不要服用安眠药。一旦发生失眠现象，最好采取适当休息、加强锻炼、增加营养、调节生活规律等方法来解决，从根本上增强体质。





第二章

孕 期 医 保 宜 忌



初孕反应宜正确对待

怀孕初期，妻子往往感到身体不适，呕吐、恶心、没有食欲，继续下去，成了吃什么吐什么，不得不靠输液来维持体内的营养需求，更有甚者，整个怀孕期间的饮食都会受到影响。

怀孕初期为什么会呕吐，这与孕妇的心情不开朗、爱生闷气、体质较差等有很大关系，所以，一定要注意以下几个方面：

(1)加强孕前身体素质的锻炼。特别要培养不挑食的习惯，因为体质较差的，环境稍一变，就会因不适应而生病。

(2)保持心情舒畅，要明确这些反应不是病。可采取转移注意力的办法。和丈夫逛公园观花赏景可以减轻怀孕期的反应。同时，要坚持进食，牢记吃饭是为体内胎儿的健康发育。

(3)在饮食上注意搭配。油腻腥味的食品要少吃，以免加重孕期反应，多吃清淡合口味的食物，并要少吃多餐。

许多初孕者早上刚起床时往往就感觉恶心或想呕吐，这是因为空腹的原因。为了避免恶心，晚上睡觉前可在床头放些爱吃的食物，早上一起来放入口中，这



样就会使恶心缓解。

有早孕反应时，爱吃带酸味的食品，以增进食欲；冷却的食品容易接受，反应也小，要改进饭菜花样，以增进食欲。

有早孕反应时，要多注意吃些含维生素 B₁ 和其他维生素多的食品，以防便秘，因为如出现便秘后会加重初孕反应。不断呕吐会造成体内的水分不足，一定要注意补充。

(4)消除对怀孕的心理负担、消除对分娩过分害怕。因为担心害怕，从而使精神处在极度紧张状态之中，因此给初孕反应加剧起了很大的作用。丈夫对妻子因怀孕反应造成的烦恼多采取谅解、忍让的态度，这都是帮助妻子尽快度过反应期的有效方法。

但是，有少数孕妇反应严重，呕吐剧烈，反复发作，影响进食，甚至出现脱水和中毒现象，这种状况为病理现象，称为妊娠剧吐，此时应到医院就医，进行治疗。

所以，处在早孕反应期的孕妇，切忌精神紧张而且不稳定，恐慌状态，环境不良等，它能使早孕期反应加剧。如果孕妇情绪稳定、精神愉快、乐观向上、环境优良、注意休息，同时注意调整饮食，要富含营养，易于消化吸收注意保持水分，这样，均可使反应减轻。

宜做定期检查

随着体内小宝宝一天天长大，母体也渐渐地发生变化，有时可能会出现不适或异常。为了确保母子平安，孕妇必须定期作体检，及时接受医生的指导，正确安排自己的起居生活。这是决定能否顺利分娩的关键之一。



定期体检的时间间隔

在第 27 周(第 7 个月)之前, 每 4 周检查 1 次; 第 28 周~35 周(第 8~9 个月), 每 2 周检查 1 次; 第 36 周以后, 每周检查 1 次。如果出现妊娠中毒症症状, 则需转到专门门诊, 一般 1~2 周复诊一次。

定期检查的基本项目

测量子宫底高度; 腹围; 确定胎儿心音情况; 测量血压; 测量体重; 有无浮肿现象; 尿检(是否含蛋白质、糖类)。

检查胎位, 先露下降情况; 乳房检查(主要是乳头形状检查); 骨盆测量; 牙齿健康状况检查。

妊娠时间与分娩预定日的计算方法

妊娠过程大约以末次月经第一天算起, 到婴儿呱呱落地时止, 平均要经过 280 天。

这里具体地讲一下何为“满周数计算”。将末次月经的第一天定为“怀孕零日”，以零日到第6日结束为止，这一期间是“怀孕零周”。以第7日到第13日，这是“怀孕一周”。以此类推下去，最后是“怀孕39周”。

实际上，两种说法都不够科学。为什么这么说呢？因为卵细胞与精子受精时间是末次月经开始后的第140天后（怀孕零周和怀孕1周之后）。换句话说就是，在零周与一周时，孕妇尚未怀孕。

按照标准算法，怀孕零周到怀孕15周是“怀孕初期”，怀孕16周~27周为怀孕中期，怀孕28周到分娩为怀孕末期，在通常状况下孕妇是在进入怀孕第2个月（怀孕5~6周）时，得知自己怀孕的。因为在这时，她们注意到了月月如约的“月经”这一次失约了。

另外，在医学上，以分娩预定日为基准，提前3周以内或超期2周以内的分娩被称为“正期分娩”。23周以内的分娩被认为是“流产”；在24周~36周之间的分娩被认为是“早产”；超过预定日2周以上的分娩被认为是“过期分娩”。以上就是分娩日期上的分类情况。

忌不注意妊娠时可能发生的异常

早产

加强自我保护基本可以避免早产。

由于已经过了24周，孕妇一般可以生下有生命的胎儿。在这一点上，它与流产有着根本性区别。

早产的发病率并不是很高，而且，大多数的早产可以预防。比如说，由身心疲惫、妊娠中毒症等引起的早产，不慎摔倒、长时期背负重物等，如多加小心，也可避免。

当然，天有不测风云，有些早产是难以避免的。以前甚至有这样一个病例：某孕妇只是轻轻地咳了几声，结果子宫受到了刺

激，引起破水症。过了妊娠中期

怀孕 24 周 ~ 36 周 之 后，孕妇每天会有 4 ~ 5 次腹部疼痛。子宫有收缩感。一旦子宫收

缩感变得有规律起来，那将随时

有分娩的可能。如果孕妇觉得子宫收缩较以往剧烈了很多，事不宜迟，应马上进医院接受检查。医生一般会采取下面做法：让孕妇平躺在床上。如果一小时之内症状减轻那么就不会分娩，如果症状没有任何好转，就有必要住院观察。

在这里，需要特别说明的是：上述病症是各年龄段都有可能出现的，与年龄大小没有直接关系。为了最大限度地避免早产，有一个忠告送给大家：当您打算怀孕生子时，应该设法改善工作环境、减轻工作压力与疲惫。这是因为，过重运动将导致了宫供血不足致使胎儿心脏情况恶化。

流 产

流产有些可以预防，有些防不胜防。

导致流产的原因比较多。在两个月以内的流产例子中，有的是难以预防的。例如：受精卵本身有缺陷(染色体异常)导致的流产。当然，这样的情况流产越早越好。怀孕 12 周之后，由于子宫发育不良、子宫畸形等也可能引发流产。不过，这些因素可以设法纠正过来。

如果您有下面一种或几种症状，请速到医院做检查：少量的

出血、赤带、下腹部疼痛、腰部疼痛、腹部、腰部发胀。

流产的定义是：在怀孕 23 周之内，子宫内容物(包括胎儿在内)出于某种原因，排出了体外，流产的高发生期是怀孕 11 周以前。从临床上看，大多数流产均发生于该阶段。当胎盘发育成熟(4 个月)后，流产率开始急剧下降。

造成流产的原因还有：长时间的站立、摔倒、各种烦恼等。

子宫外孕

此种情况须紧急处理。

正常受孕时，受精卵应该着床于子宫内膜上。如果受精卵着床于子宫腔以外，则属异常，俗称“子宫外孕”。

在一般情况下，卵细胞在输卵管壶腹部受精。约 1 周左右，受精卵一边进行细胞分裂，一边开始在子宫内膜着床。由于某些原因(输卵管内膜炎、周围炎、发育异常、节育等)，受精卵被阻挡在输卵管外难以通过，于是，在其内膜上着床。因为输卵管非常狭窄、管壁很薄，胎儿发育、长大到一定程度，就会把卵管壁撑破。这样，不仅会导致流产，输卵管也会受到很大损伤。

在怀孕初期，输卵管异常的主要症状有：突然性下腹疼痛，且反复性发作；阴道流血；急性出血。这些症状与一般性流产十分相似，极易误诊。输卵管

子宫外孕的发生部位有
输卵管、卵巢、腹腔、阔韧带、子宫颈及子宫残角等。
最常见部位为输卵管

异常还常伴有下列一些症状：晕厥、休克；腹部有突起物。子宫外孕是一种相当危险的疾病。输卵管一旦破裂，血液会大量流入腹腔，

危及生命。为了确保孕妇生命安全，必须及早送往医疗设施齐备、技术先进的医院抢救。如何进行预防呢？医学界普遍认为：积极预防盆腔感染，这是预防宫外孕的重要方法。

葡萄胎

葡萄胎属于一种异常怀孕。这是胎盘的一种病变。主要是受精卵中组成胎盘的绒毛发生水肿变性，各个绒毛的乳头变为白色小水泡，水泡的大小不一，小的如米粒，大的如黄豆，用肉眼即能辨认。它们之间由绒毛干梗相连，累积成串，形状极像未成熟的葡萄，故称“葡萄胎”。不用说，在这种情况下，子宫内已经找不到胚胎了。当然，有少数葡萄胎，只有部分胎盘绒毛发生变性，子宫内仍可见到发育不好的胚胎。

葡萄胎多发于怀孕第4~5周(第2个月开始)到第11周(3个月末)这一期间。早期症状，与正常相似：闭经、嗜睡、呕吐等。到了第2个月后，出现不规则阴道出血，有些还伴有重度怀孕反应及早期妊娠中毒症症状(如抽搐、昏迷)。由于葡萄胎严重危害孕妇的健康，希望女性朋友们提防这一“敌人”。

手术后常会引起绒毛膜发炎，应每隔1~2年定期检查。

忽视孕期贫血

贫血是妊娠期常见的一种并发症，血液中的红细胞数下降，低于正常。最常见的是缺铁性贫血。

妊娠期，不论母体是否缺铁，胎儿总是按他的需要通过胎盘摄取铁，所以，轻度贫血时，胎儿受到的影响不大，而且铁通过胎盘的转运是单行性的，即使在母体极度缺铁时，也不可能逆转

运输，故胎儿缺铁的程度不会太严重。

但母体重度贫血，胎儿发育就会迟缓，甚至会引起早产和死胎。

当孕妇患重度贫血时，常常会发生心肌缺氧。孕妇容易出现疲劳、失眠、精神不能集中的现象。如果活动量稍大，或上楼梯时就会出现心跳、气喘、呼吸困难的症状。同时，还会有头痛、眼花、站起来头发晕、身体浮肿的现象。

缺铁性贫血的原因：孕妇在怀孕以后，血容量逐渐增加，妊娠期特别到了晚期血容量增加共约 1300 毫升。血容量的增加就需要大量的铁，再加上胎儿生长和胎盘发育都需要铁，据统计，仅孕期就需要 1000 毫克铁，如果饮食上不能够均匀地摄取所需要的铁，就会造成贫血。

重度贫血还可以引起贫血性心脏病，而且因贫血，降低了机体的抵抗力，所以孕妇在孕期、产时或产后都容易发生并发症，直接危害孕妇和胎儿的健康。

有些孕妇在妊娠早期，反应较重，妊娠呕吐剧烈，时间持续长，造成营养吸收不好，铁质摄入量减少，胃酸减少或维生素 C 缺乏，或饮食不平衡，这些都会影响铁的吸收、利用。多次流产，多胎妊娠，都会出现贫血。所以，孕期应特别注意避免贫血的发生，要合理安排饮食结构，增加营养，多食用含铁高的食物，注意充分摄取蛋白质、维生素 B₁、B₂ 和其他维生素类食物，进而达到预防贫血的目的。

羊水过多宜早重视

羊水，是充满于羊膜腔内的液体，随着妊娠时期的不同，它的来源、容量与组成也有变化。

在妊娠早期，羊水主要是由母体血浆通过胎膜进入羊膜腔的漏出液。

母子间的液体交换主要通过胎盘。羊水与胎儿的交换量较低，主要通过消化道、呼吸道、泌尿道及胎儿角化前皮肤等。

羊水每 3 小时更换一次，羊膜的羊水交换能力是惊人的。经由这些交换，羊水可保护胎儿防止直接受损伤，并且可以保持宫腔的恒温和恒压，有利于胎儿活动，防止胎体粘连。羊水还可以保护母体，避免由胎动引起的不适或母体与胎儿组织间直接压迫。

正常的羊水可以用来监测胎儿的成熟度和某些遗传疾病，并且能够准确地测量出腹中胎儿的性别。如：

(1)诊断染色体异常疾病：透过对羊水细胞培养后进行染色体分析，从中可以发现胎儿的染色体疾病，可避免染色体异常的胎儿出生。

(2)能准确预测胎儿的性别：将羊水细胞涂片、染色、查其 X 小体和 Y 小体，以测定胎儿的性别。预测的目的在于防止与性别有关的遗传性疾病的胎儿出生。

(3)可以对某些遗传代谢疾病进行产前诊断：透过测定羊水，或羊水细胞培养测定其中的某些酶与代谢产物，可以对 80 余种遗传代谢疾病进行产前诊断。

(4)能诊断先天性畸形：透过测定羊水中甲胎蛋白水平，可以诊断胎儿的神经管畸形。

(5)诊断胎儿溶血病：透过测定羊水中胆红素，可以诊断胎儿因孕妇与胎儿的血型不合而造成的溶血病，当胆红素过高，则有可能对胎儿，特别是胎儿的脑组织造成损害，应及时处理。

(6)能测定胎儿的成熟度：透过测定羊水中的各种成分，可了解胎儿的成熟情况。如测定羊水中的肌酐和尿酸，可了解胎儿肾脏功能；测定羊水中卵磷脂和鞘磷脂比例，可判断胎儿肺的成熟度；检测羊水脱尿细胞中的脂肪颗粒，可判断胎儿皮肤成熟度，透过对羊水细胞特殊染色方法，还可以测定胎儿的整体发育是否成熟。

如果羊水量达到或超过 2000 毫升以上，就被认为是羊水过多症。此病发病率占 0.5% ~ 1%。

如果羊水量急剧增加称为急性羊水过多，这种病比较少见。多见慢性羊水过多，大多数都在较长时间内缓慢增加。其原因：分泌羊水的是羊膜，羊膜分泌过多，或排泄不畅都会造成羊水过多。这种情况常常伴有胎儿或母体的一些病变。如：

(1)胎儿畸形。羊水过多患者中约 25% 合并胎儿畸形，其中消化道畸形和中枢神经系统畸形最常见。无脑儿、脑膨出、脊柱裂和脑积水、食道或小肠闭锁、肺发育不全等可以导致羊水过多。

(2)多胎妊娠。多胎妊娠中单卵双胎多发生羊水过多症，而且常发生其中的一个胎儿，羊水过多常与双胎中的畸胎同时出现。

(3)母体患有糖尿病、心脏病、肝脏病、肾脏病或妊娠高血压综合征、贫血等都可能導致羊水过多。

(4)母亲与胎儿血型不合。羊水过多如急性发作多在妊娠 4 ~ 5 月时，在数周内羊水突然增多，孕妇感到腹部胀痛、呕吐、呼吸短促，甚至不能平卧，心悸，胎心音弱或听不见。若慢性发作一般在妊娠晚期。羊水逐渐增加，子宫逐渐长大，所以母体感到痛苦变小，可以逐渐适应。这两种症状都要及时发现，及时去医

院诊治检查，如果确诊胎儿畸形，应该立即终止妊娠。在引产时一定要和医生密切配合，防止用力过猛，避免羊水在短时间内大量流出。

经检查胎儿无明显畸形，患者症状轻，可以在严密观察下继续妊娠，必要时进行穿刺放水，延长妊娠时间，不过要注意，分娩时严防子宫乏力性出血。及时采取紧急措施，以免发生意外。

忌忽视妊娠高血压综合征

妊娠高血压综合征也叫妊娠中毒症。

此征有三大症状：浮肿、高血压、蛋白尿。症状表现因人而异，有的人三种症状同时表现出来，也有的人只表现一种，妊娠高血压综合征还会导致弥漫性血管内凝血，即引起出血不止的疾病。如果症状进一步发展，在妊娠中或分娩时会引起了痫(脑血管收缩引起的痉挛发作)，直接危害孕产妇的生命安全。

高血压是由于血液循环障碍引起的。有高血压时，可使组织缺血，缺氧而受损。胎儿通过胎盘的血液交换情况不佳，此时通过血液供给的氧与营养成分有轻度降低，胎儿产生的废物排出也有所减少。另外胎盘的血管容易破裂，造成胎盘早剥，眼底动脉也会因为血压升高而出血，严重者可使孕妇双目失明。

由于妊娠中肾脏的活动不充分，一般尿液中都可能少量的蛋白质出现。如果患了妊娠高血压综合征，尿中会排出大量的白蛋白和少量球蛋白。蛋白尿一般于妊娠结束后，随着血管痉挛的逐渐消失而恢复正常。

还有一种症状浮肿，也叫水肿，是一种常见的症状，可以发生在正常或异常妊娠。增大的妊

产后出血、感染、
妊娠高血压综合征是孕
产妇三大死亡原因

娠子宫压迫下肢血管影响血液回流，就会产生水肿，还有，如孕妇的体重突然急骤增加，早晨起床时浮肿也不消失，不仅下肢，连手、脸、腹部都看得出浮肿，这就要考虑是否患了妊娠高血压综合征，要尽早上医院检查、治疗。

孕妇若患了妊娠高血压综合征，首先要了解此病的危害，然后积极防治。

(1)对母亲的影响。高血压的程度及其持续时间与孕妇产后关系甚为密切，血压越高，持续时间越长，孕妇的恢复程度越差，甚至可能造成终身高血压症。血压越高，对于母体的威胁也越大，可发生肺水肿、急性肾功能衰竭、急性左心衰竭、胎盘早期剥离、脑血管意外、弥漫性血管内凝血和产后虚脱等。可以随时导致孕妇死亡。蛋白尿严重者，产后甚至转为慢性肾炎，直接危害身体健康。

(2)对胎儿的影响。高血压等症状不仅对母体造成危害，也会直接影响胎儿的健康，而且蛋白尿的程度及其持续时间与胎儿的关系也十分密切，由肾血管痉挛引起的蛋白尿与由子宫血管痉挛所引起的胎盘供血不足、胎血功能减退是并行的。

妊娠高血压综合征，造成了胎盘功能减退，可使胎儿在宫内生长迟缓、死胎、死产或新生儿死亡的发生率大大增高。如果母亲患了重症妊娠高血压综合征，早产儿的死亡率就更高了，就必须提前终止妊娠。

由于妊娠高血压症危害性大，孕妇就必须及早做好预防。

(1)做好产前检查。定期测量血压和验尿，尽早发现妊娠高血压症的征兆。

(2)注意饮食，多吃营养丰富的食物。必要时能限制饮水量和食盐量，注意排便通畅。

(3)要劳逸结合，避免劳累。要多卧床休息。卧床休息可使背部与下肢血液供应减少，而使中枢神经器官及子宫相应获得较充

分的血液供应。休息也能使心跳减慢，这是对心脏血液排出量的要求减少之故，于是就使血压降低，虽然卧床休息不能防止妊娠毒血症的发生，但如果血压轻微升高即开始注意卧床休息，毫无疑问会有很大的益处。但是如果出现了妊高症的症状，就应及早上医院诊断、治疗，以免贻误病情。

忌忽视前置胎盘

在正常的情况下，胎盘应附着在子宫的前壁、后壁及侧壁上。如果胎盘的一部分或全部附着在子宫的下段，甚至全部遮盖住子宫颈内口处，位置低于胎儿的先露就成为前置胎盘。

由于胎盘长在子宫口附近，在妊娠后期子宫口一张开，胎盘的一部分剥离后，剥离面就会出现血管破裂。有时会引起大出血，对母体和胎儿形成极大威胁。

根据胎盘附着的部位不同，将前置胎盘分为3种类型：

(1)完全性前置胎盘：胎盘将子宫内口完全遮盖。

(2)部分性前置胎盘：胎盘遮盖子宫颈内口的一部分

(3)低位性或边缘性前置胎盘：是胎盘附着在靠近子宫内口的部位，最近部分附着于子宫下段

前置胎盘症状

妊娠7个月以后，若阴道发生无痛性反复出血，或在分娩时出血，出血现象通常突然发生，并无任何征兆和疼痛的感觉。如果出血发生在夜间，往往在醒后才发现自己躺在血泊中，这种突

然的、完全无痛也无征兆的出血现象，是前置胎盘的特殊现象。这和胎盘早剥和早产是不同的。前置胎盘程度越重，出血越早，情况也就越严重。

完全性前置胎盘初次出血时间早，常常在怀孕 6 个月左右，就出现反复出血，量较多，次数也较多，有时一次出血即可使病人陷入休克状态。

边缘性的前置胎盘初次出血发生较晚，多半在足月或产时随着子宫收缩的发生而出血，出血量也较少。大量的失血可发生不可逆性的休克，造成孕妇和胎儿死亡。

前置胎盘对妊娠分娩及产后的影响

(1)前置胎盘常有早产的状况发生。由于反复的阴道流血，终至流产、早产，甚至发生死产。其中早产占多数。

(2)由于子宫下段为胎盘所占据，使胎头不易下降，产生胎位异常。臀位、横位较多见。并且由于脐带边缘附着多，故脐带容易脱出，以致胎儿容易发生缺氧、窘迫、死亡。

(3)由于胎盘的附着，会舒张子宫下段，其肌壁薄，局部充血脆弱，因此极易发生产后大出血。产后缺乏强有力收缩和子宫复原不良，胎盘难于剥离，而导致裂伤。加之前置胎盘面积大、附着广，极易引起大出血，其产后出血的发生率比正常产妇高 3 倍。

(4)由于经常性阴道出血，病人多有贫血，产后抵抗力差，同时胎盘附着面低，局部恢复慢，由于反复出血导致感染的机会增多。再加上胎盘剥离面接近宫颈外口，细菌从阴道侵入胎盘剥离面，对多次反复出血已造成贫血的产妇是一个很大的威胁。

由于前置胎盘会带来如此重大的危害，所以孕妇在妊娠晚期发现自己有这种无任何原因的、无痛性的阴道流血，就应怀疑是

前置胎盘所造成的，此时孕妇应去医院诊断明确，无论出血多与少，都应该做到早期诊断，正确处理。

另外，为了避免发生前置胎盘，就必须做好计划生育，防止多产，避免多次刮宫或宫腔感染，防止子宫内膜损伤或子宫内膜炎症引起病变。

孕期宜测量骨盆

骨盆是构成产道的重要部分，它的大小与形状是决定胎儿是否可以经过产(阴)道分娩，以及分娩的快慢、顺利的重要因素。骨盆的大小、形态因每个人身体的生长发育、营养状态、遗传因素及种族差异而有所不同。我们知道骨盆太小，或形态异常均可造成胎儿不能顺利通过骨盆而引起难产，所以骨盆测量是产前的一项重要而必不可少的内容。

在怀孕期进行的骨盆外测量一般都是在初诊时进行，主要进行以下几条径线的测量。

(1)髂棘间径：为二髂前棘外缘的距离，正常值为 23 ~ 25 厘米。

(2)髂嵴间径：为二髂嵴外缘最宽的距离，正常值为 25 ~ 28 厘米。

以上二径线可以间接推测骨盆入口横径的宽度。

(3)粗隆间径：为二股骨粗隆间的距离，正常值为 29 ~ 31 厘米。此径线可间接推测中骨盆横径宽度。

(4)骶耻外径：为自第五腰椎棘突下至耻骨联合上缘中点的距离。正常值为 18 ~ 25 厘米。此径线可间接推测骨盆入口之前后径。

(5)坐骨结节间径：亦称为出口横径，为二坐骨结节内侧的距

离。正常值为9厘米左右，正常者其间容一成人横置手拳。如此径小于8厘米，则应进一步检查，测量出口后矢状径。由坐骨结节间径可直接测出骨盆出口横径。

(6)耻骨弓角度：正常约为90度，小于80度为异常，耻骨弓角度可反映骨盆出口横径的宽度。

患有佝偻病、骨软化症、髌关节结核的妇女，及个子矮小的孕妇，往往伴有骨盆大小与形态的异常，容易造成分娩困难，应特别注意加强产前检查。

如果骨盆外测量测得的数值小于正常值，则还需加测量骨盆内测量。内测量能较准确地得知骨盆大小。主要测量两个径线：骶耻内径，正常大于12厘米；坐骨棘间径，正常10厘米左右。

忌忽视孕期流行性感冒

感冒对一般人而言似乎不是什么了不起的大病，不为我们所重视。但是如果妇女在妊娠期，特别是妊娠早期感染上流行性感冒，且感冒症状较重，则可能引起胎儿畸形，产生无脑儿、唇裂、腭裂，严重者甚至可出现死胎。



流行性感冒是由流行性感冒病毒所引起。已知的与人类有联系的病毒有300多种，其中目前已知的有13种病毒在感染母体后影响胎儿的生长发育，出现低能、弱智、各种畸形、早产、流产，甚至死胎。在各种病毒感染中，风疹病毒

感染产生的危害尤为严重。除流行性感冒病毒外，还有巨细胞病毒(可致小头畸形、脑积水、眼盲、巨大肝脾、早产、死胎)、单纯疱疹病毒与腮腺炎病毒(可致畸形或死胎)、小儿麻痹病毒(可致死胎、小儿麻痹症等)、肝炎病毒、麻疹病毒等。

病毒可通过以途径作用于胎儿：

- (1)直接感染生殖细胞(精子或卵子)引起早期流产
- (2)通过胎盘侵入胎儿血循环，影响胎儿健康发育成长
- (3)分娩时通过产道感染胎儿，造成胎儿直接病毒感染，产生一系列病症

所以，妇女怀孕期间应注意孕期的休息和锻炼，保持强壮的身体，预防感冒，避免病毒感染，同时注意少去人口密集的公共场所，尤其是在疾病流行时期，注意个人卫生，保证母子平安。

孕期忌患风疹

风疹是一种病毒感染引起的疾病。患风疹后主要表现为上呼吸道发炎、耳后和耳淋巴结肿大、皮疹。

胎盘不仅可做营养交换站，还可防止细菌侵入。尽管胎盘作用很大，但病毒也可以通过胎盘传给胎儿，这是对胎儿的极大威胁。

风疹病毒对胎儿的危害极大，特别是在妊娠早期，发病时有发热，全身皮肤出现散在红色皮疹，病程虽只有几天，但胎儿却因此而发生畸形。如：白内障、小头畸形、聋哑及发育障碍、先天性心脏病。这在妊娠前3个月尤为危险，感染的时间越早，发生畸形的可能性越大。孕妇在妊娠头1个月患风疹，婴儿先天缺

陷可达5%；在第2个月患风疹，其先天缺陷为22%；第3个月为6%。可见，风疹主要是在妊娠的头几个月产生危害。

妊娠早期的妇女，若感染了风疹，此时，风疹病毒进入到孕妇的血液循环中，并通过胎盘和羊膜的破损处进入胎儿血液循环，引起胎儿慢性持久性感染，随着胎儿的生长，病毒也不断繁殖，直到胎儿出生后的数月或数年，在他们体内仍可找到风疹病毒。胎儿感染风疹病毒，轻者可使胎儿在宫内发育迟缓；重者，则可使胎儿发生先天畸形。



在妊娠早期积极预防病毒感染，孕妇要加强早期保健。在流行传染病的季节，孕妇应少到公共场所，要时刻记住自己是两个人，不能只顾个人兴致，而损害了腹中的胎儿。为防止胎儿病毒感染，还要做些力所能及的活动，如凌晨散步，呼吸新鲜空气，对预防呼吸道病毒感染是有益处的。

妇女在怀孕期间，应注意避免风疹感染，若感染上了风疹，尤其是在妊娠早期，为了保证下一代的健康，防止畸形儿的出生，以施行人工流产为宜。

孕期忌用泻药

妊娠期经常出现的反应之一是肠道蠕动迟缓，易发生便秘。于是很多孕妇便服泻药，以解便秘之苦。但是，事情并非如此简

单。

泻药的种类多种多样，大多数泻药不适于孕妇服用，尤其是硫酸钠、硫酸镁这类无机盐类容积性泻药。它们会使孕妇体内的电解质平衡遭到破坏，从而影响内环境的平衡，对胎儿的生长发育造成不利影响。硫酸钠还会刺激心脏，加重心脏负荷。所有这些无机盐都能通过胎盘进入胎体，危害胎儿。此外，泻药很可能造成孕妇流产。

所以，妊娠期便秘，最好不用泻药，可以增加食物中的纤维素，多吃蔬菜、水果。若便秘严重，得不到缓解，可听从医生指导，服用一些轻泻药，但不要服用无机盐容积性泻药，这样会比较安全。

孕妇不宜做 CT

X 光射线是一种放射线，对人体具有一定危害性。由于放射诊断的 X 射线强度和照射时间均有限，一般对人体影响不大。但孕妇则不同。妊娠前 3 个月是胚胎各器官形成时期，接触 X 射线可能引起小头畸形、脑积水、脊柱和眼缺陷、四肢畸形、造血系统欠缺、颜骨缺损或流产、死胎。妊娠 3 个月之后，牙齿、生殖腺和中枢神经系统仍处于继续发育中，也应避免 X 射线检查。妊娠晚期，胎儿



各器官发育完成，用很小剂量作 X 射线摄片，不致引起胎儿的变化。但若照射 X 射线次数多，剂量大，也可能引起胎儿变化。

随着医学影像学的发展，1972 年 X 线计算体层摄影机问世，简称 CT。CT 可将 X 线穿透人体每个轴层组织，具有很高的密度分辨率，比普通 X 线强百倍，但所受到的 X 线照射量也比普通 X 线透视、照片的受线量大得多。所以孕妇做 CT 检查，很可能引起不良后果。

总之，孕期最好不做 X 线检查和 CT 检查。非要作 X 线检查时，选用摄片比透视影响小，非要作 CT 检查时，须在腹部放置防 X 射线的装置，以防胎儿直接受线，避免和减少胎儿畸形发生。

孕期宜做 B 型超声波检查吗

每个妇女怀孕后都想知道自己腹中胎儿发育如何，有无缺陷，有无危险，是男是女等等。但是，自己又看不到，有些遗憾。其实，这一切都可以通过 B 型超声波来完成。

B 型超声波发明于 20 世纪 40 年代，是把超声波的物理特性和人体组织结构的声学特点密切结合的一种物理检查方法。它依声波将胎儿的影像显示在监视屏上，进行动态观察。

因为 X 射线对孕妇和胎儿有害无利，所以，有些人担心，超声波也会对胎儿的发育不利。这在目前尚有争议。做 B 型超声波时，扫描是一个无痛过程，仅用 15 分钟就能完成。挪威的一项研究表明，超声波不会对 16~22 周胎儿的大脑造成伤害，也不会造成胎儿的听力损害。研究人员对 900 名 8~9 岁儿童的跟踪调查结果显示，那些曾在母体内接受超声波扫描的儿童，在校学习成绩并不差，诵读没有困难。目前，世界各地的医生都是

运用超声波仪器来评估胎儿的发育状况。在亚洲，孕妇的超声波检查越来越普遍。

许多医生认为，对孕妇进行超声波检查是必不可少的。从医学角度来说，约 15% 的妇女怀孕是危险的。胎儿的发育状况必须要严格监视。那么，B 型超声波究竟有哪些作用呢？具体来说，B 型超声波有下列作用：

(1) 观察胎儿生长发育及周围环境。早孕闭经 5 ~ 6 周就可在宫腔中看出胎囊，随着孕期的增加，可观察胎儿的发育情况，通过测量胎体大小估计胎龄，核对妊娠周数。在妊娠的最初几周内，进行超声波检查可以诊断有无流产的危险，可以确诊胎儿是否是宫外孕。在妊娠中晚期，超声波能观察胎位、脐带和胎盘位置，测量子宫内羊水的多少，以尽早发现胎儿宫内窘迫。

(2) 发现异常情况。在妊娠 15 ~ 25 周内，超声波可以显示胎儿畸形、胎盘发育迟缓、胎位不正、羊水过多、脐带绕颈、前置胎盘、胎盘早剥或脱盘过热，以及葡萄胎、妊娠合并子宫肌瘤和卵巢肿瘤等。

由于 B 型超声波简便，作用大，目前是首选的产科诊断及胎儿监护方法。

但是，最近研究发现，B 型超声波检查对孕妇早期绒毛超微结构、细胞膜有直接损害，在胚胎发育过程中，可使流产率及畸形率升高。所以，在孕早期，孕妇如无特殊情况，最好不做 B 型超声波；非做不可时，孕妇可先储尿，使膀胱充盈，一般在膀胱充盈的条件下，B 型超声波检查子宫和妊娠情况仅需 1 分钟就能完成。这样可以缩短 B 型超声波检查时间，将时间控制在 1 分钟左右。

总之，谨慎地使用 B 型超声波所获得的益处远远大于其可能存在的危险。

孕妇宜接受免疫接种吗

免疫接种是将生物制品如疫苗或类毒素等接种到人体内，使人体产生对传染病的抵抗力，以达到预防疾病的目的。但这些生物制品是异种蛋白质，能使接种部位发生红、肿、痛等反应，或发生全身反应如高热、头痛、寒战、腹泻等。

孕妇作免疫接种的反应与非孕妇并无多大差异。局部反应及高热等不适在某些免疫接种中较为明显，可引起流产、早产。某些免疫接种如风疹疫苗可致胎儿畸形，孕期禁用；其他如流行性腮腺炎、脊髓灰质炎、麻疹、黄热病等疫苗亦忌用，因为它们都是活疫苗，可以通过胎盘到达胎儿体内，造成不良影响；狂犬病与伤寒菌苗在孕期应该慎用，但需要时还是可以进行接种。在有白喉、鼠疫传染病流行地区工作或居住时，应该进行这类疫苗接种，因为一旦受染，会威胁孕妇的生命。总之，孕妇非特别必要，以不行免疫接种为宜。

孕妇用药宜遵循哪些原则

孕妇与正常人一样也会患上各种疾病。孕妇用药后，药物会通过胎盘进入胎儿体内，有些药物在胎儿体内的浓度还相当高，其中的一些药物会影响胎儿器官的发育而致胎儿畸形，尤其是怀孕2~8周时药物影响最大，因此，对孕妇用药应采取谨慎的态度。但有些孕妇及其家属却片面认为，凡是药物都会伤害胎儿，所以生病后对医生开给的药一概不用，而是靠自身的免疫力、抵抗力硬撑着。事实上，孕妇患病就意味着她的抵抗力已经降低，免疫功能不足以抵御对抗疾病因子的作用，如不及时治疗，反会



加速疾病本身对孕妇身体的危害，并继而影响胎儿。因此，孕妇用药应既慎重，又不能绝对回避。具体可参照以下用药原则。

(1)任何药物(包括中草药、中成药)的应用必须得到医生的同意并在医生指导下应用。

(2)能少用的药物就少用，可用可不用的，则不用。

(3)必须用药时，应尽可能选择

对胎儿无损害或影响最小的药物，如因病情和治疗需要而必须长期应用某种药物而该药又会导致胎儿畸形时，则应果断中止妊娠(流产或引产)。

(4)切忌自己滥用药或听信所谓“秘方”、“偏方”，以防止发生意外。

(5)避免应用不了解的新药。

(6)根据治疗效果，注意随时减药或停药。

(7)在遵循上述各用药原则的基础上，应把药物应用剂量、种类、时间等减到最少。

忌用易引起流产的药物

怀孕期间，禁用可以引起子宫平滑肌收缩的药物，如益母草、脑垂体后叶素、催产素、前列腺素、天花粉和奎宁等，因这些药物有导致流产或早产的危险。引产时如必须用催产素，也应根据子宫收缩情况及胎心跳动频率来调整滴入速度，以免胎儿在

子宫内窒息

泻药及强烈刺激性药物如硫酸镁、蓖麻油等，由于对肠管的刺激作用，可反射性引起盆腔器官充血和增强子宫的收缩，导致流产，故一般忌用。

中药中也有不少药物能损害孕妇及胎儿，造成“轻则动胎，重则堕胎”的后果，根据药性可将中药分为妊娠期禁用、慎用和避免单独使用药三类。前两类大多属于重镇、滑利、攻破、峻泻、辛香走窜、大毒、大热的药物。禁用药有巴豆、二丑、斑蝥、铅粉、水银、大戟、土牛膝、商陆、麝香、蜈蚣和莪术等。慎用药有附子、乌头、生大黄、芒硝、甘遂、芫花、三棱、刘寄奴、皂角刺、生五灵脂、穿山甲、雄黄和乳香、没药等。妊娠期间应避免单独使用的药物有当归尾、红花、桃仁、蒲黄、苏木、郁金、枳实、槟榔、厚朴、川椒、苦葶苈子、牛黄、木通、滑石等。以上药物中，有的对子宫平滑肌有兴奋作用，如麝香、大戟、红花等；有的因具有强烈的刺激作用，可引起盆腔充血及子宫收缩，如巴豆、芦荟、番泻叶、芒硝、生大黄、二丑、商陆、斑蝥等；芫花、甘遂等还可用于引产，即增加子宫收缩，使胎盘剥离而终止妊娠。狗皮膏药(活血风寒膏)、伤湿止痛膏中含有麝香、三棱、乳香、没药等成分，故常附有“孕妇忌贴于腰腹部”或“孕妇忌用”等说明。

以上所述“忌用”和“慎用”药物，一般应避免使用，但是如果遇有孕妇患有严重疾病，不使用这些药物，病痛不能消除的时候，则应根据病情需要斟酌使用。

忌使用影响胎儿的发育或致畸的药物

(1)抗甲状腺剂及碘剂。

胎儿甲状腺的发育于妊娠第14周完成并开始有机能活动，任何抗甲状腺药物作用于母体，均能迅速通过胎盘影响胎儿甲状腺机能和甲状腺垂体系统的发育。甲亢孕妇服用抗甲状腺药物如硫氧嘧啶、他巴唑，甲亢平后，药物可通过胎盘到达胎体，抑制胎儿甲状腺素分泌，以致胎儿甲状腺功能减退，在妊娠第14周前应用抗甲状腺药物，可致新生儿甲状腺功能减低(简称新生儿甲低)、呆小症；在妊娠末期应用可致死胎、先天性粘液水肿和延迟分娩。另一方面当胎儿甲状腺素缺乏时，胎儿垂体前叶促甲状腺素分泌过度引起胎儿甲状腺肿大；孕妇长期大量应用碘化物，胎儿也可合并先天性甲状腺肿，此药所致的甲状腺肿大常可压迫呼吸道而发生窒息，同时合并甲状腺功能低下及智力低下。所以有人主张孕妇必须用药时，剂量要小，同时给小剂量甲状腺素片，以防甲状腺功能减退及甲状腺肿大。



(2) 肾上腺皮质激素。

动物实验证实在孕早期大量应用肾上腺皮质激素有致畸作用，如孕兔、小白鼠及猴可致腭裂。早年曾有人报导人类孕14周大量应用肾上腺皮质激素可致腭裂、死胎、早产，后经广泛使用并未见发生畸形的报告。但有人提出孕期如合并红斑狼疮、疱疹样脓症等危及孕母生命的疾病时，仍要早期大量应用。该激素多不能通过胎盘，但可引起母体肾上腺分泌皮质激素，故在孕早期也应禁用。

(3) 性激素。

①孕早期应用雄激素及人工合成孕激素，有致女婴外生殖器

官男性化的可能，其主要表现是阴蒂肥大、阴唇粘连等，内生殖器官仍属正常。

②人工合成雌激素。20 世纪 50 年代用人工合成雌激素治疗先兆流产曾有致女胎生殖器官男性化的报告。另外孕期接受雌激素的女胎，出生后在青春期可得一种常发生于老年妇女的阴道腺癌和癌前期病变的阴道腺病，还可影响子宫的发育而致不孕症，所生下的男孩睾丸发育不良而患少精症。近年来有报告指出接触性激素的妇女(孕妇)，其女性胎儿男性化、缺少肢体及 VACTERL 综合征(即脊柱、肛门、心脏、气管、食道、肾及肢体综合缺陷)的患者日渐增多。

③避孕药。合成孕激素避孕药在孕前半年内或早孕时仍在应用的，可发生胎儿肢体缺陷、心脏缺陷等。不要用人工合成孕酮类药物诊断妊娠，不能常规用于治疗习惯性流产，如需用药可用天然孕酮，孕前后口服避孕药者不宜妊娠。

(4)治疗糖尿病药物。

治疗糖尿病的药物如甲磺丁脲、D₈₆₀、氯磺丙脲、胰岛素等常被认为是流产、死胎及胎儿多发畸形的原因。但有人认为糖尿病孕妇所生婴儿死亡率及畸形发生率增高和孕母血糖水平有关，而与应用降血糖药物的关系则不一定。胰岛素不易通过胎盘，动物致畸实验已经证实，人类尚没有发现它本身是致畸的。丹麦有报告指出，糖尿病母体所生婴儿有异常者约为非糖尿病妇女所生婴儿的 3 倍，有所谓“尾端退化综合征”：异常儿童中约有 2/3 缺少 1 个或者更多的骶椎、1 个或更多的腰椎、下肢肌肉和骨骼异常。1961 年首先报导两例全孕期服用甲磺丁脲的孕妇，结果胎儿发生畸形，一般认为用甲磺丁脲者有 5% 婴儿有缺陷。这已被动物实验所证实。

(5)抗菌药物。

抗菌药是一类能抑制或杀灭机体内病原微生物的药物。种类

繁多，有磺胺类、抗生素类、抗结核药、抗真菌药、抗病毒药。它们都能程序不同地通过胎盘到达胎体。这类药物常规用量下对胎儿无害，但反复大量应用或冲击用药时可因胎儿对其解毒和排泄能力差而致蓄积中毒。

①青霉素和红霉素。无致畸作用。常规用量下对胎儿比较安全，采用大剂量时可破坏胎儿红细胞系统或损伤肝功能，使胎儿发生严重黄疸甚至死亡。

②氨基糖甙类。

a. 链霉素：孕妇用药后引起新生儿听力障碍者较多，其次是肾损害。

b. 庆大霉素和卡那霉素：可引起新生儿听力及前庭障碍、肾功能损害。

c. 新霉素：耳聋较多。

③抗结核药。

a. 异烟肼：虽能通过胎盘，但普遍认为其治疗剂量并不致引起胎儿畸形。也有人认为，异烟肼的代谢产物可干扰维生素B₆的代谢，引起中枢神经系统损害，导致婴儿迟钝或产生脑病，孕妇应慎用。

b. 利福平：动物试验有致畸作用，对人类应用后有否致畸尚无定论，但早孕期不主张用，孕3个月以后慎用。

c. 对氨基水杨酸(PAS)：早孕病人用后，畸胎率较未用药者高一倍。

④广谱抗生素。

a. 氯霉素：主要经肝解毒、肾脏排泄。孕晚期大量用药因胎体内活性氯霉素浓度增加，引起中毒反应，新生儿出现所谓“灰色综合征”：呼吸功能不全、发绀、腹胀、呕吐、腹泻、皮肤苍白等。另可引起骨髓抑制，损害骨髓的造血功能引起再生障碍性贫血、血小板减少症等。

b. 四环素：四环素族易通过胎盘并以钙、磷复合物的形式沉积于骨基质内，阻碍钙进入软骨及骨，使软骨发育受阻，骨生长障碍。孕 12 周前用药有手指畸形、先天性白内障的危险，孕后期用药可使胎儿发生严重溶血性黄疸或药物沉着于骨骼引起长骨发育不全、乳齿黄染、牙釉质发育不全等，孕妇可发生暴发性肝功能衰竭、肝急性脂肪坏死、肾功能失调等危及生命，属于孕期禁忌药。

⑤ 灭滴灵。对齿类动物有致畸作用，人类应避免孕期应用。

⑥ 磺胺类。这类药物也是经肝解毒，孕晚期特别是分娩前服磺胺类可在胎体内大量积蓄(长效磺胺可停留 6~7 天)，并使胎儿体内已和蛋白质结合的胆红素游离，血中游离胆红素浓度上升，引起高胆红素血症，成为脑瘫痪的原因(核黄疸对早产儿危害尤大)，故孕晚期、临产前应避免连续应用磺胺制剂。孕妇接受磺胺类、伯氨奎宁、非那西汀、呋喃旦丁等治疗，可引起缺乏红细胞葡萄糖-6 磷酸脱氢酶的胎儿出生后发生溶血性黄疸。

(6) 抗肿瘤药物。

抗肿瘤药物能直接或间接影响细胞 DNA、RNA 和蛋白质的合成，也可致染色体断裂，造成器官分化缺陷。常用的氮甲蝶呤、环磷酰胺、氟脲嘧啶、甲苄肼及其他细胞毒制剂在孕早期应用均可致畸形，如无脑儿、脑积水、腭裂等。

(7) 抗癫痫药物。

妊娠对癫痫可有不同影响：有的癫痫发作因妊娠而暂时或永久地停止，但通常妊娠过程中，癫痫发作的次数更频繁且严重。苯妥英钠、丙戊酸钠孕期服用有致畸作用，如腭裂、唇裂、鞍状鼻及指萎缩，称为先天性苯妥英钠综合征。用药者与未用药者比较，畸形儿高 2~3 倍。扑癫酮、苯巴比妥、甲基苯巴比妥孕期使用能造成新生儿早期凝血异常。氯硝安定孕期长期连续用药，新生儿可发生低血压、低温、呼吸功能衰竭，大量用药可能发生

畸形 苯巴比妥与苯妥英钠合用时致畸作用比单用时加强，另外，苯巴比妥还可抑制新生儿呼吸、胃肠道张力，如孕期长期应用，新生儿可出现脱瘾综合征：活动过度、睡眠不安、震颤、反射亢进，急性发作后呈现亚急性表现：饮食过多、发作性兴奋、长期啼哭、听觉过敏、出汗。

(8)镇痛及麻醉药。

绝大多数镇痛及麻醉剂都具有抑制中枢的作用，且能不同程度的通过胎盘进入胎体。它们以两种方式对胎儿产生不良影响：其一直接抑制胎儿呼吸中枢；其二使产妇缺氧、低血压、高碳酸血症，从而间接影响胎儿。孕母用药后，如胎儿在药物抑制作用仍强时娩出，可致新生儿窒息。

①吗啡与杜冷丁，均可进入胎儿体内，孕妇若长期反复应用此两药，可致新生儿出现“戒药综合征”，生后不久出现共济失调、心动过速、呼吸不整齐、惊厥，需用镇静剂才能控制。

②麻醉药。可对产妇的呼吸有不同程度的影响，并可通过胎盘对胎儿产生抑制。如硫喷妥钠，母体给药后一分钟内可达胎体并对胎儿产生抑制；另外该药有心脏抑制作用及周围血管扩张作用，可使低血容量产妇产生低血压以致胎儿缺氧和酸中毒。再如氯胺酮，当剂量大于 2mg/kg 时对胎儿抑制率较高。另有报告说，长期接触挥发性麻醉剂的医务人员怀孕后流产、死胎增加。也有未成熟儿及出生缺陷增加的报告。

(9)安定药。

①氯丙嗪。长期应用可引起胎儿视网膜炎和心肌损害、肝功能障碍、抑制新生儿呼吸。

②眠尔通、利眠灵。此两药可通过胎盘，孕早期应用可能有致畸作用，主要为面裂。全孕期服用可使胎儿、新生儿发育迟缓。

③安定。能自由迅速通过羊水、胎盘，对染色体有损害，孕

早期应用可致畸胎(唇裂发生率较高)、流产。早产儿应用有加重核黄疸的危险。

(10)解热镇痛药。

①阿司匹林。孕早期应用有致神经系统畸形的报道,孕中、晚期应用可致胎儿动脉导管早闭,孕晚期应用量大时可使孕期延长。足月前2周服用可致新生儿呈出血倾向:头部血肿、紫癜、短便及便血。

②非那西汀。可致肾畸形、新生儿贫血及肝肾损害,常并发变性血红蛋白血症,引起婴儿死亡。

③消炎痛。孕母用药可使早产儿未闭动脉导管收缩,甚至完全永久闭塞。

(11)抗凝血药。

①双香豆素及苯茚二酮。可通过胎盘致明显的凝血障碍,胎儿期及新生儿期出血、死胎(胎儿及胎盘出血所致)。另外双香豆素有致畸危险,出现马鞍鼻、手短宽、白内障、小眼球、智力低下等约占应用此药胎儿的25%~50%。

②华法令。使胎儿凝血酶原过低以致出现出血倾向,另外华法令可能引起鼻发育不全、长骨和脊柱骨的骨骼钙化及视神经萎缩、小脑畸形、智力低下等。所以以上各药孕3月内禁用。

(12)降压、利尿药。

①利血平。孕期服用利血平分娩的新生儿易发生血小板减少及出血倾向,特别是分娩前两天服用者10%新生儿出生后5~6天内可发生鼻塞、鼻充血、呼吸困难、嗜睡、心率慢、拒奶、体温低等。全孕期应用者低体重儿增加(胎盘血流下降约20%,母婴间氨基酸转运减少)。

②神经节阻滞剂。六甲双胺、五甲呱啶、美加明等可使新生儿产生麻痹性肠梗阻或骨髓抑制性血液病。

③硫酸镁。镁离子易通过胎盘到达胎体,母体大量长期应用

可因高镁血症诱发胎便栓塞综合征及血小板减少。另见新生儿肌张力减弱、呼吸抑制。

④奎尼丁。可致聋、死胎、畸形。

(13)防治早产、流产药物。

①黄体酮。孕早期应用可能诱发心脏畸形及男婴尿道下裂。日本已废用，美国限于孕12周后应用。但临床上，对黄体功能不足者所致的流产，仍可少量应用。

②酒精。对胎儿主要影响为中枢神经抑制作用和减少肝脏葡萄糖释放而致诱发性低血糖，特别是未成熟儿更易发生。

③消炎痛、阿司匹林。使胎儿发生宫内动脉导管闭锁死亡，或形成新生儿持续性肺动脉高压。另外也可引起胎儿、新生儿肾功能障碍。

④B—交感神经兴奋剂。

a. 羟苄麻黄碱：对孕妇有心动过速、呼吸增加、震颤、高血糖、低血钾和烦躁、恶心等症状。严重合并症为酸中毒和肺水肿。对胎儿主要是心动过速。

b. 受此类药物影响，胎儿血糖上升，胰岛素分泌过多，出生后可出现低血糖症。另外此类药物对母婴平滑肌有显著的弛缓作用，这可导致母婴肠梗阻。

(14)抗疟药。

①奎宁。长期大量应用可致胎死宫内或致新生儿先天性耳聋、血小板减少、肾损害。或致胎儿畸形，如眼、耳畸形、脑积水、心脏畸形、马蹄肾等。

②阿的平。偶有致畸形报告。

③氯奎。可致耳聋、马蹄肾、脑积水、先天性心脏病、四肢缺陷、智力障碍及惊厥等。

④乙氨嘧啶。可致胎儿畸形。

(15)维生素类。

①维生素 A 过量。可致骨骼畸形、肾及中枢神经系统畸形以及先天性白内障。

②维生素 D 过量。对胎儿及新生儿肾脏及心血管系统有损害、胎儿血钙过高、新生儿血钙过高、肺小动脉狭窄及高血压等，另外还可引起胎儿智力障碍。

③维生素 K。大量维生素 K，尤其是 K₃、K₄，据报导可引起新生儿高胆红素血症及核黄疸。

(16)其他。

①抗心律不齐药。

a. 普鲁卡因酰胺：可致母体血压下降、胎盘功能不全、胎儿宫内窘迫、新生儿窒息等。

b. 心得安：孕中给药可致胎盘栓塞、梗塞，若持续给药可使新生儿 Apgar 评分低、血糖低、出生体重低于正常。

②抗过敏药。苯海拉明、乘晕宁、扑尔敏等也有使胎儿发生潜在性畸形的危险，并可抑制新生儿呼吸，引起严重窒息。

综上所述，对胎儿、新生儿危害显著的有反应停、甲糖宁、氯磺丙脲、四环素、碘化物、氯喹、甲氨喋呤、雄性激素、己烯雌酚、口服避孕药、双香豆素等抗凝血药物以及苯妥英钠等抗癫痫药物等，孕妇应尽量避免应用。对于一般有害的药物在孕早期处于致畸敏感时期最好不用，非用不可的，要在医生的指导下应用。从优生优育的角度来看，不要盲目保胎，也不要听信所谓的“秘方”、“验方”，以免对胎儿造成巨大的危害，而应到医院接受检查和咨询，采取必要的措施终止妊娠。

孕早期感冒发热宜采取何种措施

与正常成人相比，孕妇较易感冒。孕妇感冒后，有两方面的

影响。一是病毒的直接影响，二是感冒造成的高热和代谢紊乱产生的毒素的间接影响。病毒可透过胎盘进入胎儿体内，有可能造成先天性心脏病以及兔唇、脑积水、无脑儿和小头畸形等。而高热及毒素又会刺激孕妇子宫收缩，造成流产和早产，新生儿的死亡率也增高。关于早孕期感冒发热与畸形的关系，目前尚没有一个系统性的结论，根据对陕西省 1729 例畸形儿与正常儿按 1:1 对照所做的研究发现，正常儿童在孕早期很少有感冒发热史，发生神经管缺陷者有早孕感冒发热的较正常组儿童高 2.85 倍(比值为 17:28)；发生颌面畸形者相对危险度(RR)高 4.17 倍；发生骨骼肌畸形者相对危险度(RR)高 2.86 倍。有人发现非特异性病因引起高烧，在孕早期神经管闭合期可发生无脑儿。近来有人发现，孕妇在孕期 1~2 月时曾有发热，其婴儿发生神经管缺陷者为正常产妇的 3 倍。那么，孕妇感冒后怎么办呢？

孕妇感冒的处理

(1)轻度感冒，仅有喷嚏、流涕及轻度咳嗽，则不一定用什么药。至多用些克感敏、维生素 C，但要注意充分休息。也可在医生指导下选用一些中成药，适当休息，注意营养，一般能很快自愈。

(2)出现高热、剧咳等情况时则应去医院诊治。退热可用湿毛巾冷敷，50%酒精擦颈部及两侧腋窝，也可用柴胡注射液，应注意多饮开水、补充维生素以及卧床休息。

(3)高热持续时间长、连续 39℃ 超过 3 天以上的，病后有条件者应争取去医院检查，了解胎儿是否受到影响，必要时应终止妊娠。

(4)感冒合并细菌感染时，应加用抗生素治疗，避免对胎儿及孕妇有损害的药物应用。

孕期宜合理安全用药

合理用药，不仅能确保孕妇和胎儿的安全，还能减少婴儿感染某些疾病的机会。例如，孕妇如患有结核病、疟疾等，可能引起胎儿产生同样的病变，合理用药治疗，能减少胎儿和新生儿的发病率和死亡率。有人曾对一组患严重结核病的孕妇进行过观察，经过异烟肼，链霉素对氨基水杨酸治疗后，新生儿营养不良的发生率比未经治疗的对照组下降了一半。用铁剂及胰岛素分别治疗缺铁性贫血及糖尿病，则能减少胎儿和新生儿的死亡率。怀孕期间，胎儿骨骼的成长需要大量的钙和磷盐，故孕妇应摄取含钙丰富的食物，倘若孕妇缺钙，胎儿也会受到影响，出生后容易发生佝偻病，有时即使获得较好的哺养，也难以纠正，故可服些钙片和鱼肝油。但是癌症患者如果怀孕的话，应当及早采取人工流产，因为抗肿瘤药物致胎儿畸形的作用是难以避免的。

为了安全用药，孕妇应在医生指导下，权衡利弊，选择适当的药物、适当的剂量和给药方法。例如，妊娠期间发生感染是难免的，尤其是呼吸道和泌尿道感染更为常见。据统计抗菌药物的应用占孕期用药的30%左右，这势必涉及到药物的选用。根据它们的毒性及对母体和胎儿的不良反应，可将抗菌药物分为三类。第一类为孕妇不能使用的：庆大霉素、链霉素、卡那霉素等氨基甙类，会导致肾脏、听神经损害；二性霉素B、5-氟胞嘧啶、灰黄霉素等抗真菌药，会导致神经系统、血液、肝脏、肾脏损害等；灭滴灵，因动物实验可引起肿瘤；多粘菌素类，会导致肾脏损害、共济失调、抽搐；四环素类，会导致畸形、影响胎儿牙齿及骨生长、大量可致孕妇脂肪肝变性；万古霉素等。第二类为妊娠的前12周或28周后不能使用的：氯霉素，会导致造血系统损

害；利福平、乙硫异烟胺，会致畸，死胎；磺胺类、甲氧苄氨嘧啶，会致畸。第三类为孕妇可用的：毒霉素类(青霉素 G、氨苄青霉素、异恶唑青霉素等)；头孢菌素类(头孢羟唑、头孢唑琳等)；红霉素；林可霉素等。

在抗结核药的选择中，链霉素对胎儿早期听神经有损害，使用要慎重；利福平、乙硫异烟胺可能有致畸作用，故妊娠的头 3 个月内禁用；对氨基水杨酸、乙胺丁醇、吡嗪酰胺等无致畸性，但对胃肠道和肝脏均有影响，尤其在妊娠出现恶心、呕吐等反应时，应尽量选用对胃肠道刺激较小的药物，否则会加重妊娠反应，引起电解质紊乱或妊娠高血压综合征。异烟肼是副作用较少、疗效较好的药物，孕期结核病人要坚持服用。但国外亦有报道，服异烟肼者出现畸胎的可能性增加两倍，所以对以往患肺结核、现已稳定的病人，也不要为了保险而服异烟肼进行预防性治疗。另外，对患结核的孕妇，间歇应用链霉素，每周 2 克，可避免发生胎儿的听力障碍。

治疗血管内栓塞的病人，最好选用分子量大而不能通过胎盘的抗凝血药——肝素。补充叶酸可降低抗癫痫药苯妥英钠对血液系统的影响。抗癫痫药可引起子代畸形，但如因停用药物而致持续癫痫发作，则对母体和胎儿均可引起严重后果，故服药期间不一定施人工流产，待妊娠 3 个月后再行咨询。

现多主张为了防止药物诱发畸胎，在妊娠前 2 个月应避免使用药物，尤其是已确定或怀疑有致畸作用的药物。当母体有病必须用药时，可选用通常认为无致畸作用的老药；对于新药，由于对其致畸性尚无充分了解，一般应避免使用。



不宜用药物压抑孕吐

在怀孕初期绝不可胡乱服用药物，除非经过医生指示或许可。

怀孕初期，大部分的孕妇都会有反应强烈的症状，时间长短随个人体质而不同。即使是同一个孕妇也会因为怀孕次数而表现出不同的症状。因为产生孕吐状况的时候，是最易流产的时期，也是胎儿器官形成的重要时期，在此时期的胎儿若是受到 X 光的照射、某种药物的刺激，或是受到滤过性病原体(Virus)的感染，都易使胎儿产生畸形。

孕吐期最重要的就是保持身心平衡，尤其应该注意饮食等细节，必要时也可接受医生或有经验的助产士的指导

抑制孕吐的镇吐剂或镇静剂中，尤以抗组织胺(Histamine)最具药效，因此经常用来治疗孕吐。但是服用此种药剂会使胎儿畸形。

对于抑制孕吐有效的镇静剂、安眠药、安定神经剂等，都会严重地危害胎儿，这是为何不能胡乱服用药物来抑制孕吐的主要原因。

若是一日孕吐数次，身体显得相当虚弱，就有必要接受住院治疗。因为在医院中，你可暂且抛开家庭繁务，保持身心宁静，而且每天可接受大量的葡萄糖、盐水、氨基酸液等点滴注射(1000 毫升以上)，以迅速地减轻症状。住院时间因症状的不同而异，一般的孕妇住院 1~2 周即可出院。

经常便秘宜早日接受治疗吗

使用泻药来治疗便秘，虽然不会对胎儿造成直接影响，但是还是以食物来通便较好。怀孕期间特别容易便秘，尤其是孕吐时便秘的现象更显著。泻药的种类繁多，作用也不同，虽然不会直接影响胎儿，但是因为经常服用泻药，胃肠已习惯了药性，所以效果会逐渐降低。同一种泻药不见得适合每个人，有的人使用后非但无效，反而会引起下痢，下痢有时甚至是引起流产或早产的主因。因此，怀孕期间便秘绝对禁止使用泻药。

事实上不一定要使用泻药，只要依照下列方式去做，一样具有消除便秘的功效。

(1)早晨起床后，可以吃些冰凉的水果，或喝上一大杯食盐水、天然果汁。因为这些食品会加速大肠的蠕动，尤其是果汁，因为富含营养，同时成分中的乳糖可促进大肠的收缩，所以有助于通便。

(2)多吃含有植物纤维的食品。与其以白米饭或白面包作为主食，不如在米饭中掺入小麦，或改吃黑面包、非精制的小麦面包等。少吃芋头类、豆类，因为便秘期间食用这类食品，反而会使肚子肿胀，并且容易中毒。

(3)多吃含有脂肪的食品。多摄食奶油制品，并饮用蜂蜜。

(4)多吃含有纤维的蔬菜。蔬菜中富含维生素C，但是蔬菜不宜煮得太久，否则维生素会受到破坏。

(5)多吃水果。橘子、梨、草莓、无花果、香瓜、西瓜等因含丰富水分，而且汁液中含有大量乳糖，所以极具通便的功效。水果中还有多种维生素，孕妇多吃水果对身体的确有利。

(6)喝牛乳。牛乳对于消除便秘也很有效，而且营养丰富，孕

妇每天养成喝牛乳的习惯绝对有益无害。

(7)养成有规律的排便习惯。每天在早餐前后必须上厕所，养成良好的排便习惯。

若你已注意到以上 7 点，但是仍然无法排便的话，不妨找医生诊断，或使用润肠加以治疗。总之，并无特效药可以治疗便秘，通过在生活中或饮食上进行调节养成自然的排便习惯，才是最重要的。

不宜使用维生素制剂补充母子营养

在怀孕期间，药补不如食补。

维生素的功能及孕妇一日中必须摄取的维生素量，请读者参照后表。维生素摄取不足，会严重影响胎儿的发育，在表中我们可清楚地看出，孕妇一日必备的维生素量，比起未怀孕时大得多，在怀孕后半期胎儿尤需充足的营养，所以前半期(怀孕的前 5 个月)必须多摄取营养素。同时，胎儿脱离母体后需吸吮母亲的乳汁，为了补足胎儿所需的营养，在怀孕期就更需多吸收营养素。

为了补充营养素而服用大量维生素制剂的孕妇，并不少见，许多孕妇都如此。服用多量的维生素剂，并不见得能够完全吸收，多余的维生素将经由排泄器官排出体外。营养的作用除了补充体力消耗所需之外，还能修补组织，但是这种作用并非仅靠维生素独力完成，同时还必须结合多种营养素共同作用。因此，大量补充维生素而欠缺其他营养素时，一样无法发挥作用。所以在怀孕期间的膳食，尽量力求平衡。只有因为缺乏维生素而引起疾病时，才可服用综合维生素制剂，但是并非尽量多地摄取维生素制剂就有效，这是在观念上必须澄清的。

维生素的功能

维生素	维生素的功能	维生素不足时
A	对怀孕的持续和胎儿的发育极为重要	死胎、胎儿发育不良或胎儿眼睛异常
B ₁	促进新陈代谢	死胎、早产、胎儿发育不良
B ₂	可促进细胞活动	胎儿发育不良
B ₆	可促进脂肪新陈代谢	胎儿发育不良
C	对怀孕的持续及胎儿的发育极为重要	引起流产和早产
D	可制造骨骼及牙齿	胎儿发育不良
E	促进细胞的活动	妨碍胎盘的构成，引起流产

每日必备的维生素量

维生素	未怀孕时	怀孕前半期	怀孕后半期	授乳期
A	1800 国际单位	2200	2400	3500
B ₁	0.8 毫克	0.9	0.9	1.1
B ₂	1.1 毫克	1.2	1.3	1.5
C	50 毫克	60	60	85
D	100 国际单位	400	400	400

孕妇宜从食物中摄取钙质

与其服用钙剂，不如从食物中摄取足够的养分。

人体中所含的钙质，有 99% 存在于骨骼和牙齿中，其余的则分散于组织和血液中。钙除了可制造骨骼和牙齿之外，还有其他功能。譬如，出血时有凝固血液的作用，并能调节神经的活动及帮助心脏活动。

由于在怀孕期间，除了维持母体的健康之外，还得促成胎儿骨骼和牙齿的形成，所以有必要比平常更多地吸收钙质。尤其钙有预防胎儿畸形的作用，而且母乳中必须含有多量的钙质，因此孕妇更应该多摄取钙质。钙既然扮演如此重要的角色，一旦不够时又该怎么办呢？孕妇的体内缺乏钙剂，就无法充分补给胎儿所需的营养，胎儿就会发育不良。一旦胎儿养分不足，就会从母体摄取营养，孕妇的牙齿就会逐渐地变坏、变黄。

含有丰富钙质的食物有：

(1) 动物性食品 牛乳或乳酪等制品、小鱼及鱼加工品(沙丁鱼、虾米、海鱼干、鲑鱼子酱等)、鱼卵、鳗鱼、鲑鱼等

(2) 植物性食品 海藻类、豆类、葱类、菠菜及萝卜干等

钙质不足会使新生儿的牙齿形成不良，甚而引起种种牙病。母体缺乏钙质，细胞的抵抗力会转弱，容易引发病症，不但会使心脏的机能减退，而且生产时会大量出血。

未怀孕的女性为了保持健康，每日所需钙质平均是 0.6 克；怀孕中的孕妇为了保持健康，并使胎儿发育健全，就必须比平常多吸收 0.4 克，也就是说一日的钙需要量是 1 克(产后为了授乳并

使母体恢复健康，每日必须摄取 1.1 克的钙)。

孕妇既然需要如此多量的钙，与其服用钙剂，还不如从食物中摄取更为安全。而且药物全部进入体内后，必须配合体内的铁和其他营养素共同作用，才能被吸收；若是大量地吸收钙，而其他的养分不足，仍然无法发挥钙的功能，结果母体的肠粘膜会将多余的钙排泄出去。

除此之外，若是孕妇摄取过量的钙质，将会使胎儿的头盖骨变硬，孕妇会有难产之虞。基于此种原因，孕妇在怀孕期间最好别使用与钙剂有关的药物，体内所需的钙，从各种食物中直接摄取，才是聪明之举。

孕期失眠宜服用安眠药吗

一旦知道自己怀孕了，就要绝对禁止服用安眠药，因为安眠药和前述的镇静剂在药性上是相同的。怀孕前使用的药物，虽然不会残留在体内，也不会危害到胎儿的健康，但是怀孕后仍须绝对禁止服用安眠药。

安眠药对胎儿有极为不良的影响。母亲若是服用安眠药，药物就会通过胎盘，让胎儿直接吸收，而胎儿因为对此类药物尚未具有抵抗力，所以胎儿所受的影响远比母体要大。

有怀孕可能的人即使不能入眠也不可擅服安眠药，若是继续使用安眠药的话，一旦发现自己已怀孕，那么后果就不堪设想了，所以最好改掉这种服用药物的习惯。

沙利德迈德剂曾被人作为治疗孕吐和失眠的药物，但近来发现此种药物会使胎儿的手脚发育受到阻碍，构成畸形儿问题，因此这种药物已禁止孕妇使用。

孕妇服用镇静剂和安眠药，不但会抑制胎儿的呼吸机能，引

起肝机能障碍，同时会使血液中的红细胞增多，引起黄疸症。因此孕妇必须慎用这些药物。

另外，在怀孕初期服用安眠药和镇静剂，还会引起胎儿先天性异常，并使胎儿的脑细胞新陈代谢机能失常。总之，尽量避免长时期服用药物是极为重要的。

第三章

孕妇日常生活起居宜忌



孕妇采取何种睡姿为宜

每个人都有不同的睡觉姿势，即所谓“睡相”、“睡姿”，一个好的睡姿可使睡眠安稳，休息充足。古语说：“立如松，坐如钟，睡如弓”，可见早在古代人们就已注意到睡眠姿势的重要性。

一般人的最佳睡姿为右侧卧，这是因为正常人心脏位于左侧，而右侧可使心脏压力减少。

孕妇怀孕以后，身体负担日益加重，容易疲乏，需要充足的睡眠和休息。除了晚间至少要有8小时睡眠以外，中午最好卧床1小时左右。不仅如此，睡眠也罢，休息也好，还得讲究姿势。怀孕早期时，躺在床上，无论怎样睡都可以的，只要觉得舒服就好。但是，妊娠12周以后，则不宜仰卧，必须侧睡，而且以向左侧卧睡为好。

这是因为随着妊娠月份增加，孕妇子宫不断增大，特别是足月妊娠子宫腔的容积比未孕子宫的容积增加了将近100倍，几乎整个腹部都被子宫所占据，以致附近的组织器官受到挤压，在妊娠后期约80%的子宫会发生不同程度的右旋。进而使维系子宫正常位置的韧带和系膜处于紧张状态。系膜中对子宫提供营养的血管受到牵拉，使胎儿供血受影响，会造成胎儿慢性缺氧，严重的还会引起胎儿的窘迫，甚至死亡。



如果孕妇采取左侧卧位，则可减轻子宫的右旋，松弛维系子宫的韧带和系膜，从而缓解子宫的供血不足，同时可避免增大的子宫压迫腹主动脉，使子宫动脉的血流减少，影响子宫的血液供应，不利于胎儿的生长发育。

有些孕妇担心侧卧会挤压着胎儿，而采取仰卧。据研究，孕妇长时间的仰卧，会产生许多不良后果。孕妇仰卧时，增大的子宫不仅压迫脊柱前的上腔静脉，也压迫与下腔静脉并行的腹主动脉。腹主动脉受压，子宫动脉的压力随之降低，结果也使子宫胎盘灌注量受影响。子宫的血液供应不足，胎盘不能正常发挥作用，从而影响胎儿在宫内的生长发育。

同时，下腔静脉受压，血液回流受阻，心脏排血量亦减少，胎儿血液供应亦相应减少，孕妇则因心脏排血量的减少而出现胸闷、气急、下肢静脉曲张。由于血管受压，肾血流量减少，易引起肾素、血管紧张素、醛固酮增加，出现浮肿、尿少、妊娠高血压综合征。

所以，妊娠期的妇女睡觉以右侧卧睡为佳。

孕妇忌过度肥胖

有些女性怀孕后，担心身体发胖，影响身体，常常控制饮食，处于半饥饿状态，影响胎儿对营养素的吸收，给母体及胎儿都带来不良后果。相反，还有另一种情况，有些女性怀孕后食欲特佳，消化能力好，三天一只鸡，二天一只鸭，体重猛增。这种情况好不好呢？

孕妇怀孕后体重增加，这是自然现象。因为怀孕后，除了维持孕妇自己所需的营养及热量外，还要供给胎儿生长发育所需的营养及能量，同时还要贮存营养，供婴儿出生后哺乳所需，所以孕妇往往食量增大，体重也就随着增加。孕妇体重增加一般无规

律，但常与怀孕前体重有关。一般来说，妇女妊娠过程中，体重增加 10~12 千克，妊娠晚期体重增加较妊娠早期明显。体重过度增加，常易诱发糖尿病、高血压，以及高脂血症、静脉瘤、静脉炎、贫血和肾炎。同时营养过度，脂肪堆积，胎儿往往也长得过大，由于肥胖孕妇容易发生产科合并症，如妊娠毒血症，在分娩时宫缩无力容易造成难产。而且由于体重过度，不利于产后体型恢复。

还有另外一种情况，若在妊娠晚期体重急剧增加，则可能不是由于脂肪堆积，而是出现妊娠水肿之故。如水肿同时伴有血压升高，则可能存在有严重的病理情况——妊娠高血压综合征，应高度警惕，及时诊断和治疗。如果表面无明显水肿，但每周测量体重，若体重增加超过 0.5 千克以上，很可能是出现了隐性水肿，这时就必须及早进行治疗，以免病情发展。

因此，在怀孕期为了不使孕妇的身体成为超体重的过度肥胖，必须对饮食控制，适当的减少孕妇的进食量，争取低热量饮食为主，也不必总是有“为两个人吃”的想法。事实上每天仅需要 2092 千焦（500 千卡）的热量，只要保证摄入的食物是含有各种营养物质的，饮食量一般可根据自己的食欲而定。

孕妇忌养猫

猫不仅是捕鼠能手，也逐渐成为人的宠物，千百年来，漂亮温顺、伶俐乖巧的猫咪，一直是人们喜欢的宠物。许多国内外的家庭养猫来作为玩物。

但是，如果家有孕妇，最好割爱，停止养猫，至少孕妇不能接触猫。这不仅因为猫有可能传播狂犬病、出血热、肝吸虫病，可成为乙型脑炎的中间宿主之外，还有可能传播一种危害母子双方的寄生虫病——弓形体病。

弓形体病是由弓形体原虫侵入引起的一种全身性传染病。流行广泛，遍布五大洲，人和动物都能受害。弓形体是一种极小的原虫，叫弓浆虫，属球虫目，只有在显微镜下才能见到，由动物传播。它的动物宿主十分广泛，凡与人类关系密切的家禽家畜，几乎都可能受感染，而罪魁祸首就是猫。所以，猫是人体感染弓浆虫的主要祸根。这种弓浆虫常寄生在猫的肠道里，随着猫粪便排出的已繁殖发育生成的“等孢球虫”，污染土壤、水泥、蔬菜及周围环境，在温度与湿度相适合的环境中，约经2~4天即进一步发育成熟。成熟的等孢球虫对外

界环境有较强的抵抗力，可维持其感染力达到一年以上。成熟的等孢球虫如被猪、牛、羊、鸡、鸭等吞食，就在这些中间宿主的肠内释放它所含的“子孢子”，“子孢子”穿过肠壁随血液或淋巴液扩散至全身，侵入各种组织细胞，并且进行无性生殖，生成弓形体。

人若饮用了受等孢球虫污染的水，食用了受污染而未经煮熟的蔬菜、病畜的肉、乳和蛋等，即经口沫传染。其次，病猫的痰、唾液内也含有弓形体，则可引起弓浆虫病。

孕妇若对猫咪宠爱有加，时常抚摸接触感染了弓浆虫的猫咪，甚至由猫咪舔孕妇的手、脸等，则极易受感染而患弓浆虫病。因为，妇女怀孕后，免疫功能降低，易于感染。

人体感染弓浆虫病后，其后果决定于免疫功能状态。要是免疫功能良好，对弓形体很快产生免疫力，就能抑制它们的繁殖，且把它们包围起来。要是免疫力低，“弓”形体会把人体细胞胀破再散入血液或淋巴液，反复增殖，反复散播，直至将患者置于



死地。人体受感染后，绝大多数为慢性隐性感染，患者无任何不适的表现。但也有急性发作的，出现高热、淋巴结肿大、肌肉关节酸痛、皮炎、肠炎、急性暴发型肺炎、脑脊髓膜炎、失明等。

若孕妇在急性感染后，弓形体可迅速通过胎盘进入胎儿体内，约 1/3 的胎儿会受传染，而引起胎儿的先天性弓浆虫病。所以，愈是在怀孕早期得此病，对胎儿的影响也愈大，孕妇感染此病后，常引起早产、流产或死胎。若存活下来的婴儿出生后表现多有发育异常，出现各种畸形如小脑畸形、脑积水、智力缺陷、小眼球、视力障碍、斜视、肝脾肿大等。

鉴于猫能传播疾病，而弓形体原虫感染对母子双方的危害如此之大，而病猫又是祸根，所以，孕妇就不能再养猫、玩猫了。

孕妇宜蓄短发

妇女怀孕后，体力消耗较大，加上身体状况出现变化，容易觉得疲倦，但也不可忽视自己的仪容。因应孕妇在怀孕期间会面对的各种不适症状，孕妇蓄短发会较为适合。

怀孕期间，孕妇的负担加重，特别是容易觉得疲倦，假如孕妇留长发，却又疏于打理，只会弄得头发蓬松，不但破坏了仪容，还会给人没精打采的感觉。孕妇蓄短发，比较易于打理，而且给人清爽的感觉。

假若孕妇留长发，清洗头发的时间自然较长，消耗的体力也较多，这对孕妇没有益处。假若蓄短发，清洗头发时也较快捷方便，对孕妇构成的



潜在危险也相对较低。

孕妇一般抵抗力会较差，洗发后，湿漉漉的长发令孕妇较易着凉。相反，孕妇蓄短发，头发较快变得干爽，能够减少孕妇着凉的机会。

孕妇蓄短发，不但容易打理，而且能够减少在打理头发时所消耗的体力。现在，短发发型也很多变，何不蓄一个清爽怡人的短发，令怀孕生活过得轻松愉快些呢？

孕妇衣着宜忌

随着体形的变化，孕妇需要选用合适的衣物，这样可以令怀孕生活轻松舒适一些。

怀孕后，孕妇的激素分泌出现变化，乳腺管也逐渐变化，乳房会变得丰满。此外，孕妇的需氧量增加，呼吸空气量也相应增加。由于胸部的活动量增大，使胸廓向两侧扩张，令胸围增大，

孕妇的胸围增大，所以要选用尺码大小合适的乳罩。要知道，若乳罩太紧，不但令孕妇觉得不舒服，还可能影响日后的哺乳。



孕妇的腰围和臀围增大，不宜穿着太紧的内裤。孕妇的白带增多，加上汗腺及皮脂腺分泌旺盛，因此孕妇应该穿着一些质地柔软、吸水力强的棉质内裤。职业妇女可以带备几条内裤上班，以便更换，这样便不会“坐立不安”了。

孕妇不应该穿着太紧的袜

子，以免影响下肢的血液循环。鞋子方面，孕妇应该穿着低跟防滑、透气和质料柔软的鞋子。此外，孕妇双脚会出现浮肿，因此也应该准备一、两双尺码大一些的鞋子，以备不时之需。

除非胎儿过大、羊水过多或腹壁松弛，需要使用腹带固定腹部外，一般来说，孕妇无需使用腹带。

孕妇不宜接触辐射

我们在日常生活中接触到辐射的机会甚多，例如电视或电脑显示屏都会发放出辐射。辐射既然会影响健康，那么孕妇应否远离这些电器呢？其实辐射可以说是无处不在，避无可避的，但我们又不必因此而担心，因为电器产生的辐射量有限。很多研究也显示，长期接触电脑或会产生辐射的电器的孕妇，其本身及胎儿的健康与一般没有分别。

另一方面，妇科检查时所采用的超声波，又会否令孕妇因为接受过量的辐射而影响母婴的健康呢？这个问题的答案亦是否定的，因为超声波是声波的一种，与辐射(电磁波)是两回事，不会对身体造成坏影响。

至于用 X 光作检查的话就要比较小心，孕妇接受 X 光的照射后，胎儿患上血癌的机会的确会比正常为高，但这机会率仍是在安全的水平内。如果怀疑孕妇骨盆不够大，对自然分娩造成障碍，医生便会决定是否利用 X 光替孕妇检查骨盆大小，以决定分娩方法。

现在医疗用的 X 光辐射量十分轻微，对病人的影响会减至最低，相反地，如果因为害怕辐射的遗害而拒绝作任何医生的建议及产前检查，在缺乏对怀孕资料有了解前进行分娩，对母婴双方也是极不适宜的。

怀孕期间不宜日光浴

炎炎夏日，骄阳似火，若能够在酷暑之中，与友伴一起到海滩或泳池旁晒日光浴，消磨一个下午，的确是一种很不错的享受；但是这种活动对于怀有身孕的妇女却不太适宜。



长期在太阳下曝晒，皮肤虽然会在阳光紫外线的照射下制造维生素D，促进钙质的吸收和骨骼生长，但其害处更多，一定强度的阳光同样可以使皮肤受到紫外线的伤害，如孕妇过长时间暴露于猛烈的阳光下，

其脸上的色素斑点会加深、增多，出现妊娠蝴蝶斑或加深病况，而且阳光对孕妇的皮肤的危害还在于可能出现日晒伤等情况，这尤其以初夏为甚，因为那时人们的皮肤尚无足够的黑色素起保护作用。另外，由于阳光对血管的作用，亦会加重孕妇的静脉曲张。

因此，在婴儿出生3个月后孕妇才可开始进行日光浴。进行日光浴时，孕妇也要加倍小心，应按顺序由手脚开始，几天后如果没有问题的，就可以晒至膝盖，之后是上半身或下半身，最后才是全身及背部。总之，孕妇晒太阳必须适当和适量，曝晒只会“自讨苦吃”。

孕妇外出有何宜忌

现今，大多数妇女都是职业妇女，即使怀孕，也要如常上班，直至放分娩假期为止。孕妇上、下班时，难免要在烈日下或寒风暴雨中等候公共汽车，因此孕妇应该带备风褸、帽子或雨伞。

一些自己驾车的孕妇，应该尽量避免自己驾车外出。由于驾车时要集中精神，这样会增添孕妇的精神压力，更加容易疲倦。此外，孕妇会有孕吐、晕眩、恶心等症状，如果驾驶时出现以上现象，会造成一定的危险。

如果孕妇乘坐公共交通工具，遇到太拥挤的车辆时，最好等候另一辆乘客较少的车。假若没法找到座位，孕妇切记要单手紧握吊环或扶手，以减轻腰部出力支撑身体重心的负担。

孕妇最好选择乘电梯或自动电梯，尽量避免上下楼梯。上下楼梯时，身体的重心不稳定，会加重子宫的负担，可能会影响胎儿。此外，上下楼梯时，容易踏错而失去平衡，造成意外。因此，孕妇上楼梯时，要握着扶手，慢慢地拾级而上；下楼梯时，要站稳脚步，一步步慢慢地向下走。

孕妇还要尽量避免到人多拥挤的地方，以免被人碰撞到。当然，作为丈夫的，最好能够陪同妻子出外，加以照顾。



孕妇不宜从事的工作

为了母子的健康和安全，妊娠时孕妇应该回避下列几种工作：

- (1)需要长时间站立的工作，如饭店招待员、售货员。
- (2)振动作业或震动波及腰部的工作，如火车上的服务员。
- (3)不能休息的流水线作业。
- (4)高度紧张的工作，如机器作业的工人。
- (5)频繁上下楼梯的工作。
- (6)过重的体力劳动，如搬运、推拉、提拽等等。
- (7)单独一人，发生问题无人相助的工作。
- (8)野外作业，如有危险，无条件抢救。
- (9)受放射线辐射危险的工作，如放射科技人员。
- (10)接触刺激性物质或有毒化学物品及农药的工作，如药厂工人、半导体生产线工人、印刷、喷漆、石油化工厂工人。
- (11)接触动物的工作，动物身上带细菌，孕妇感染后，可能影响胎儿的健全发育。
- (12)接触病人病毒的工作，如医务人员。
- (13)高温作业和噪音环境中的工作。

上述各种工作都不利于孕妇、胎儿的健康和发育。妊娠期，孕妇可以适当请求调整工作，尽量回避上述工作或尽量减轻这些工作的强度和降低危险性。

孕妇睡眠时间不宜过少

妊娠期孕妇睡眠时间要比平时多1~2个小时，最低也不要

少于 8 小时。睡眠是恢复疲劳的主要方式，这是生理需要，工作、休息是有规律的，白天从事各种工作，晚上应停止工作去睡眠，让体力、脑力得到恢复。如果睡眠不足，会引起疲劳过度，使身体抵抗力下降，不能对抗外来的细菌或病毒感染，从而发生各种疾病；睡眠时间的长短有个体的差异，有些人仅睡 5~6 小时即感到体力恢复，有些则需要更多的时间；正常成人一般需要 8 小时，而孕妇因身体各方面的变化，容易感到疲劳，故睡眠时间应比平时多 1 小时，最低不能少于 8 小时，怀孕 7~8 个月后，每天中午最好保证有 1 小时的午睡时间，但午睡要有个限度，如果一睡就睡很长时间，反而会使晚上睡不着，影响了晚上的睡眠，午后从几点睡到几点，最好有个安排，午睡的时间，最多不能超过 2 小时；有工作的孕妇睡不了午觉，在晚上就更需有多一些时间睡觉，或在工作岗位上注意休息。

孕妇宜用腹带吗

在怀孕初期不穿戴腹带并不会异常现象，但进入后期，随着腹部增大、身体发生变化，就会感觉腰痛，或者生育过的孕妇腹壁会发生松弛现象，此时腹带便可发挥效用。

腹带的效用

- (1) 预防腹壁松弛和下垂(腹部、子宫向前方下垂)。
- (2) 可改善生育过后的产妇或多产妇因腹肌松弛形成姿势不正所带来的腰痛。
- (3) 固定胀大的腹部，保持正确的姿势，使孕妇在怀孕中仍然动作轻快，并可预防腰痛及四肢疼痛。
- (4) 腹带可以保证胎儿有安定的感觉。

怀孕五个月之时，不但腹部愈来愈向前面突出，而且也开始感觉到胎动。事实上，从腹部开始直接感觉到胎动，就开始使用腹带。是非常自然的一件事情。

腹带不但可以支撑突出的腹部，保护腹中的胎儿，而且还具有保温的效果。

由于腹带可以保护胎儿，让行动比较方便，所以最近使用腹带的孕妇有增加的趋势。

腹带的缠法

将漂白棉布一条反折后，由左至右卷起来：

(1)由左腹处开始卷起，左手紧捏布的下端，置于左腰骨位置处。

(2)卷一圈后，以右手握住布的中央，布的下方紧贴腹部，上方稍稍放松，由于向上支撑腹部，再缠第二圈。

(3)第二圈时，以左边置放在腹腰骨上，使布往上反折。

(4)最后以安全别针固定，或把布尾折入内部，也可用绳子束缚。

腹带的种类

前人流传下来的漂白棉布腹带，通气、吸水性佳、清洗容易且又经济，但是如果松落后再缠就非常费事、不方便了。

目前市售的种类则有束腰式、紧腰衣及橡皮松紧的缠腹式腹带等，穿戴简单、运用方便、适合各种体型，而且任何大小的腹部都可以使用。

买腹带时穿戴种类可随各人所好，但选购时最好注意尺码，以免到了怀孕后期变得太紧或松紧带勒得太紧，那可就是在折腾

自己了。腹带最少准备二条以备换洗，此外新买的腹带最好洗过再穿用，所以购买时，最好选择耐洗并可随腹部大小调整的，较经济实用。

(1)束腰、紧腰式腹带。最贴身的是束腰式腹带，而且不怕松脱，通常有二层布支撑，腹部部分还有较宽的辅助带，设计相当周密。

(2)缠腹式腹带。此型的腹带没有裤裆部分，种类有布质缝上橡皮松紧带者，也有加强型。可贴身穿着，所以很方便，换洗时也不麻烦。

(3)新型腹带。这是使用具有伸缩性布料制成的腹带，边缘缝有三角形的漂白棉布，以使缠腹后较为整齐。

新型腹带的缠法，通常是随着怀孕周数加宽缠覆范围，以包裹整个腹部为原则，如果缠得太紧则会妨碍血液循环。

孕妇穿鞋宜忌

孕妇穿鞋首先要考虑安全性，选择鞋子时应注意以下几点：

(1)脚背部分能与鞋子紧密结合。

(2)有能牢牢支撑身体的宽大的后跟。

(3)鞋后跟的高度在2~3厘米。鞋跟也不宜过低，否则走路时容易疲倦。

(4)鞋底上带有防滑纹。

(5)能正确保持脚底的弓形部位。宽窄、长度均合适，鞋的重量较轻。

因此，高跟鞋、容易脱落的凉鞋等都不适宜。特别是高跟鞋，穿着时腰板和后背都难受地支撑着，是造成腰疼的原因之一。后跟太低的鞋子也不好，孕期穿用反而难以行走，振动会直接传到脚上。此外尼龙袜容易滑脚，应该小心使用。

随着怀孕时间的增加，脚心受力加重，会形成扁平足状态，这是造成脚部疲劳、肌肉疼痛、抽筋等的原因。因此，应该想办法保持脚底的弓形。可用2~3厘米厚的棉花团垫在脚心部位作为支撑，这样就不容易疲劳。

到了怀孕晚期，脚部浮

肿，要穿稍大一些的鞋子。

孕妇居室环境宜忌

孕妇在居住方面应注意以下几个方面。

(1) 房间要清洁通风。

一般房间没必要追求漂亮豪华，但要求有较好的通风，室内整齐清洁，舒适恬静。

(2) 温度要适宜。

温度最好控制在摄氏20℃~22℃，太高的话(25℃以上)，会让人感到精神不振、头昏脑胀、全身不适；若太低，会影响到人的正常工作和生活。调节温度有以下的方法：夏天室温高，可开窗通风，亦可使用电风扇，但别过凉或对着风扇直吹，这样才不致患感冒或生病。冬天的暖气取暖可调节室温，若以煤炉取暖，需防止一氧化碳中毒，因一氧化碳中毒而造成的缺氧对母婴都有害，所以即使在冬天，也要记住定时开窗，使空气流通。



(3) 湿度要适宜。

室内最适宜的空气湿度为 50%；若相对湿度太低，会使人觉得口干舌燥、喉痛、流鼻血等。调节的方法是在火炉上放水壶，暖气上放水槽，室内摆水盆，或地上喷洒水等；如果湿度太高了，则室内潮湿，衣褥发潮，可以引起消化功能失调，食欲降低，肢体关节酸痛、浮肿等，调节的办法是：移走室内潮湿的东西及沸腾的开水，或打开门窗，通风换气以散发潮湿的气体，直到湿度变得适宜。

(4)不要放松柏类植物。

在住室内放上几盆花，确实让人赏心悦目，有益身体健康，但孕妇所住的房间，不要放松柏类植物，如果房间过小，气温高，较浓的松香味会影响孕妇的食欲，并会感到恶心、厌腻；洋绣球、五彩梅等植物会使人产生过敏反应，孕妇室内也不要种植。

夏季孕妇生活宜忌

孕妇在妊娠期身体的代谢加快，皮肤的汗腺分泌增多，在夏天出汗更多，易引起汗疹，甚至中暑，因此安排好夏天的生活极为重要。

(1)要勤洗澡，每天最好用温水冲洗擦身，以保持身体的清洁。

(2)要勤换衣，特别是内衣要勤换洗，保持身体清爽；内衣要选择通气性、吸湿性好的纯棉织品，衣服最好用较宽大又不贴身的，这可以保持凉爽。

(3)卧室的通风要好，在有空调的房间，要防止室温过低，也不要让电风扇直接吹，避免因为过冷而患感冒。

(4)饮食方面要吃凉爽可口的食物，或者少吃多餐，因高温天常常会食欲减退，致使早孕反应加重。还应不食变质的食物，以

防痢疾，并多饮一些清凉饮料，可消暑。

(5)在大热天要减少外出，避免阳光直射，出门时应带好遮阳伞或帽，并保证午间睡眠时间。

冬季孕妇生活宜忌

在冬季，孕妇在生活上同样需注意。

(1)冬天的天气寒冷，空气干燥，易患感冒，因此孕妇应特别注意预防感冒，不要去人多拥挤的地方，特别是有感冒流行的区域，以免被传染上。

(2)冬天天寒，人们怕冷常将门窗紧闭，不注意换气，易造成室内空气污浊，氧气不足，孕妇会感到全身不适，还会对胎儿的发育产生不良的影响。

(3)孕妇应坚持在阳光充足、气候较温暖的时间出去散步，不要因天气冷就不外出，散步是孕妇最适宜的运动，它既可使肌肉筋骨活动，血液流通畅快，又可呼吸到新鲜空气。

(4)在下雪天孕妇要尽量不外出，若要上班则需有伴同行，穿上防滑的鞋，以免滑倒。

孕妇站立、坐和行走时的宜忌

早期妊娠，孕妇身体没有明显的变化，随着妊娠周数增加，腹部逐渐向前突出，身体重心位置发生变化，而骨盆韧带出现生理性松弛，容易形成腰椎前倾，给背部肌肉增加了负担，易引起疲劳或发生腰痛。孕妇若于站立、坐、行走时保持正



确的姿势，可以减少这些不舒服症状的发生，故应采取如下的正确姿势：

(1)坐的姿势：座椅时先稍靠前边，然后移臀部于椅背，深坐椅中，后背伸直靠椅背，股和膝关节成直角，大腿成水平状，这样不易发生腰背痛。

(2)站立姿势：将两腿平行，两脚稍微分开，这样站立，重心落在两脚之中，不易疲劳。但若站立时间较长，则将两脚一前一后站立，并每隔几分钟变换前后位置，使体重落在伸出的前腿上，可以减少疲劳。



(3)行走姿势：不弯腰、驼背或过分挺胸，要背直、抬头、紧收臀部，保持全身平衡，稳步行走，不用脚尖走路。可能时利用扶手或栏杆行路。

怀孕后理发禁忌

怀孕后理发应注意以下几点：

- (1) 要避免烫发、焗油及使用染发剂。
- (2) 要避免使用电吹风，而待自然干燥。
- (3) 选择质地优良、无毒、无刺激的洗发剂。
- (4) 避免使用发胶、摩丝及啫喱水等。
- (5) 深秋、冬季及早春，理发后需待头发擦干，或围上头巾后再出理发店回家，并尽量减少理发次数。
- (6) 洗发时水温不宜过热和过凉。
- (7) 尽量避免长发而适宜留短发。
- (8) 洗发姿势以泰式洗最好。

怀孕后不宜使用电吹风



年轻女性均喜欢经常换一换发型，做一做头发，这不免要使用电吹风，的确使用电吹风做出的发型美观漂亮。但据有关报道，怀孕以后不宜使用电吹风，因孕妇使用电吹风可导致头疼、头晕和精神不振。另外，电吹风吹出的热风中含有石棉纤维微粒，这些石棉纤维微粒可随孕妇呼吸运动而进入血液循环，再经胎盘循环进入胎儿体内，从而诱发胎儿畸形，故怀孕后不宜使用电吹风。

孕妇宜多长时间洗一次头发

妇女怀孕以后早期由于早孕反应，精神状态欠佳，身体疲

惫、困倦，此期的孕妇如时逢春、秋季节，每周洗两次头发为宜，夏季隔日洗一次头发为宜，冬季每周洗一次头发为宜。到了孕中期及孕晚期，新陈代谢旺盛，出汗多，时逢春、秋季节隔日洗一次头发为宜，夏季每日洗头发一次为宜，冬季每周洗两次头发为宜。

孕期避免烫发、焗油及使用染发剂

妇女怀孕后皮肤的敏感性增高，烫发药水、焗油膏、染发剂均为化学制品，此时易引起皮肤过敏。并且烫发药水、焗油膏及染发剂具有一定的刺激气味，易使孕妇的早孕反应加重，这些化学制品是否会诱发胎儿畸形不能确定，因此孕期最好不要烫发、焗油及使用染发剂。

皮肤保养宜忌

(1)怎样保养皮肤。

孕妇的新陈代谢旺盛，容易流汗，分泌物增加，皮肤也易于脏污，所以必须格外注意清洁。此时脸部肌肤容易过敏，最好使用平日习惯的化妆品，以免造成皮肤病。

在饮食方面，均衡摄取营养，不食刺激性食物，并避免过度劳累。充足的睡眠是美容的最佳方法。怀孕时期尤其重要。

由于激素的作用，所以怀孕期间色素特别容易沉淀，使得雀斑、黑斑看起来极为明显。外出的时候，孕妇最好是戴上帽子，或是打洋伞，避免紫外线的照射。

此外，除了必须注意营养的均衡外，也要多多摄取维生素C及B群的食物与水果。

(2) 如何使用化妆品。

以前使用习惯的化妆品，即使在怀孕之后，仍然可以继续使用。尤其是一些基本的化妆品及保养品，最好不要任意地改变。

其实，孕妇在怀孕期间与其使用化妆品来尽量装扮自己，还不如一切都讲求自然的感觉比较好。

虽然怀孕期间仍然可以使用香水及指甲油，但是，在定期产前检查的时候，最好不要浓妆艳抹或是涂上颜色很深的指甲油，来遮盖原来的脸色与指甲的色泽。

怀孕期间，孕妇脸部比较没光泽，化妆时应强调明快、清爽的感觉。选用粉红系列的粉底，并注意整体妆扮上的协调，眼影宜采用浅色系，腮红则选用明亮的色彩，口红以粉红、红色系列为佳，千万不要浓妆艳抹，以免刺激皮肤，产生过敏现象。

(3) 勤洗脸。

怀孕期的美容，主要是洗脸。早晚两次，使用平时常用的香皂，或洗面奶、洁面乳，搓出泡沫来，仔细地洗，洗干净以后，搽上化妆品。

夏天是容易出汗的季节，要增加洗脸次数。不光是为了去掉油垢，也可使心情爽快。

(4) 每天按摩。

怀孕期每天进行脸部按摩，也是非常重要的。既可加快皮肤的血液循环，增进皮肤的新陈代谢，又能预防皮肤病，保护皮肤的细嫩，使皮肤的机能在产后早日恢复。

怀孕以前一直坚持按摩的人，应该做得更勤；以前没有做过



的人，从知道自己怀孕的时候起，就开始做。

按摩的要领如下：

- 1 用洁面膏擦掉脸上的污垢
- 2 用香皂或洗面乳把脸洗干净后，用毛巾将水擦干
- 3 在脸上均匀地搽上按摩膏，然后用中指和无名指从脸的中部向外侧螺旋式按摩
- 4 按摩完了，拧一条热毛巾擦拭

怀孕后忌不保持口腔卫生

妇女怀孕后如何保持口腔卫生，这很重要。因为口腔是机体的门户，与外界相通，很多疾病都从口入。那么如何保持口腔卫生呢？其实这很简单。其一，就是坚持饭前、饭后漱口，早起、午休后及晚上各刷牙1次。但不少人只做了1/2甚至1/3。比如漱口，只注意饭后漱口，而忽略了饭前漱口。再说刷牙吧，有的人只注意早起刷牙，而忘记了午休后及晚上刷牙。其实那忽略的忘记的，却是非常重要的。例如饭前漱口，现在的女性都是职业女性，即使怀孕后也照常上班，每天上午、下午都要经过上班—工作—下班回家的过程。回家后不漱口就吃饭，口腔里既有细菌又有灰尘，随食物一起被咽下，很不卫生。晚上刷牙就更不用说了，吃完晚饭后漱口，一部分食物残渣被排出，但还有一部分塞在牙缝隙里未被排出，晚上睡觉前如果不刷牙，这些食物残渣就会腐败，口腔寄生菌就会大量的繁殖，导致口腔菌群失调，引起口腔炎症。同时塞在牙缝隙间的食物残渣腐败以后，产生的酸还会腐蚀牙齿，导致龋齿。其二，怀孕前应检查有无口腔疾病，如有口腔疾病应及时治疗，痊愈后再怀孕。特别是牙龈炎，人们往

往不注意治疗，不当回事。其实怀孕前患有牙龈炎，怀孕后会加重牙龈炎症，导致牙龈出血。

孕期洗澡的宜忌

怀孕后的妇女由于新陈代谢旺盛，怕热、出汗较多，因此夏季洗澡每天可达3~4次，即使冬天也希望每天能洗澡1次，这是很正常的需求。但孕期洗澡应注意以下问题：



(1) 孕期禁用盆浴，提倡淋浴，特别是在公共浴池。这是因为妇女怀孕后，尤其是妊娠后期，胎盘产生大量的雌、孕激素，而孕激素往往多于雌激素，导致阴道上皮细胞的脱落大于增生，乳酸杆菌不活跃，阴道酸碱度改变，对外来的致病微生物的抵抗力下降，即阴道的自洁能力降低，浴盆可导致脏水进入生殖道，形成生殖道炎症，甚至会发生宫内感染。

(2) 忌洗澡水温过高。据报道，水温过高会影响胎儿的发育，因为孕妇体温较正常体温升高 1.5°C 时，胎儿脑细胞发育就可能停滞，上升 3°C 时，就可能有杀伤胎儿脑细胞的危险。

(3) 忌洗澡时间过长，这是因为浴室内湿度大，通风不良，特别是公共浴室空气比较污浊，再加上热水刺激皮肤血管扩张，血液流入躯干及四肢较多，大脑及胎盘的血液相对较少，洗澡时间短无大影响，如洗澡时间过长，供血较少的器官将缺氧，即孕妇

大脑及胎儿缺氧，可想而知，会引起孕妇头晕、胸闷等，胎儿缺氧会影响胎儿生长发育，甚至导致死胎发生。一般孕妇洗澡每次以不超过 15 分钟为宜，但很难掌握，孕妇可根据自我感觉即不出现头晕胸闷、气短为度。

(4) 孕妇洗澡忌用香皂及浴液，这是因为香皂及浴液会导致皮肤干燥。

(5) 孕妇洗澡时忌用力揉搓，以免皮肤搓伤，导致感染。

(6) 孕妇洗澡后应注意保暖，避免受凉感冒，危害母儿健康。

孕妇不宜多看电视

电视机工作时显像管不断发射肉眼看不见的 X 射线、电磁辐射、噪音、负离子减少。这些对胎儿的生长发育有影响，往往会导致胎儿畸形、流产、早产等，甚至胎死宫内。特别是对妊

娠 3 个月以内的胎儿危害最大。另外长时间的看电视，会导致视力疲劳、头晕脑胀、食欲不振，久坐还会影响血液循环，导致下肢水肿及静脉曲张。看电视一般是看电

您，使您的情绪随着剧情波动，对胎儿不利，有时为了把电视剧看完而影响睡眠，这一切对母儿均不好，希望您把握自己，为了您孩子的健康，少看电视，多做些有益的活动，如果您偶尔看看电视也要注意看电视的距离应在电视屏幕对角线的 4~8 倍的距离外比较适宜。



视剧居多，那里有人的喜、怒、哀、乐及惊险场面，无疑会无形的感染

孕妇预防瓦斯中毒

一氧化碳即是我们俗称的瓦斯，为无色、无臭、无味的气体。凡是含碳物质在燃烧不全时，都可产生一氧化碳。根据测定分析，空气中的一氧化碳极微少，常不超过 0.01%；当空气中的一氧化碳达 0.06% 时，1 小时便能引起人的中毒；如果达 0.32%，只需 30 分钟，人就可陷入昏迷而死亡。

人们的日常生活中离不开含碳的物质，例如：煤、瓦斯、木材等等，它们的燃烧均能产生大量的一氧化碳，特别是冬季取暖用煤的季节，如果不注意预防瓦斯中毒，将产生严重的后果，特别是孕妇。因为孕妇吸入的氧气不但供给本身的需要，还要满足胎儿生长发育的需要。加上心脏功能、肾的排泄功能、肝的解毒功能等工作量和血液量都大大增加，身体的代偿能力几乎达到了极限，加上孕妇血红蛋白本来就偏低，如果血液中一氧化碳浓度上升，还会使本已偏低的血红蛋白大量和一氧化碳结合，使氧和血红蛋白结合的机会大大下降，便会造成氧供应不足和发生一氧化碳中毒，且中毒症状较为严重。

胎儿对缺氧十分敏感，孕妇发生瓦斯中毒对胎儿生长十分不利。怀孕早期一氧化碳中毒可影响胎儿生长发育，造成畸形，甚至流产、胎死宫内。怀孕晚期一氧化碳中毒，可造成胎盘早剥、早产、胎儿死亡等。

急性瓦斯中毒的临床表现可分为轻、中、重三级。轻度中毒时，有轻度头疼、头沉重感、头晕、眼花、恶心、呕吐、全身无力、脉快等症状。中度中毒时，除具备上述症状外，病情加重，面色潮红、口唇樱桃红色、脉快、多汗、烦躁、进入昏迷状态，但昏迷时间持续不长。重度中毒时，患者迅速进入昏迷，昏迷时间持续数小时或更久。昏迷不深时，瞳孔放大，光反射正常或稍

迟钝 四肢肌张力增高，或有阵发性痉挛。面色发红、脉快、呼吸增快、血压偏低、体温增高。

那么孕妇要如何预防瓦斯中毒，以利自己和胎儿的健康呢？首先要提高警觉，千万不可粗心大意。一旦发生瓦斯中毒，应立即打开门窗，将瓦斯炉搬至室外。并把病人抬至空气新鲜、通风、温暖的地方。轻度中毒只要离开中毒现场，经过治疗或不经过治疗，数小时或次日即可好转。中度中毒患者离开中毒现场，经抢救数小时后，神志即可恢复，经过1~2日的治疗，头疼及全身无力逐渐好转。重度中毒病人应吸入氧气，做人工呼吸，同时应立即送医院抢救。

值得注意的是目前有一些地方流行着一些不正确的抢救方法，例如：给病人灌醋、灌酸菜汤这一类，这不但没有解毒的功效，反而会延误抢救时机，给孕妇及胎儿造成严重后果。

准妈妈不宜戴隐形眼镜

孕妇在妊娠期间，由于体质的改变，造成眼角膜出现各种变化，绝对禁忌戴隐形眼镜，否则有角膜发炎、溃疡，甚至失明之虞。

孕妇角膜的含水量比平常人高，尤其是怀孕末期，造成角膜透气性差，此时若配戴隐形眼镜，容易因为缺氧而使角膜更肿，其中，软式隐形眼镜(紧贴于角膜)比硬式隐形眼镜更糟。同时，孕妇角膜的曲度也会随着怀孕周数及个人体质而改变，致使近视的度数不同(增加或减少)，如果勉强戴旧隐形眼镜，容易因为不适，造成眼球新生血管明显或长到角膜周围，甚至导致角膜上皮剥落。

孕妇也不适合在妊娠期间配眼镜，否则可能面临日后无法使用的情况。

怀孕妇女工作时的宜忌

十月怀胎到一朝分娩，对于妇女来说都是不容易的。从劳动保护的观点来看，不应该认为妇女可以无例外地参加所有的工作与活动或家务，而不顾其生理特点。尤其当妇女处于妊娠和哺乳期时，其劳动保护是否恰当，不仅对孕妇本身，而且可对第二代的健康产生影响。

自 20 世纪 30 年代开始，各国相继制定了对成年妇女搬运重物时的负重量限制：美国纽约州规定为 11 千克，英国为 23 千克，法国、苏联、意大利为 20 千克，波兰为 15 千克。近年来的研究显示，妇女单人负重 20 千克的负重量限值仍不够安全，应为 10 千克才安全。但事实上许多国家和个人并没有按这个限值去做。怀孕是成年女性的生理过程，孕妇可以适应这种变化。但人的代偿能力是有限的，过重的体力活动会增加孕妇的额外负担，因为孕妇已经开始了对其精神和体力影响均很大的孕育第二代的使命。如果再增加重力劳动的消耗，身体就会吃不消。试验证明，坐着休息或轻微走路，心脏每分钟输出 3~6 升血液就足够全身使用。做比较费力的工作，心脏每分钟就得输出 8~9 升的血液。如果进行剧烈活动，那就得增加比休息的时候多 7 倍左右的血液。孕妇血液总量比普通妇女大约多 30% 左右。妊娠末期，每分钟从心脏输出的血液增加 50%。这时的孕妇如再付出体力活动，心脏怎能吃得消？很可能导致妊娠合并心脏病。

一般说来，孕妇不宜搬运超过 25 千克的重物或者推拉超过 200 千克重的车子。否则，容易发生早产、流产或死胎等。实验证明，孕妇拿 25 千克重物时，子宫没有变化或者只轻微受压；拿 30 千克以上重物时，子宫就向后倾并向下脱垂。因此，国家规定不得让孕妇搬运超过 25 千克的重物。

孕妇也不宜长时间弯腰和蹲着工作。在各种工作种类中，蹲位增加腹压最为严重，不是妊娠妇女应采取的体位。也不宜做爬高一类的作业。上述姿势均会使孕妇腹压大大增加，从而压迫胎儿，影响血液循环，不利胎儿的生长发育。特别是妊娠末期，孕妇头肩后仰，腰腹向前突，更不宜过度弯腰和下蹲。

那么是不是孕妇什么工作也不用做了呢？不是的。孕妇应适当的参加运动锻炼并在能力所及的前提下做一些家事。这样能调解神经系统增强心肺功能，增进食欲，帮助消化，促进腰部和下肢血液循环，减少腰酸腿疼和下肢浮肿。孕妇一般的活动是散步，适量做动作缓慢的保健操或家事。但不宜参加竞赛性运动和骑马或长途旅行，以免造成意外事故和下肢浮肿。孕妇运动时，要根据自己的平时的身体素质来考虑，一般以心率不超过每分钟100~120次，胎心率不超过每分钟140次为宜。孕妇在上班工作时，每天中午最好睡一个小时，上下午还应增加半小时的休息时间，并抬高下肢，促进血液回流。孕妇不应值夜班，以免影响睡眠和休息。

孕妇宜控制外出及旅行

在怀孕早期和晚期，除了非去不可的，要尽量控制外出。为了不导致流产、早产，特别是怀孕晚期不知哪一天就要生产，所以尽量不外出。

怀孕中期，胎盘位置上升，流产的危险变小，而且肚子还不太大，可以利用这段时间出去，买些分娩和育儿用品。

感冒流行时不要去人多的地方，因为感染也是造成流产的原因之一。

孕妇外出旅行时，应考虑体力负荷的问题，避免前往人多处，时间也不可过于仓促。

怀孕期间最好不要长途旅行，尤其是在容易流产的怀孕初期及易于早产的怀孕后期，更应谨慎，不得已时，则应选在怀孕较安定的16周~28周之间，而出发前，最好请医生诊察，并征求意见。

行程的安排，避免过于紧凑，每个地点的停留最好都能有充分的休息时间。

为了预防旅途中发生意外，应先探听目的地附近医院住址，最好有家人陪伴同行。无论搭乘何种交通工具，最重要的是避免混杂震动等激烈状况，并且注意不可长时间采用同一坐姿和手提重物。

孕妇宜少入厨房

为避免腿部疲劳、浮肿，能坐在椅子上操作的就尽量坐着做。怀孕晚期应注意不要让锅台压迫已经突出的大肚子。



有早孕反应时，烹调的味道会引起过敏，所以要想办法做那种只加热就可以吃的饭菜，如利用冷冻食品和半成品等。

另外厨房里的潮湿、刀具、长期排放出的气体，有时会危害到孕妇，故孕妇宜少入厨房，尽可能把留在厨房里的时间缩短。厨房内应保持良好通风，尤其要注意在冬季气候寒冷、门窗紧闭时厨房

内的通风、厨房内要安装排风扇、烟囱、烟罩等排烟除尘，达到厨房净化之目的。

孕妇忌烟酒

(1) 香烟

怀孕期间大量吸烟的孕妇所生婴儿体重，较不吸烟的孕妇所生者轻，尤其是一天吸烟 11 支以上者，所生的婴儿多半体重过轻，这是由于抽烟会减少胎盘的供血，使胎儿营养摄取不足，畸胎的发生率与孕妇及其丈夫吸烟关系密切，而且吸烟越多，畸胎率越高。孕妇绝对要禁烟。各种调查表明，香烟的害处是很明显的，首先影响孕卵着床，不能植入的孕卵很快就会死亡，妊娠便终止了。即便能植入，也易发生自发性流产。另外可造成胎儿生长、智力发育不良，并有血小板数目减少现象。畸形、流产、早产、新生儿死亡率也大大增加。所以不仅怀孕后不应吸烟，怀孕前就要努力戒烟或少吸烟。丈夫也应戒烟或不在室内吸烟。

(2) 饮酒

只要不纵饮烂醉，不必绝对禁止，但要节制饮酒量。适量的酒精具有增加食欲、促进睡眠、消除疲劳等效果，浅酌一番，反而会有好处。但是，酗酒会给已经有了负担的肝脏、肾脏加重负担。如果因为喝醉跌倒了，还会引起流产、早产。

孕妇宜少喝饮料

一般情况下，尽量不饮含酒精的饮料，即使是啤酒、果酒也少饮为佳，烈性酒一滴不要喝。咖啡浓茶有兴奋神经、促进子宫收缩的作用，也不宜饮用。汽水含有大量二氧化碳，可引起胃部



胀满，增加腹压，亦不要饮用。

孕妇可选择一些天然矿泉水，其中含有多种矿物质，如钾、钠、氯、钙、镁等，且纯净无污染。切注意不要选择含化学物质较多的饮料，如色素、咖啡因等，尤其是后者，可口可乐、咖啡中含有咖啡因较多，所以，孕妇最好少用或不用。为了使下一代健康成长，孕妇及乳母不要饮用含咖啡的饮料，尤其是那些没有卫生标准配制的饮料。所以妊娠期的孕妇在选用饮料时应有所选择，且有所禁忌。

孕妇不宜开车

如果肚子太大，开车时较难准确操纵，同时怀孕会使身体的敏感性和反射神经过于迟钝，容易发生事故，而且下腹部也易因受到刺激而流产或早产。所以怀孕时最好避免开车，非不得已时也要注意驾驶安全。而且开车容易引起紧张、焦虑，不利于胎儿的健康发育。摩托车的危险性较其他车类为高，必须特别小心。肚子变大、变重后，不易保持平稳，最好不要骑自行车上街。

有许多人会利用脚踏车购物，但由于骑自行车下肢的活动激烈，易形成下腹充血，导致流产早产，应尽量少骑。非骑不可时，时间不宜过长，而且必须选择较平坦的路慢慢骑。



孕妇用电脑时宜注意劳逸结合

过去有报告说，操作电脑的孕妇流产率比较高，不过仅限于小型的研究报告。但是近年办公室自动化的普及，大量的孕妇整天操作电脑，所以有更广泛的资料以供研究。近来的统计，发现操作电脑并不会增加流产几率，所以，电脑还算安全，不过，孕妇不宜久坐，久坐影响血液循环，而且会引发腰酸背痛，应该每30~40分钟休息10分钟。



孕妇宜慎用洗洁剂

在厨房中，有一项值得注意的事情，使用洗洁剂的问题。

洗洁剂包括肥皂、清洗家具和地板的强碱洗洁剂、洗衣用的中性洗洁剂、刷洗磁砖的酸性洗洁剂和厨房中使用(清洗蔬菜、水果)的合成洗洁剂，因为确具清洁功能，所以被广泛地使用。报章上也曾报导过，中性洗洁剂作用于动物体内，会产生致癌的可能性，但是也有些研究报告否认此种说法。

据估计：厨房中所使用的中性洗洁剂，占全年中性洗洁剂消耗量的 20% 左右。

以下是中性洗洁剂带来的危害：

- (1)造成急性中毒。
- (2)引起皮肤炎(湿疹、角皮症)。
- (3)有溶血作用。
- (4)阻遏酵素作用。
- (5)有致癌可能。
- (6)胎儿呈现畸形。

为了避免洗洁剂引起的副作用，使用中性洗洁剂的时候，应注意以下几点：

(1)洗洁剂的使用浓度不可高于0.1%。

(2)清洁蔬菜、水果时，不可将其浸入溶液中长达5分钟以上。

(3)洗完蔬菜、水果后，必须再以清水洗涤(蔬菜、水果3秒以上，食品用具5秒以上)。

(4)长期使用清洁剂的主妇，最好配戴手套。

孕妇宜经常休息

怀孕期要忠实于身体的自我感觉。想休息就休息，想睡就睡会儿，这很自然。如果背逆身体的要求，不仅毫无道理，而且没有任何好处。

怀孕早期，身体对于怀孕还不适应，无论是谁都容易疲劳，或觉得浑身无力。稍微感到疲劳或无力时，就应该躺下休息。过度疲劳会引起各种各样的疾病，也容易感染病毒性疾病等。有过流产病史的人，有先兆流产现象的人，以及遵医嘱静养的人，特别需要休息。到怀孕中期，妊娠反应消失，情绪也逐渐好转，这时往往容易不知不觉操劳过度。这时要安排好时间，常休息休息。哪怕休息5分钟、10分钟，身体疲劳的程度就大不一样了。长时间总是一个姿势坐着不动，或是在全力以赴干一件什么事情以后，不



休息是不行的。

腆着肚子行动不便的怀孕晚期，是特别容易疲劳的时期。所以要记住，只要有一点时间，也要休息。此外，在怀孕晚期，有时肚子会发胀。这时要马上放下正干着的家务事，休息5~10分钟，腹胀就会消失。如果腹胀次数频繁，休息也不管用，要请医生检查。

做家务忌要求太高

家务事不可能做得完美。干一般的家务事，只要不觉得疲倦，像平时那样干也不要紧，也是一种运动。但是，不要想把什么都干得完美无缺，神经质的人特别要注意这一点。在怀孕早期还好，到中期、晚期，身体行动不便，要从头到尾地干一件完整的事是绝对不行的。想干又干不成，心情就容易烦躁，所以最好不要有这种不切合实际的想法。

打扫卫生宜谨慎

不要登高打扫卫生，也不要清扫时搬抬沉重的东西。这些动作既危险，又压迫肚子，必须注意。

弯着腰要用抹布擦东西的活也要少干或不干，怀孕后期最好不干。

冬天在寒冷的地方打扫卫生时，千万不能长时间和冷水打交道。因为身体着凉是会导致流产的。

也不要干在庭院里除草一类的活，因为长时间蹲着，骨盆充血，也容易流产。

洗衣服时宜多注意

晾衣服时，因为是向上伸腰的动作，要肚子用力，虽然不能说用那么点力就会引起流产，但是要注意，才不会发生问题。要动脑筋想想办法，可以蹬个低一点的小凳。

此外，洗的衣服太多时，一件接着一件地去洗，长时间站着会造成下半身浮肿，所以应该干一会儿歇一会儿。



孕妇宜注意手的卫生

妇女怀孕以后，牙龈肥厚，易患牙龈炎、牙龈出血，如果孕妇不注意手的卫生，带着许多致病微生物的双手拿着水果、饼干、馒头等往口腔里送，这样，不仅使牙龈炎加重，甚至会引起其他感染。再者，妇女怀孕后，胃肠道张力下降，胃酸、胃消化液分泌减少，胆汁排泄量也减少，消化能力差，那些从口腔来的致病微生物下行引起胃炎、肠炎、胆囊炎、甲型肝炎、乙型肝炎等消化道疾病或消化道传染病。人们都说病从口入，其实不如说是因手而染更妥当。另外，孕妇如果不注意手的卫生，还容易患感染性外阴炎、阴道炎等疾病。因此，孕妇要做到吃饭、吃水果、喝水前后要洗净双手，大小便前后洗净双手，每做一项家务前后均应洗净双手，外出归来后也应洗净双手。这样才算真正地做到了讲究手的卫生。

孕妇宜进行乳房护理

妇女怀孕以后，乳房护理非常重要。首先要注意乳房的清洁，要察看乳头有无扁平及凹陷，如果有而且在怀孕以前未给予纠正，可在怀孕中期试着纠正，如果在纠正的过程中发生子宫收缩，要停止纠正，如果无子宫收缩可继续纠正。但在怀孕后期不



易继续纠正，因怀孕晚期，子宫比较敏感，牵拉、刺激乳头会引起早产。其次要注意随着乳房的增大及时更换合适的胸罩。最后一点，睡觉的时候要去掉胸罩，穿棉针织睡衣。因为白天戴胸罩是为了托起乳房，避免乳房下垂牵拉乳腺管对哺乳不利。人在睡觉时乳房不再受重力的影响，无需托起乳房。同时，戴着胸罩睡着以后来回翻身时，会使胸罩牵拉过紧反而使乳房受压。

孕期宜注意会阴部的卫生

妇女怀孕以后生殖系统发生了很大的变化，阴道分泌物增加，常呈白色糊状，且外阴部距肛门很近，如果不注意会阴部卫生，这些分泌物粘着在外阴部，非常适宜某些细菌、真菌及原虫的生长，易致外阴、阴道炎症，再加上怀孕后孕妇害怕用药对胎儿不利而不去医院看医生，结果炎症逆上而行，引起宫腔感染、胎膜炎症等后果非常严重。再者尿道开口于阴道口前方，女性尿

道短、直而粗，妇女怀孕后泌尿系统平滑肌张力降低，抵抗力下降，易受感染而引起尿路感染。因此，孕期孕妇应每晚用温开水清洗会阴部，同时更换内裤，以保持会阴部清洁卫生。

孕妇的被褥宜经常晒一晒

妇女怀孕以后出汗多，易使被褥潮湿，潮湿的被褥除不干爽以外，也不够松软，睡在上面，盖在身上不舒适，同时潮湿的被褥适宜各种微生物生长繁殖，易使孕妇感染皮肤病及其他系统的疾病，再者被褥经常晒一晒，棉花经较暄，睡觉时感觉非常舒服，有益于睡眠。因此孕妇的被褥要经常晒一晒，利用太阳的热能及其中的紫外线起消毒的作用。



孕妇用的衣物、被褥、床单宜经常清洗

妇女在怀孕以后新陈代谢旺盛，物质代谢加快，能量释放多，产热量高，机体内产热量升高而使体温上升，皮肤血管扩张，使皮肤温度升高，汗腺分泌大量汗液，以辐射、传导、对流和蒸发的综合方法加快散热，以求维持体温的相对恒定。所以孕妇大都出汗多、怕热。正常人一天夜不自觉地排汗 500~600 毫升，孕妇是正常人的 2~3 倍。出汗不仅有调节体温的作用，还有排泄代谢产物的作用。所以，出汗后如不及时洗干净，容易积存污垢，发出酸腐气味。这些汗渍不仅污染衣物，也污染被褥、床单，这些被汗渍污染的衣物、被褥及床单，适宜微生物生长，易致皮肤感染。故孕妇用的衣物、被褥及床单要经常清洗。

孕妇不宜开灯睡觉

开灯睡觉不是一个好习惯，尤其是妇女怀孕以后，开灯睡觉会影响入睡。怀孕期间夜间睡眠不少于 8 小时，夜里 10 点开始



睡觉到次晨6点才8小时，开灯影响入睡，势必影响睡眠时间的长短，同时，人的睡眠有深睡眠和浅睡眠，大约90分钟转换1次，当深睡眠时，睡得十分香甜，对周围发生的事毫无感觉。如果开灯睡觉会刺激浅睡眠期的孕妇，使之清醒。这样算来8小时的睡眠时间里要醒来4-5次，既影响睡眠时间又影响睡眠效果。故孕妇不宜开灯睡觉。

孕期不宜睡懒觉

妇女怀孕后要适当地延长睡眠时间，以每晚不少于8小时为宜，如果您每天晚上10点睡觉，次晨6点至6点30分也该起床了，经过一夜8个小时的睡眠，应该是精力充沛了，清早起床后到树木较多的地方去，比如去公园里散散步，因为清晨新鲜的空气中含有氧气等人体所必需的物质，有促进呼吸、血液循环、新陈代谢和增强神经系统功能的作用，如果睡懒觉，房间的空气不流通，充满了二氧化碳等有害物质不利于母婴健康。再说散步可促进胃肠蠕动，增进食欲。另外，经过一夜的睡眠，大脑和其他器官急需新鲜空气的刺激，才能充分活跃起来，去胜任新的一天将要承担的学习和工作。



孕期性生活宜忌

很多人都认为妇女怀孕以后不应该过性生活，怕导致流产或早产、宫内感染等不良后果。其实，孕期适当的性生活不但能增进夫妻感情，还可以促进胎儿的生长发育，只要您注意以下几点，是不会发生意外的。

(1)孕早期应当适当减少性生活。因此期的妇女对性生活的要求和性反应降低，加之胎盘尚未发育成熟，过频繁的性生活会导致流产。一般来说，一个健康的初孕妇女每月1~4次性生活且以性生活后无不适为适宜。但要注意性生活前双方要清洗外阴，保持卫生。注意不要压迫孕妇腹部且动作要和缓，避免过强刺激。如果有流产史或此次怀孕以后有腹痛及阴道出血等情况，孕早期应禁止性生活。



(2)孕中期适当性生活。怀孕中期，胎盘发育完善，妊娠较安定，孕妇对性生活的要求及性反应较孕早期有所好转，可以适度地过性生活，一般每周1次为宜。但要注意性生活时不要压迫腹部，不要刺激孕妇的乳头，同样要注意性生活卫生及避免过强刺激，尤其孕妇要注意自身调节，不要过度兴奋，以免发生流产，同时要注意体验性生活后的感觉，观察子宫有无收缩即变硬的现象，若无此现象说明性生活适宜，相反时应减少性生活。

(3)孕晚期应尽量避免性生活。孕晚期，孕妇的腹部明显隆

起，身体笨重，性欲下降，且子宫敏感性增加，应尽量避免性生活，如果身体状况好，每月过1~2次性生活也未尝不可，同样应注意性生活卫生，避免腹部受压、刺激乳头及刺激过强，尽量缩短性生活时间，并观察性生活后有无宫缩，如果有宫缩就不适宜过性生活，无宫缩说明性生活适宜。现在孕37周已视为足月，因此专家呼吁孕36周以后严禁性生活，因此时胎头开始入盆，性生活易诱发宫缩，造成胎膜早剥、早产和宫内感染。

妊娠期忌使用电热毯

根据电磁原理，电热毯通电后会产生电磁场，虽然很弱，人们感觉不到它的存在，但电磁辐射可能会影响胎儿的细胞分裂，导致胎儿发育畸形、发育迟缓等。另外，妊娠后妇女出汗较多，如果电热毯质量不好，使用起来会有触电的危险。故整个妊娠期均不要使用电热毯。

卧室里宜选用何种色调

一般来说，墙壁以中性色调如白色、银灰、乳白色为宜，门、家具及墙裙以木质本色花纹为佳，床上用品及窗帘以粉色为好。整个房间显得明快协调、温馨、自然气息浓厚。当然，每个人的审美观点不同，以您身置其中感到亲切、舒适、温馨为原则。

孕妇不宜住进刚装修好的房子里

现代居室装修比较讲究，不像过去只用石灰水刷一刷墙壁就行了。各种各样的装修材料及新刷的油漆散发出来的气味令人十分不舒服，容易引起头痛、头晕、胸闷、喉痒、咳嗽等。这些症状是由装修材料里的高分子物质及油漆里的有害物质导致的。故刚装修好的房子要过些时间，经过多次通风、空气对流，将散发出来的气味排除干净，才能搬入。

应注意室内环境卫生对孕妇的影响

室内环境包括工作室内环境和家庭室内环境，一个孕妇 1/3 在工作室内环境中工作，2/3 在家庭室内环境中生活休养。妇女在准备怀孕前一个月无论是工作室内还是家庭室内环境均要注意。

孕妇对环境的要求有如下几点：

- (1) 清洁明亮、通风好
- (2) 无烟雾环绕
- (3) 无噪声
- (4) 无电离辐射
- (5) 无化学毒物

如果室内环境达不到上述卫生状况，可想而知，室内到处灰尘蒙蒙，光线晦暗，空气污浊，烟雾缭绕，噪声震耳欲聋，还有化学毒物和电离辐射。孕妇工作和生活这样的环境中对母儿极

为不利，首先看看对母体有哪些危害：可使孕妇抵抗力下降，患呼吸系统疾病，心血管系统疾病，放射病，食欲不振及急、慢性毒物中毒等。再看看对胎儿有哪些危害：可使其畸形、流产、早产、胎死宫内、胎儿宫内发育迟缓、智力低下等。因此室内环境卫生可影响孕妇的体内环境，使孕妇抵抗力下降，导致一系列疾病并危及胎儿安危。

孕妇打扫居室时的禁忌

孕妇在打扫居室时应注意以下几个问题：

1)擦窗玻璃、家具及桌椅时要用合适的保洁具进行湿擦，高处不要踮起脚尖勉强擦，低处不要弯腰擦。

(2)不要用鸡毛掸类工具打扫居室卫生，那实质上是进行灰尘搬家，吸入呼吸道而致疾病发生。

(3)清洁地面时不要用笤帚干扫，而要用拖把湿拖地面。

(4)打扫卫生时不要搬重物，不要时间过长。

孕妇使用空调的宜忌

孕妇在使用空调时应注意以下几个问题：

(1)空调温度不宜定得太低，温度太低，身置其中没感觉，可一离开空调房间就感到很热，顿时出一身汗，再回到开空调的房间，马上又凉下来，这样一热一冷的，变化太大容易感冒，不利于母子健康。

(2)注意每天使房间空气对流1~2次，每次约1小时以上，避免长期门窗紧闭，而使房间里的阴离子减少，空气里的氧气也变得稀薄，孕妇虽无缺氧的感觉，但血氧饱和度有一定的降低，

胎儿的供氧将更低，不利于胎儿生长发育。同时空气不流通有利于致病微生物生长繁殖，引起感染性疾病，如病毒性心肌炎等，称为“空调病”。

(3)勿使空调的冷气直接吹到孕妇身体上，容易致腰疼、全身关节疼等。

孕妇不宜使用微波炉

微波属于特高频无线电波段，人体在微波的作用下，机体内产生过热现象，称为致热作用。致热作用对人体是有害处的，首先表现在体温和皮肤温度的升高，且体内温度升高大于皮肤温度升高。家庭中微波炉均存在微波泄漏问题。孕妇在使用微波炉

时，易对机体产生致热作用，引起呼吸和心跳加快，同时每个家庭放置微

波炉的位置不同，但一般放在厨房的橱柜上居多，其高低正对成人的腹部区域，腹部受到微波辐射导致腹内胎儿体温上升，胎儿的大脑与晶状体无血管将热量带走，易致大脑及晶状体受损伤。其次，孕妇的晶状体也一样，受到微波辐射后易致眼睛晶状体混浊形成白内障。故孕妇最好不使用微波炉。



孕妇不宜经常到公共场所

孕期为什么不宜经常到公共场所，原因有以下几种：

(1)公共场所一般都是人员流动大，比较拥挤的地方，如电影院，音响设备比较高档，什么立体声、环绕立体声震耳欲聋，对胎儿不利，放映中比较黑，您需要去洗手间时，环境不熟，一不小心碰着或摔倒会导致流产或胎盘早剥，危害母婴健康。

(2)公共场所难免人声嘈杂，大量噪音也对胎儿发育不利。

(3)公共场所难免空气污浊，氧气也比较稀薄，会导致孕母胸闷，影响胎儿发育。

(4)公共场所容易发生意外，碰上人与人发生争执动武，祸及到您，使您的安全难以保障。

(5)公共场所各种致病微生物的密度大大高出其他场合，尤其在传染病流行期间，如流感等，孕妇很容易被传染，这些对母儿均不利。

孕妇宜做的运动

妇女怀孕以后进行适当的运动有益身心健康，那么哪些运动有益孕妇身心健康呢？这得根据平素是否运动，喜爱哪些运动，身体素质好坏而定。如果您平日喜欢运动，怀孕后只要运动量不大，不至于过度疲劳，引起盆腔



充血过甚即可。如户外散步、舞剑、打拳、游泳、轻柔的体操、骑自行车等。至于剧烈的运动，如跑步、打球、溜冰等在禁忌之列。如果您不喜欢运动，您也可以早晚各到户外信步慢走一次，或给养殖的花草浇一浇水，施一施有机肥或者到户外甩一甩手臂，做做深呼吸等，不要整天呆在房屋里，坐卧在沙发上或躺在床上，只要不引起腰酸腿疼、腹部下坠等不适即为适度的运动，均是有益于孕妇身心健康的方式。

孕妇忌跳迪斯科

妇女怀孕以后，不能跳迪斯科的原因之一是迪斯科音乐属于节奏快、激越、使人兴奋的音乐，但对孕妇及胎儿来说却近乎于噪音，不利于胎儿的耳蜗神经发育，甚至影响胎儿大脑的发育。再者妇女怀孕后不宜作剧烈的扭腰、屈膝、摇头晃脑、手舞足蹈的运动，因其在孕早期易致流产，孕晚期易致早产。

孕妇宜听轻音乐

轻音乐能使孕妇安逸自得、心情舒畅，有一种优雅的情调，同样使胎儿愉悦。而摇滚乐节奏快，音调高，身置其中您会感到心跳加快，头晕目眩、口干舌燥、情绪急躁，您的宝宝也会用胎动加速来表示抗议。因此，妇女怀孕以后要多听轻音乐而远离摇滚乐。



怀孕后宜外出旅游吗

怀孕后能否外出旅游决定因素是多方面的。一般来说，怀孕后前3个月最好不要外出旅游，一则前3个月胎盘尚未形成，易造成流产，二则有早孕反应，外出要乘车、船、飞机等交通工具，难免要产生振动和颠簸，加重早孕反应和引起流产。怀孕后期，子宫增大较甚，腹部明显隆起，行走不便，加上外出要乘交通工具，易致早产。妊娠中期比较稳定，孕妇身体健康，外出旅游也未尝不可，但必须有足够的时间，真正做到是游山玩水观风景，不要在时间上赶得太紧张。比如去海边、去桂林等风景怡人而又玩得轻松愉快的地方。切记不要去爬山等，那样孕妇太累难免发生意外。

冬春季孕妇宜特别注意保暖

冬春季节是感冒流行的季节，同时还有流脑的流行，这些流行性疾病有致胎儿畸形的危险，特别在怀孕后前3个月最危险。因此孕妇在冬春季节要特别注意保暖，避免受风寒的侵袭而感染上流行性疾病。

孕妇忌使用清凉油和风油精

清凉油和风油精里均含有樟脑、薄荷、桉叶油等成分，均可经皮肤、黏膜吸收，其中樟脑可通过胎盘屏障，进入胎儿血液循环，影响胎儿的正常发育。经常使



用清凉油和风油精，可致流产、胎儿畸形、死胎等，尤以孕3个月以内为甚。因此孕妇不能使用清凉油和风油精。

孕期衣物宜防虫蛀

一般居家衣物防虫蛀喜欢用卫生球，也就是萘丸。萘丸是从石油中提取的化学物质，挥发性强，有良好的防虫蛀作用。但萘丸对人体是有害的，特别是孕妇，据报道有致胎儿畸形作用。因此孕妇在衣物防虫蛀时不要使用萘丸，而应采取经常将衣物拿到太阳底下晒一晒的方法，不仅可防虫蛀，还可防潮，一举两得。

孕期不宜看恐怖、惊险书籍及影视片



大量的临床研究表明，人体处在恐怖、惊险的环境中，体内神经、内分泌系统处于一种极度活跃状态，人体会分泌大量的肾上腺素、儿茶酚胺、乙酰胆碱等生物活性物质，从而使人处于一种应激状态。孕妇在孕期经常看恐怖、惊险书籍及影视片易导致孕妇情绪过度紧张、焦虑、不安等。在孕早期7~10周内，可能导致胎儿口唇畸形，出现唇裂、腭裂

等。因为此期正是胎儿腭部合界时期。在妊娠中后期，孕妇精神状态的过度紧张，能使大脑皮层与内脏之间平衡失调，引起循环

紊乱，胎盘早剥，造成胎死宫内。还可造成胎儿躁动不安，这种强烈的运动反应都不是好的征兆，它不但会引起流产、早产，而且能对其出生后的行为带来不良影响。因此，怀孕的准妈妈们，为了您下一代的身心健康，请不要看恐怖、惊险书籍及影视片，因人皆有情，岂能不为剧中的情景、人物的命运而动？

孕妇外出或上班途中宜选用何种交通工具

妇女怀孕期间，如果出远门，一般以坐火车卧铺为宜，因火车比较平稳，汽车比较颠簸，飞机起飞与降落均使人感到不舒服，故出远门以坐火车卧铺为宜。上、下班途中，在孕早期及孕中期以骑自行车为好，因现代女性骑车技术相当熟练，一般不会有安全问题，骑摩托车相对不太安全，速度快，振动大。但孕晚期以乘车为宜。为什么孕早期及孕中期不宜乘车呢？这是因为上、下班是乘车高峰，孕早期及孕中期的妇女腹部隆起不明显，上、下车时难免碰撞，易出现胎盘早剥等意外情况，而孕晚期大腹便便的，上、下车时会引起别人的注意，不致会碰撞到您，故而安全。如果上班的路途很近，最好是步行，什么交通工具都不用，既安全又锻炼身体，一举两得。

宜创造和谐乐观的家庭氛围

和谐乐观的家庭氛围是胎儿的文化摇篮。处于爱和温暖氛围中的孕妇充满了幸福和明朗的心理感觉，并能通过信息传递感染胎儿，使胎儿在这种快乐轻松的胎教环境中获得良好的心灵感受，从而健康地成长。

托尔斯泰有句名言：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭



各有各的不同。”要创造良好的家庭氛围，首先必须加强夫妻双方的共同心理修养，做到互敬、互爱、互信、互帮、互慰、互勉、互让、互谅。夫妻之间要经常进行情感沟通；彼此相敬如宾，恩恩爱爱，相依为伴，使家庭成为生活中平静的港湾，在这里能得到鼓励，得到关心，得到欢乐，让家庭生活充满生气，充满绚丽的色彩。

丰富家庭业余生活也是创造良好家庭氛围的有效手段。业余假日，夫妻不妨共赏音乐，畅谈感受，或者是一同垂钓河边，郊外小游，散步谈心，欣赏摄影作品，参观书画展览……使孕期生活充满高尚情趣，富有活力。

要为孕妇创造一个适宜的休养生息场所。家庭内的环境要整洁舒适，室内要保持整洁，空气新鲜，杜绝污染，避免干扰；家具有布局、装饰品的陈设都应符合胎教环境。丈夫应扮演好未来父亲的角色，主动承担起家务劳动，无微不至地体贴关照妻子，使她称心如意。只有这样，未来的母亲才能以一种平稳的心境中生活，母腹中的胎儿才能健康地成长。

孕妇不宜打麻将

许多孕妇闲来无事，看见朋友打麻将，尤其是丈夫打麻将，便也参与其中，一来消磨时光，二来求得乐趣。但不知，如此打发光阴，不仅对孕妇自身不利，而且有害于胎儿的身心健康。既

不利于优生，也不是积极的胎教。

孕妇的情绪状态对胎儿的发育具有重要作用。孕妇情绪稳定、心情舒畅有利于胎儿出生后良好性情的形成，具有积极的促进作用。而孕妇在麻将桌前往往精神紧张，大喜大悲，情绪不定，使母体内的激



素分泌异常，造成对胎儿大脑发育的危害。经常在麻将桌前虚度时光的孕妇所怀胎儿在孕期经常躁动不安，出生后性情执拗，心神不宁，好哭闹，食欲不振，有些甚至出现癫痫和精神障碍。

孕妇所处的环境，能够直接影响胎儿的生长发育和其后的性格，孕妇应生活于卫生的物质环境中，避免噪音、烟雾、病毒的污染和感染。在“方城之战”的过程中，往往是烟雾缭绕、酒气扑鼻、空气不畅、喊叫争论不迭。一副麻将，多人触摸，细菌病毒积于其上。这些都可能使胎儿供氧不足、母婴感染病毒，造成胎儿出生缺陷或发育迟缓，行为异常。

孕妇应该身居优美的环境之中，接受真善美的熏陶，以陶冶自身和胎儿的容颜与心灵。显然，打麻将与此格格不入，不利于婴儿高尚情操的养成。

孕妇需要适当的活动，不宜长时间保持同一姿态。打麻将时，孕妇的持续坐姿不利胃肠蠕动，腹部的压迫又使盆腔静脉血液回流受阻。这些使孕妇便秘，厌食，出现静脉曲张，下肢浮肿，发生痔疮。同时，坐位的压迫有碍于血液对子宫的循环和供养，直接影响胎儿大脑的发育。

生活起居有规律对孕妇尤为重要。麻将桌上往往身不由己。孕妇饮食无定，睡眠无序，母体和胎儿都得不到充足的休息和足够的营养，有损于胃肠道的消化吸收功能，造成植物神经功能紊乱，给母婴所带来的危害将难以弥补。

由此可见，孕妇沉溺于麻将之中，对母婴都有诸多不利，所以，孕妇应该修身养性，戒除麻将这种活动。

第四章

怀孕期间饮食宜忌



孕妇忌滥用补品

很多孕妇怀孕后，亲朋好友纷纷送来人参、桂圆、蜂王浆等等，一是庆贺，二是希望生个大胖小子。可是当孕妇真的服用了这些补品之后，往往事与愿违，不是流产就是死胎。这是怎么回事呢？

妇女怀孕后身体会出现一系列的生理变化，如内分泌旺盛、血液量增加、心脏负担加重、胃肠功能不好等。这是“伤常不足、阴常有余”。人参是大补之品，孕后服用易导致气盛阴耗，阴虚火旺，会加重妊娠呕吐、水肿和高血压等。另外，妊娠后期原本就容易出现水肿、高血压等症状，而人参有抗利尿的作用，会使钠滞留而减少排尿，导致羊水过多。这些都可能引起阴道流血、流产或死胎。很多孕妇发生先兆流产就是因为服用了人参、桂圆等补品而引起的。



不仅人参、桂圆要少用或不用，就连鹿茸、鹿胎膏、鹿角等温热大补之品在孕期也不宜使用。对于孕妇来说，最好的补品就是饮食中的蛋白质、维生素、微量元素。只要日常饮食全面、营养充足，孕妇是不需要使用大补之品的。

孕期宜注重营养

孩子的智力发展与胎儿期的营养有关。在一项研究中，对一组营养不良的孕妇中的一半人给以饮食补充，另一半人给以安慰剂。后来在他们的孩子长到 3~4 岁时进行智商测定，那些接受到饮食补充的妇女所生的孩子比没有受饮食补充的妇女所生的孩子平均分数高。

当怀孕以后，孕妇是一张嘴，喂养 2 个人。因此，妊娠期的营养应合理地、科学性地摄取，这对于孕妇的健康与胎儿的发育，以及婴儿出生后先天体质基础起决定性作用。

从胎儿的营养需要看，胎儿各种器官的组织发育生长需要得到足够的蛋白质、核酸及其他辅助营养素，特别是脑细胞组织发育，尤其需要充分的蛋白质，如果能通过母亲的合理饮食，促进胎儿大脑细胞数量的增多与质量的提高，从而达到使胎儿出生后就具备发展智力的可能性。也能通过改善母亲饮食达到胎儿体智同时得到发展的可能性。

智力和脑的结构与机能相关联，脑的结构和机能又与营养密切相连。如妇女妊娠期营养不好，容易发生流产、早产、死胎和胎儿畸形，胎儿发育不良，体重偏低，智力障碍。营养不好的孕妇所生的婴儿体质易患病，死亡率高，长到上学年龄有 30% 的人表现为智力低下。

脑细胞数目的多寡和智力水平高低相关联，除了遗传因素外，营养因素是大脑发育的重要物质基础。

现代神经科学和胚胎学的研究表明，胎儿在生长过程中，脑细胞增殖有 2 个高峰期：大部分脑神经细胞在出生前分裂而成，在妊娠期间的第 10~18 周增长速度最快，是胎儿脑细胞生长的第一个高峰；出生后的第 3 个月，出现脑细胞生长的第二个高

峰，这主要是神经胶质细胞分裂，以后脑细胞增殖速度减慢。现在认为脑神经细胞分裂增殖可持续至 1.5~2 岁。

由此可知，大脑发育的关键是妊娠早期、中期，以及出生后的 1~2 年，尤其是 6 个月以内。

一些研究人员检查了一些由于营养不良进行治疗性流产的胎儿，并检查了在出世后一年内意外去世或由于严重营养不良而死亡的婴儿。研究资料表明：在出世前人类脑细胞的数量是直线增长的，出世后 6 个月内增长就比较慢一些，从那以后，脑细胞的数量就不再增多而只增加重量。既然营养不良的婴儿的细胞数低于正常数，由此看来，这些婴儿在子宫内就受到了营养不良的损害。

因此，无论为了保证母亲身体健康，还是为了生个健康聪明的孩子，都一定要在大脑发育的关键时刻，保证充分的营养，充分供给孕妇、乳妇、婴儿以丰富的蛋白质、维生素、脂肪等营养物质。以利于大脑良好发育，保证婴儿的聪明健康。

孕妇忌偏食

若想生出一个聪明伶俐、健康活泼的孩子，孕妇在怀孕期的营养起着非常重要的作用。

孕妇必须加强营养。因为在妊娠期间除孕妇机体各个器官的新陈代谢所需要的营养外，胎儿的生长发育、孕妇为分娩和哺乳贮存的营养都需要孕妇贮存一定的营养素供给。一般育龄妇女每天约需热量 8368~10460 千焦（2000~2500 千卡），而孕妇所需热量较非孕期高 25% 左右，需 10460~13389 千焦（2500~3200 千卡）的热量。孕妇的热量的来源主要是由食物中碳水化合物、脂肪，蛋白质在体内氧化产生，如果孕期营养缺乏，极易引起流产、早产、营养缺乏症或孕期、产期、产后并发症。

孕妇所需的营养素有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。食物被摄入人体后，消化系统将复杂的食物分解成简单的成分，通过肠壁吸收入血液，为全身提供能量，其多余部分则储藏起来。

蛋白质

蛋白质是构成生命的必需物质，也是怀孕期需要量最大、最重要的营养成分。一般妇女每天约需蛋白质 60 克，孕妇则需 80 克。怀孕末期更需贮备一定量的蛋白质，以备产后提供乳汁的需要。

动物蛋白质在肉、鱼、奶酪、蛋、禽等中含量最高；植物蛋白在豆类及壳类中含量最高。蛋白质应从一日三餐中分开摄入，并根据孕妇自己口味及能提供给身体的其他所需的营养素，来合理选择食物。

蛋白质是由很长的氨基酸链构成的。蛋白质对身体来说，犹如大厦的砖块。母体和胎儿身体的生长、细胞的修复等全得依靠蛋白质。

在人体所需的 20 种氨基酸中，有 8 种氨基酸是人体不能合成的，一定要从食物中摄取。这 8 种氨基酸称为“必需氨基酸”。身体能合成的氨基酸则称为“非必需氨基酸”。植物类蛋白质所含的氨基酸大多是非必需氨基酸，为了身体的基本需要，必需用动物类蛋白质或进食各种食品来进行补充。这些食物的互补，在饮食中很容易互相搭配，而且很容易吸收。在各种营养素中，蛋白质和氨基酸对胎儿的成长及智力发育影响最大。所以孕妇的蛋白质食物一定要补充足。

碳水化合物

所有的碳水化合物在肠子中都分解为糖类被身体吸收，主要为身体提供热量。但是，不同的碳水化合物在消化道中以及在血液中作用却可能明显不同。碳水化合物主要分为两大类型：精制和非精制的。

精制碳水化合物是从植物原料中提炼、加工而成，如白糖、红糖、糖浆和葡萄糖等。精制的碳水化合物能很快被吸收入血液中，为身体提供能量。饮食平衡者一般不需要摄入精制碳水化合物。

赤糖浆、蜂蜜含有各种营养物质，如钙、钾及B类维生素等。而精制的红糖、白糖则只含有糖分，吃得太多能使血糖平衡失调，并耗尽B类维生素。所有的精制糖类还会损坏牙齿。

非精制碳水化合物存在于很多食物中，尤其是贝壳类、豆类以及未剥皮的土豆中。这些食物都富含维生素和矿物质。

非精制碳水化合物含有一些不能消化的植物纤维质和构成植物细胞壁的物质。这些饮食中的纤维对维持适当的消化功能和促进肠蠕动非常重要。足量的纤维素可以清除便秘，保证食物中的能量缓慢、稳定地释放到身体中去。

孕妇每天约需400~450克的壳类。尤其是怀孕初期的3个月内多吃一些粗制或未精制加工的食品，使孩子的器官正常发育。

脂肪

脂肪是由脂肪酸链组成的。孕妇每天约需脂肪60克。脂肪在维持正常的身体功能中是必不可少的，尤其是神经系统的功能。脂肪能比同样重量的其他任何食物提供更多的能量。

在碳水化合物和蛋白质代谢的过程中，肝脏会产生一些身体需要的脂肪酸。但是，脂肪仍是我们饮食中不可缺少的一部分。脂肪促进一些脂溶性维生素的吸收，如维生素 A、维生素 D 等；并给身体提供必需的脂肪酸。脂肪酸大致上可分两类：饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

饱和脂肪酸类在室温下易变成固体。动物类均属于饱和脂肪酸，它能升高胆固醇的含量，心脏病和其他慢性疾病与之有关。植物脂肪含不饱和脂肪酸较多，营养价值较高。脂肪主要来源于动物油、植物油、肉类及豆类食品中。它可以供给热量，其中植物油可提供人体所必需的不饱和脂肪酸、磷脂，有利于脂溶性蛋白质的吸收。

矿物质

矿物质是身体的基本成分之一，也是身体中血液、组织和所有细胞在执行正常功能中所必需的。

矿物质种类繁多，其中对孕妇特别重要的是钙和铁。妊娠期间，胎儿骨骼生长需要大量的钙，尤其在妊娠的后 3 个月。如果食物中缺钙，孕妇体内钙不足，则可引起孕妇腰痛、腿痛、骨头痛、手足抽搐以及掉牙等现象，甚至产生孕妇骨质软化症、骨变形、子宫收缩无力，导致难产。胎儿亦易患先天性佝偻病。食物中含钙最多的是全奶、奶制品、牛乳、蛋黄、胡萝卜，其次是豆类、麦类和深绿色蔬菜。

铁是造血的主要原料之一，它在血液中携带氧至全身各处，是孕妇孕期最重要的矿物质。其中胎儿吸收的 1/3 含量用于造血和贮存于肝脏。

成人每天需铁量约为 12 毫克，而孕妇则需 15 ~ 20 毫克。如食物中缺铁，孕妇可发生缺铁性贫血，而重度贫血可能造成早产。

或死胎。食物中，动物的心、肝、肾、鸡蛋、瘦肉、绿叶植物、蘑菇等含量最高，红枣、核桃、桂圆等干果亦含有大量的铁

此外，人体尚需另外一些微量元素如碘、磷、钾、锌等。

维生素

维生素是人体进行物质代谢所不可缺少的，必须由食物供给。孕妇需要多种维生素，且需要量大。

其中，维生素 A 可促进人体生长发育，在动物肝脏、牛乳、蛋类、鱼肝油、胡萝卜、白菜、油菜中含量较高。

维生素 B 族是维持健康和提高生物机能、促进生长不可缺少的要素。特别是维生素 B₁，有促进食欲、帮助消化、保护神经系统和健全心脏的正常功能的作用。含有维生素 B 族类的食品有糙米、粗面、玉米面、小米、水果等，这些含维生素 B₁较多。

维生素 C 属于水溶性维生素，它可以预防坏血病，增强机体抵抗疾病的能力。一般人如果缺乏会引起毛细血管障碍而导致脆性出血，孕妇如果缺乏，则容易患坏血病、贫血、流产及早产。维生素 C 在新鲜水果、蔬菜、豆类中含量较多，尤其以西红柿、柑橘、辣椒、草莓、葡萄中含量最多。

维生素 D 有助于钙、磷的吸收，维持骨骼和牙齿的健康，对骨骼的钙化起着重要的作用。鱼肝油、蛋黄、乳类中含有维生素 D 最多。

维生素 E 广泛分布在木本植物的果实、种子以及壳类物胚中。经常食用，可防衰老，对有习惯性流产孕妇可起预防作用。若缺乏维生素 E，会导致肌肉萎缩，胎儿也有发育异常的后果。

含维生素 E 的食品有大豆、花生、芝麻、青豌豆、鸡蛋、肉食类等。

维生素 E 的主要功能是有助于毛细血管的增加，改善血液循

环，作为能使人头脑聪明的维生素 E 倍受注意。妊娠期间及分娩时很容易给胎儿大脑带来轻度的损伤，服用维生素 E 就等于为孩子高智能不受损伤提供了保障。

增加毛细血管就等于为生育一个聪明的孩子打下了良好的基础。头脑聪明与否很大程度取决于全大脑的网状结构的复杂程度及血液循环的好坏。为了使神经细胞活动增加，必须提供足够的营养与氧，而营养与氧的输送途径是毛细血管。

因此，在大脑开始发育的妊娠初期，就不断补充维生素 E，使毛细血管大量增加，从而在大脑中构成广泛的毛细血管网，这样就必定为生一个聪明的孩子奠定了良好的基础。

孕妇所需的多种营养素是由多种食物所提供的，所以孕妇的饮食必须调配得当，切忌偏食。孕妇每日需要壳类约 400 ~ 450 克，而且，壳类中宜多吃粗粮、杂粮，肉类以每天 50 ~ 150 克为佳；鸡蛋 1 ~ 2 个；有条件者可以每天饮牛乳或羊乳 250 ~ 500 克；豆类亦是营养丰富的食品，宜经常食用；新鲜蔬菜中含有多多种维生素，且植物纤维含量高，可防止孕妇产生便秘，所以，孕妇每天应食用新鲜蔬菜 250 ~ 500 克。

孕妇忌缺锌

锌是人体不可缺少的微量元素。它能加速生长发育，促进食欲，增强机体抗病能力，帮助创伤组织的修复，改善味觉的敏感度，促进智力发育，参与蛋白质和核酸的代谢及多种酶的合成，保护细胞的分裂，维持血液中维生素 A 的水平。

人体内的锌含量约 1.4 ~ 2.3 克，它主要分布在皮肤、内脏骨骼、前列腺、眼球中，胎儿缺乏锌会阻碍大脑发育，影响智力，导致低体重，甚至出现神经系统的畸形，孕妇也会感到味觉异常。而且还会导致出现性腺发育不全侏儒症。

动物试验证明：母鼠如缺锌，子鼠的骨骼发育不良，并发生畸形。若妊娠后鼠缺锌，子鼠脑体积很小，脑细胞数量少。埃及和伊朗等处于缺锌地区的国家，常有锌缺乏症患者，多表现为性腺功能不足的侏儒症，且多见有先天性中枢神经系统畸形。有人认为孕妇的味觉也常与锌的缺乏有关，如孕妇出现喜欢吃泥土、生米、咬金属等等异嗜症时，往往提示缺锌，应立即去医院检查，并加强锌的摄入。

孕期由于特殊的生理需求，更加应该增加锌的摄入量，以保障母亲和胎儿的健康。孕妇、乳母的锌需要量比一般人高 2 倍。同样，一般动物性食物中锌含量较多，也易于吸收和利用，在含锌的食物中以牡蛎的含锌量最高，其次为其他的海产品、动物肝脏、肉类、鱼、奶类、壳物和豆类也含有较多的锌。但是，植物食品中的植酸盐可与锌结合而影响锌的吸收，动物食品中的锌吸收率较高，是人体摄入锌的可靠来源。

妊娠期间，人们往往注意加强对铁、钙的补充，而忽略了锌的补充。尤其是孕妇吸收铁越多，其体内所含锌下降亦越多，孕妇体内的锌量亦少，极易产生锌的缺乏，引起腹中胎儿发育不良。

所以，孕妇尤其应注意摄取锌。

孕期忌缺乏营养

为了维持生命，我们从食物中获得营养，离开食物我们人类就不能生存。孕妇和一般人不同，不仅她自己要生存，腹中还孕育着新的生命。腹内胎儿的生长发育所需的一切营养必须由母亲源源不断的供给。一个受精卵要发育成长为一个约重 3000 克左右的胎儿，各个器官都要发育健全，必须要有足够的营养，孕妇在怀孕期内摄取足够的营养素就显得尤为重要。

(1)胎儿发育的必需营养素全靠母体供应。

(2)胎儿的附属物——胎盘、胎膜、脐带、羊水等生长需要母体供给营养。

(3)孕妇的子宫、乳腺等的改变及血液量的增加，需要供应更多的营养。

(4)母体必须贮存一定量的脂肪等营养，供分娩后哺乳期之用。

如果孕期营养供不应求，就会影响母亲的健康和胎儿的正常发育。特别是蛋白质，它不仅对胎儿的身体发育极为重要，而且对大脑的健康发育有着直接的影响，如蛋白质不足，会造成从怀孕、分娩到分泌乳汁的系列过程障碍，胎儿的身长、体重可能低于标准值，智力发育欠佳等。钙质不足，可使孕妇牙齿松动、骨质软化，胎儿的骨骼、牙齿发育不良，铁质不足，可使孕妇出现贫血现象，胎儿体内铁储备不足，引起婴幼儿贫血。

如果妇女在孕期严重缺乏营养，还易造成孕妇体弱易患病，造成胎儿在母体内发育不良，还能引起流产、早产、死产以及胎儿畸形、新生儿死亡、妊娠毒血症、胎盘早期剥离和产妇大出血等许多不良后果。

怀孕期，孕妇每天需增加 2092 千焦（500 千卡）热量，蛋白质 80~90 克，钙 1~1.5 克，铁 18 毫克，维生素 B₁ 和 B₂ 0.5 毫克，维生素 C 80 毫克，维生素 A 3300 国际单位，以及其他多种维生素等。怀孕后期由于胎儿发育较快，所需营养物质更多。

孕妇在选择日常饮食中所需的营养时，特别要注意选择比较富有营养性、易消化、无刺激性的食物，日常食用的牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼、虾中都含有丰富的动物蛋白质，瘦肉中还含有较多的磷、钾、铁等。孕妇每日最好供应肉类食品 50~150 克。蛋类中也含有丰富的蛋白质、钙、磷及其他维生素类，孕妇最好每天食用鸡蛋或鸭蛋 1~2 个。动物的乳制品中也富含蛋白质、

磷、钙、维生素等，孕妇中有条件的最好每天饮用牛乳或羊乳 250 ~ 500 克。另外，豆类制品中含有丰富的植物蛋白、磷、钙、铁、维生素等，孕妇如坚持每天吃一些豆制品是受益匪浅的。当然新鲜蔬菜和水果也是不可缺少的，它们能够提供大量的维生素 A、维生素 B、维生素 C 和钙、铁、糖、无机盐等。

孕妇每日饭后可吃些各类水果，以补充维生素，吃些海产品以补充碘和钙；吃点花生、核桃、葵瓜子、芝麻等硬果以补充蛋白质和微量元素，确保营养平衡。

那么，是否孕妇吃得越多越好呢？当然不是，那样不仅不好，而且有害。孕妇切忌偏食和营养过量。增加营养要适当。偏食者会造成营养不平衡，或过量或不足，而过量地摄入脂肪和糖类，易造成母婴肥胖，肥胖的孕妇又易发生妊娠高血压综合征，过大的胎儿会造成生产时的难产，从而影响胎儿健康，甚至危及生命和留下后遗症等。妊娠后期，接近分娩和哺乳的阶段，仍需要良好的营养。必须注意少吃不易消化的或可能引起便秘的食物。平衡饮食，有助于减轻过重的体重，有助于晚上的睡眠，并能为分娩和哺乳提供能量。同时，这时的孕妇也应适当控制食盐摄入量，特别是有下肢浮肿者。因此，孕期妇女饮食要做到有宜有忌，才能孕育一个健康、活泼、聪明的小宝宝。

孕妇宜选择何种饮料

随着人们生活水准的不断提高，各种各样的饮料相继进入到日常生活中，如汽水、矿泉水、果汁、可乐、咖啡等，特别是在炎热的夏季，其需求量更是大大的增加。

那么孕妇在饮料上该如何选择？哪些饮料孕妇不宜多喝呢？

一般情况下，尽量不饮含酒精的饮料，即使是啤酒、果酒也以少饮为佳，烈性酒一滴也不要喝。咖啡和浓茶有兴奋神经、促

进子宫收缩的作用，也不宜饮用。汽水含有大量二氧化碳，可引起胃部胀满，增加腹压，亦不要饮用。

孕妇可选择一些天然矿泉水，其中含有大量矿物质，如钾、钠、氯、钙、镁等，且纯洁无污染。切注意不要选择含化学物质较多的饮料，如色素、咖啡因等，尤其是后者。可口可乐、咖啡中含咖啡因较多，所以，孕妇最好少用或不用。

咖啡因是一种中枢神经系统的兴奋物质。据研究报道，一瓶12盎司的可乐型饮料，含咖啡因50~80毫克。如一次饮用的可乐型饮料中含咖啡因达1克以上，就会让人躁动不安，出现呼吸加快、心动过速、失眠等。即使是1克以下，因其对胃黏膜有一定的刺激作用，也会出现恶心、呕吐、眩晕、心悸、心前区痛等中毒症状。

咖啡因在成人体内可代谢，并通过肾脏迅速排出体外，而胎儿则无代谢咖啡因的能力。所以说，胎儿和婴幼儿对咖啡因尤为敏感。咖啡因可通过胎盘进入胎儿体内。因此，母亲饮用含咖啡因的可乐型饮料会危及胎儿；咖啡因还可通过乳汁排出，故吃母乳的婴儿可因乳母饮用可乐型饮料而受害。为了使下一代健康成长，孕妇及乳母不要饮用含咖啡因的饮料。同时，大量服用咖啡因的孕妇，其流产、早产、死胎和低体重儿的发生率明显增加。

除了咖啡因外，饮料中的色素对胎儿也有不良影响。尤其是那些没有卫生标准配制的饮料。所以妊娠期的妇女在选用饮料时应有所选择，且有所禁忌。

孕妇不宜吃得太咸

准妈妈在饮食的摄取上不能太咸。不少怀孕的准妈妈都在外面吃得太咸，如果摄取的钠离子过多，会导致怀孕期引发高血压，发生死胎、胎儿发育不全、肺部发育不全，尤其对患有糖尿

病、高血压、肾脏病的孕妇，更须严格控制其用量。

妊娠期间孕妇基础代谢率增加 15%~23%，因此每天需要的热量应为每千克体重 167 千焦（40 千卡），即每天 10042 千焦（2400 千卡），比平时多 837~1674 千焦（200~400 千卡）。

服用铁剂的孕妇不宜喝牛奶

孕妇在妊娠期间，虽由于闭经，体内失血减少，但由于担负胎儿的血液供应，铁的需要量仍然很多。据分析，孕妇本身红细胞的增加约需铁 125 毫克，胎儿及胎盘约需铁 400 毫克，产时失血约需铁 150 毫克，子宫肌血红蛋白约需铁 75 毫克。在妊娠期间，孕妇需补充铁 800 毫克。由于妊娠孕妇在 9 个月闭经中所节约的铁约 120 毫克，实际上应补充铁 680 毫克。

由于孕妇对铁剂的需要量增加，若自己不注意合理膳食或本身患有某种疾病，就极易发生缺铁性贫血，轻者皮肤、黏膜苍白，重者面黄无力、水肿、头晕、心悸、胃纳减退、呼吸短促等，同时口腔黏膜容易出



血。当血红蛋白下降至 5%~6% 克时，心脏明显增大。严重贫血者，由于心肌缺氧可发生贫血性心脏病。

一旦发生缺铁性贫血，除了用铁剂药物治疗外，许多妇女往往喜欢加服牛奶，增加营养，希望迅速改善贫血，以免影响胎儿的正常发育，但其结果却恰恰相反。这是因为不论是有机铁还是无机铁，服后都必须在消化道内转变为无机亚铁盐后，才能被身

体吸收。因而铁剂吸收不稳定，易受一些因素的影响，其中之一就是含有高磷多钙的食物。因为铁在肠道内可与钙盐、磷酸盐结合成不溶解的物质而沉淀，从而影响铁的吸收，使治疗效果大为下降。牛奶虽为高脂肪、高蛋白的营养佳品，对补充体内蛋白质的缺乏可起积极的作用，但牛奶中也含有营养的钙盐和磷酸盐，所以，妊娠合并贫血的妇女，在用铁剂治疗期间，不宜喝牛奶。同时孕妇应吃富含铁剂的食物，如猪肝、瘦肉以及新鲜蔬菜，还要及时治疗胃肠道疾病。当妊娠期血红蛋白低于10%克，可口服硫酸亚铁0.3~0.6克，每日3次。对胃酸缺乏的人，应口服稀盐酸。中药可采用人参养血汤加减：党参12克、白术9克、密炙黄芪12克、炙甘草3克、陈皮9克、当归身9克、熟地12克、茯苓9克、白芍9克、大枣10枚。也可口服胎盘粉9克，每日2次。也可以黄芪30克、当归身9克、陈皮3克水煎服，每日1次。

孕期不宜全吃素食



营养与健康的关系十分密切。营养是维持健康的最重要的因素之一。人类在进化过程中，为了自身的生存，建立了人体生理需要和膳食间的平衡关系，一旦这种平衡失调，就会对健康产生不利的影响。孕期如果孕妇因为偏食、挑食或经济方面的影响，而全吃素食，不吃荤食，是很不对的。

首先影响胎儿的智力发育。一个人的脑细胞是在胚胎时期形成的，而脑细胞又是一个人的知识和智慧的物质基础。因此，母亲的营养，特别是蛋白质的供给是十分重要的。如果孕妇膳食中缺乏蛋白质，对小儿的智力发育可造成很大的影响，还会引起胎儿及母体微量元素的缺乏；身体营养缺乏症；对疾病的抵抗力显著降低等。为了母亲和胎儿的健康，孕期要注意平衡饮食，不要全吃素食。

有些研究资料表明，动物性食品(也就是我们常说的荤食)如鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、虾、牛奶等含有一定量的牛黄酸，而牛黄酸有助于胎儿视力的正常发育。人体本身合成牛黄酸的能力又有限，必须从荤食中摄取一定数量的牛黄酸。因此，孕妇饮食荤素搭配很有必要。

孕妇不宜多吃精米和精面

有些人认为怀孕后就应该吃得好些，好的东西就是精米和精面。

人体必需的微量元素对孕妇、乳母和胎儿来说更需要，一旦供应不足，可对胎儿产生很大的影响，出现一系列疾病。孕妇尽可能以未经过细加工过的食品作为热量的主要来源，因为精制大米或面在加工过程中常常把微量元素和维生素损失掉。孕期越是多吃精米、精面，越缺乏必需的微量元素和维生素，造成孕妇营养不全面而殃及胎儿。



孕期宜注意维生素的补充

胎儿在母体内的细胞生长和分裂，既需要大量的热能和蛋白质，又需要一些特殊的物质来促进合成过程。这些特殊物质需要的量虽不很多，却是维持生命活动不可缺少的，这就是维生素。

维生素主要分成两大类，一类如维生素 A、维生素 E 等脂溶性的，在任何含脂肪的组织中都能储存；另一类如维生素 B 族、维生素 C 等是水溶性的，不在体内贮存，必须经常供给。孕妇对维生素的需要量比非孕妇多，孕妇要注意维生素的补充。

维生素 A：其作用是促进胎儿生长发育，增强母体抵抗力，维持皮肤黏膜结构的完整，促进骨骼牙齿的正常生长。多来源于鱼、乳、蛋、禽类及各种动物肝脏。

维生素 B 族：预防早产、流产，减轻早期妊娠呕吐，帮助消化，增强食欲。叶酸和维生素 B₁₂都是造血原料。主要来源于各种谷类、豆类、动物内脏、瘦肉及蛋类、绿叶蔬菜等。

维生素 C：可促进铁的吸收和利用，预防孕妇贫血、坏血病和传染病，增强孕妇对疾病的抵抗力。主要来源于新鲜蔬菜、水果。

维生素 D：能帮助肠道吸收钙和磷，使胎儿骨骼充分形成，防止孕妇及胎儿软骨病的发生。多来源于肝脏、蛋黄、牛奶、鱼类及新鲜蔬菜等食物中。

维生素 E：又叫生育酚，能维持肌肉的正常代谢与生殖器官的正常机能，预防和治疗习惯性流产、先兆流产等。富含维生素 E 的食品有：葵花子、麦芽糖、玉米、豆类、牛奶、鱼、黄瓜及各种植物油等。

维生素 K：参与体内凝血作用。缺乏时可引起出血性疾病，

如新生儿自然出血症等。其食物来源有：动物肝脏、鱼、绿叶蔬菜、苜蓿、菜花、新鲜豌豆、胡萝卜、马铃薯等。

孕妇忌缺碘

人体所需无机盐类，包括常量元素与微量元素两大类。虽然在人体内含量极少，却与人体生长发育直接相关，特别是对神经、心血管、内分泌等有不可估量的作用，是量小作用大的营养素。

碘是甲状腺素组成成分，是维持人体正常新陈代谢不可缺少的物质。孕妇甲状腺机能旺盛，碘需要量增加，孕期碘易缺乏而致甲状腺肿大，最严重的危害可造成胎儿先天智力低下，甚至白痴；胎儿脑发育必须依赖母体内充足的甲状腺素，一旦孕妇供应胎儿的碘不足，就会导致胎儿甲状腺素合成不足，甲状腺是促进大脑与长骨发育的重要原料，但如果孕妇长期服用大剂量的碘，可引起产后甲状腺肿，且可能伴有甲状腺机能低下，同时可引起胎儿甲状腺肿和呆小症，故不能乱补。

孕妇缺碘，胎儿低智。孕妇每天需碘量仅为 0.115 毫克，应该食用加碘盐补碘。板栗加海带适量煮汤，可以防治妊娠期间的缺碘、妊娠水肿、妊娠高血压等。含碘较多的食物还有：海带、紫菜、虾等。

孕妇不宜食用方便食品

近年来，由于生活节奏较快，越来越多的方便食品应运而生。有些孕妇因工作较繁忙或因孕后较疲乏，一日三餐大多由方便食品所代替。大多数方便食品中含有防腐剂和人工色素及其他

一些化学添加剂，长期食用对身体会造成一定影响。过分依赖方便食品，又会使孕妇摄入蛋白质和脂肪较少，多种维生素和矿物质的摄入量也较低，营养供应不足，造成新生儿体重不足。尤其是在怀孕的前3个月，脂肪酸摄入不足，易影响胎儿大脑发育。所以，孕期最好不要过多食用方便食品。

孕期不宜多吃罐头食品

罐头食品是食物经过加工、加入调料及适量防腐剂，并密封消毒而成的。它具有营养丰富、食用方便、容易保存等优点。但罐头食品在制作、运输过程中如果消毒或密封不严，可引起细菌在罐内生长繁殖，产生对人体有害的毒性物质。因此，孕妇若能吃到新鲜的鸡、鱼、肉、蛋和新鲜的蔬菜、水果等食物，最好不要吃罐头食品，以防误食入变质的罐头食品。

孕期饮食宜采用合适的烹调方法

烹调可提高食物的消化吸收率，能改善食品的感官性状，食品的色、香、味、形等和营养的关系很密切，它们同样影响食品的消化和吸收。烹调可以对食品进行灭菌等。烹调方法适当，更可以提高食物的营养价值。

烹调合理可以减少食物中维生素的损失与破坏。水溶性的维生素大量存在于各种食物中，但在去皮、精磨、烹饪的过程中大部分被毁，失去活性。特别是叶酸，大量存在于新鲜蔬菜中，但经过烹调可损失50%以上，如果烧得太久，就会失去更多维生素，损失多种营养成分。淘米时，搓洗要轻，尽量减少淘米次数，因为维生素和有用的矿物质大部分包含在米粒的外层，又都

很容易溶解在水里。普通白米，淘洗二三次，水溶性维生素损失40%左右，蛋白质损失10%以上。发面时少加或不加碱，用鲜酵母发酵更好。蔬菜要先洗后切，切后立即下锅，急火快炒，炒菜中少加水，以免营养随水分蒸发掉。煮菜时先将水烧开，再放菜，时间不要过长。做菜不要过早放盐，以免延长煎炒时间，维生素的破坏增多。

烹调方法和营养的关系极大，一般在日常生活中，应多用烧、煮、炖，少用油炸，增加营养。

高血压孕妇宜选用哪些食物

孕期患高血压时，饮食以清淡易消化、低热量、低脂肪、低胆固醇为宜。少吃多餐，有粗有细，不甜不咸。多吃水果、蔬菜(尤其是芹菜、卷心菜、白菜等)。营养学建议每天进食400克蔬菜加100克水果。由于钠盐与高血压病的发生与发展有密切关系，盐摄入的增加，不仅可引起血压升高，还影响抗高血压药物的作用，故饮食不宜太咸，烹调时每天用食盐不超过2~3克(包括酱油在内)，尽量少吃咸蛋、咸鱼、咸肉与酱菜等。大米含钠较面粉少，吃米饭较馒头为佳。牛奶富含蛋白质，而胆固醇与钠盐含量并不多，可以适当饮用，每天1袋牛奶，通过牛奶补钙，有助于预防高血压。多吃富含钾的食物(主要是水果，如香蕉、苹果等)，因为钾可以缓解钠的摄入。

另外，孕期患高血压应避免情绪激动。有关资料研究表明：白萝卜汁、芹菜汁、番茄汁、大蒜、鱼、柿子、西瓜等都是很好的降压食物；紫菜、海带、黑木耳也有降低胆固醇、防止动脉硬化的功能，可酌情食用。

贫血孕妇宜多吃哪些食物

孕妇容易发生的贫血为缺铁性贫血和营养性贫血。缺铁性贫血其原因是缺乏铁；营养性贫血又叫巨幼红细胞性贫血，多见于妊娠的后半期，其原因是缺乏维生素 B_{12} 和叶酸，影响红细胞成熟引起的。

维生素 B_{12} 只存在于动物食品中，如牛奶、肉类、鸡蛋等，每天每人仅需 1 微克。叶酸缺乏除能引起贫血，还会出现腹泻、感觉迟钝、舌炎、胃肠不好等症状，又进一步影响其他营养物质的摄取，引起胎儿发育受阻，慢性缺氧等。叶酸是水溶性 B 族维生素的一种，大量存在于新鲜蔬菜中，尤其是莴笋中富含叶酸。含铁的食物有动物性和植物性。含铁量高的动物性食物有肝、心、肾和鸡蛋黄等，奶制品含铁量为 1~5 毫升/100 毫升；含铁量高的植物性食物有大豆、麦芽、水果、海带、玉米、蔬菜等，其中以大豆的含量最高。动物性铁的吸收率高，为 10%~20%；植物性铁的吸收率仅为 3%~4%，动物性铁是铁的主要来源。

在食物中取得铁、维生素 B_{12} 、叶酸的同时，不足的量需在医生指导下以药剂形式补充。

孕妇宜克服的不良饮食习惯

吃什么，不吃什么，对孕妇及胎儿影响很大。此外还有一个饮食方面的问题不容忽视，那就是要克服不良的饮食习惯。如果饮食习惯不好，即使摄入营养丰富的膳食也不能很好地发挥作用。

过食冷食

孕妇在妊娠期大多血热气盛，比常人更喜欢吃冷食。有的孕妇不能自控，特别是在炎热的夏季，便随意吃冷食、吃凉饭、凉拌菜等。虽然可以感到舒服、满足，也可以消暑解渴，但对健康却很不利。吃过多的生冷食品，会伤及脾胃，影响消化功能。过量吃冷食还会脾胃湿滞，导致食欲不振、食物不化。这必然会影响继续进食，而进食不好，消化吸收不力，还会影响向胎儿及时供给营养，影响胎儿发育。胎儿的器官发育是有阶段性的，如果在器官发育快速阶段未能及时供给器官发育所需要的营养素，就有可能因缺乏某种营养素而发育不全，导致畸形或功能障碍。

过食生冷食品的孕妇，还可能会引起腹泻，也必然殃及胎儿，或者因服用治疗腹泻的药物，使胎儿受到药害。

饥饱不一

人的饮食应该定时定量，肠胃才会适应。有些孕妇由于平时饮食就不讲究，因此在妊娠期仍出现饥饱不一或暴食暴饮现象。

有的孕妇当遇上了自己喜欢吃的食物时，就敞开肚子吃，吃得过饱，造成几天甚至更长时间的不舒服。一次吃得过多，人体大量的血液就会集中到胃里，造成其他组织和胎儿供血不足。也有的孕妇长期饮食过量，或者认为怀孕后胎儿需要营养，就猛吃猛喝，不但会加重肠胃负担，而且还会造成胎儿发育过大，导致难产。此外，孕妇如果摄入热量或营养过剩，过剩的部分就会转化成脂肪在皮下堆积，产后由于身体的变化而又未采取相应措施，会逐渐形成肥胖症，进而导致许多疾病的发生。

同样，有的孕妇遇到不喜欢吃的饭或者因妊娠反应的干扰，

产 前 产 后 自 助 手 册

就少吃一顿，饿着肚皮。这种做法可能孕妇本人并没有饥饿感，但实际上因身体得不到营养的及时供应，也会有害于自己及体内的胎儿。也有的因故拖延了吃饭时间，也会造成暂时饥饿，打乱器官的活动规律。由于胎儿“进食”是随着母亲的进食而进行的，胎儿的“饥饿”也会随着母亲的饥饿而变化，所以，孕妇应安排好饮食生活，克服饥饱不一的坏习惯，做到饮食定时定量。

不吃早饭，晚饭过于丰盛

有的孕妇有不吃早饭的习惯，或者晚饭过于丰盛，这对孕妇本身及胎儿也不利，实际上也属于饥饱不一。通常人们上午的工作或劳动量较大，所以在工作劳动前需要相应地供给充足营养，才能保证身体上、精神上的各种需要。孕妇还要供给胎儿营养。因此，早饭对一个人来说是不可缺少的，而且要吃饱吃足。不吃早饭的孕妇，不仅在上半天饿了自己，也饿了胎儿。

晚饭的营养既是对下午工作消耗的补充，又是提供晚上及夜间休息时身体对热量和营养物质的需求。但是，晚饭后的活动毕竟主要是休息及夜间睡眠，因此晚间对热量和营养物质的需求量不大，特别是睡眠时，只要能提供较少的热量和营养物质，使身体维持基础代谢的需要就够了。所以，晚上就没有必要吃过于丰盛的饭菜。如果晚饭吃得过饱，营养过多，还会增加肠胃负担。特别是饭后不久就睡觉，人在睡眠时胃肠活动减弱，更不利于消化食物。

同样，胎儿也是白天活动量大，需要供给的营养多；而夜间活动量小，需要的营养相对减少。因此，孕妇必须根据本身和胎儿的活动规律和对饮食的需要来进食，一定要改变那种不吃早饭而晚餐过于丰盛的不良习惯。

为了克服早晨不想吃早饭的习惯，可以尽量早起，在吃早饭

前活动一段时间，比如散步、参加家务劳动等，激活器官活动功能，促进食欲，加速前晚剩余热量的消耗，以产生饥饿感促使自己多吃早饭。为了促进食欲和激活器官功能的作用，可在早晨起床后及时饮一杯温开水，有水的刺激和冲洗作用，使肠胃功能活跃起来。因为血液被水稀释而增加流动性，进而更活化各器官功能。还可以养成早晨起来大便一次的习惯，排除肠内废物，也有利于吃早饭。

晚饭宜少，宜清淡些，这样才有利于消化，有利于睡眠，也有益于胎儿正常发育。

狼吞虎咽

有的孕妇吃饭时狼吞虎咽，这不是好的饮食习惯，对健康不利。食物未经充分咀嚼就进入胃肠道，主要有两方面弊端：

(1)使消化液分泌减少。人体将食物的大分子结构变成小分子结构，是靠消化液中的各种消化酶来完成的。咀嚼食物能通过神经反射引起胃液分泌，胃液分泌又进而促进其他消化液分泌，这无疑对人体摄取食物中的营养是有利的。

咀嚼食物引起的胃液分泌，比食物直接刺激胃肠而分泌的胃液数量更大，含量最高，持续时间长。可见咀嚼食物对消化液的分泌起着重要作用，所以，吃饭时应细嚼慢咽，增加对食物的咀嚼次数。



(2)狼吞虎咽不能使食物与消化液充分接触。食物未经充分咀嚼就进入胃肠道，食物与消化液接触的面积会大大缩小，就会影响食物与消化液的充分混合，进而不能进行充分的消化吸收。长此以往，人体由于得不到足够的营养素，健康就必然受到影响。此外，有些食物因咀嚼不够，过于粗糙，还会加大胃的消化负担或损伤消化道。

所以，孕妇为了充分得到食物中的营养以满足胎儿的需求，就不要在进食时狼吞虎咽，而应细嚼慢咽。

偏食挑食

几乎每个人都有自己特别喜欢的一种或几种食物，同样，也会有—种或几种自己不喜欢吃的食物。有些人能做到爱吃的多吃些，不爱吃的尽量少吃点儿；但有的人，爱吃的尽情吃，吃个不够，而对不爱吃的食物一口不动，甚至整年不吃一口。这就形成了偏食

偏食、挑食对孕妇害处很大，它会造成人体中某些营养素的过剩或缺乏。人体需要多种营养素，多种营养素又是多种不同食物供给的。不吃某些食物，可能就造成某种营养素的缺乏，危及自己和胎儿的健康成长，也就是人需要多样化的营养物质，需要各种营养素的平衡。食物多样化，一方面可以使各种食物的营养之间起到互补作用，满足身体的需要；另一方面，各种食物搭配吃，还可以提高各种食物之间的营养价值，提高人体的吸收作用，使食物对人体的发育和功能的发挥起到更大的作用。

比如，有的人吃肉类过多，减少了植物性食品的摄入。植物性食品含不饱和脂肪酸和大量维生素，这些是人体特别是大脑的有益营养品，显而易见，减少了不饱和脂肪酸和维生素的吸收，对胎儿的大脑发育是不利的。不饱和脂肪酸、维生素、糖、蛋白

质和钙等矿物质，主要包含在植物性食品中。孕妇如果吃肉过多，一是不符合我们民族的饮食文化的历史传统，可能给孕妇身体和胎儿带来诸多不良影响；二是与胎儿发育所需要的营养素不协调，而这种不协调会损害和妨碍胎儿的正常发育；三是吃肉过多会导致孕妇和胎儿体重过大，造成难产，而剖宫产或使用产钳助产，对母亲和胎儿都不利，有时会造成想象不到的伤害。

又如，有的孕妇不吃蔬菜或很少吃蔬菜，这也不利于胎儿生长发育。我们知道，蔬菜由于含有很多维生素、矿物质、食物纤维，因而能给身体提供多种营养物质并保持大便畅通。从而保证身体健康。蔬菜还能调节血液的酸碱度，使人不易疲劳。蔬菜还能促进胎儿的正常代谢，从而保证胎儿的正常发育。所以，孕妇不吃蔬菜是一种很不好的习惯，应尽快改正，并力争多吃一些蔬菜。

孕妇在其他食物上也不要偏食。有的不爱吃鱼，可是鱼是对孕妇及胎儿很有益处的食品。也有不爱吃海产品或水果的，这些都不利于摄取人体和胎儿生长所需的足够营养素。当发觉自己偏食时，要尽可能克服，有些食物吃上几次以后就会慢慢习惯的。

光食素食

通常我们所说的素食，大多指那些来源于植物界的食品。这些食物中含有较多的维生素物质，但却普遍缺乏一种称作牛磺酸的营养成分。为了维持正常的生理功能，人体需要从外界摄取一定量的牛磺酸，尤其是孕妇更为必要。

科学研究表明，人体中牛磺酸成分有助于皮肤和视力正常发育，如果缺乏牛磺酸，就会出现严重的视网膜退化，个别的甚至导致失明。可见，牛磺酸对胎儿的眼发育极为重要。

动物食品中含有一定量的牛磺酸，人体也能自身少量合成，

产 前 产 后 自 助 手 册

两者结合起来，就不会发生牛磺酸缺乏，如果孕妇长期不吃动物食品，牛磺酸供应就不足，尤其孕妇和常人比较，对牛磺酸的需要量增加，就更应该适当吃些动物食品，以满足本身和胎儿对牛磺酸的需要。

必须注意的是，有很多人体所需营养素来自动物食品中，比如优质蛋白质，就有很多存在于动物食品中。植物蛋白的价值均较动物性优质蛋白低，而且，动物、植物蛋白混合食用，互相补充某些氨基酸的含量不足，对机体才更有利。如果孕妇全食素食，必然造成某些营养素缺乏，这对母子都不利。

因此，已怀孕而不想吃荤食的妇女，为了自身的健康，为了孩子的正常发育，请食用一些鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、小虾、牛奶等，以补充营养不足。如果有的青年女性平时不喜欢吃荤食，也应改变饮食习惯，为以后怀孕吃荤食作好准备。

育 日 节 食

本来妇女怀孕后应增加饮食，以供给母子所需营养。但也有少数年轻孕妇，怕怀孕后发胖，影响自己的体型美，或者怕胎儿太胖，生育困难，就采取控制饮食的方法，尽量少吃饮食，这种做法是非常错误的。

妇女怀孕以后，新陈代谢变得旺盛起来，与妊娠有关的组织和器官也会发生增重变化，胎儿的发育袋——子宫要增重 670 克，孕妇的乳房要增加 450 克，还要储备脂肪 4500 克，胎儿重 3000~4000 克，胎盘和羊水重 900~1800 克。总之，妇女在孕期要比孕前增重 11 千克左右，试想，这需要摄入多少营养物质。所以孕妇体重增加、身体发胖一些，都是必然的，合理的，正常的，大不可担心、控制。很显然，孕妇需要营养，胎儿需要营养，若孕妇控制进食，真是反其道而行之，有害无益。

孕妇控制饮食，就会造成胎儿先天营养不足。俗话说：“先天不足，后天难养”。孕妇营养不足，就会给胎儿带来严重的后果。如果缺乏蛋白质，就会影响胎儿神经细胞的增殖，形成智力低下；缺乏无机盐、钙、磷等元素，就会影响骨骼、牙齿的生长发育，会得软骨病、佝偻病；缺乏维生素，免疫力就要下降，影响健康生长发育，甚至可导致发育不全，出现畸形；缺乏脂肪，再加上心脏、肝脏内储藏的糖原(能量来源)明显减少，胎儿就经不住出生的宫缩和经过产道时受压迫的考验，娩出后还容易发生低血糖和呼吸窘迫症。总之，营养缺乏，胎儿、新生儿就会出现很多不健康的病变，很难做到优生。

营养不良，对孕妇本身的危害也很严重。缺乏蛋白质，就不能适应子宫、胎盘、乳腺组织的变化，尤其是怀孕后期，会因血浆蛋白的降低而引起水肿，还可使抗体合成减少，对疾病的抵抗力降低而多病；缺钙可使孕妇骨骼软化，腰酸腿痛；缺乏维生素A，容易早产、死胎，而且身体抵抗力降低，容易发生感染；缺乏维生素B₁，会影响食欲和乳汁分泌，而下肢水肿也加速，易得脚气病；缺乏维生素C，可以加剧便秘、贫血等孕期症状，并容易早产、流产。

由此可见，孕妇千万不可任意节食，否则容易形成某种营养素缺乏和相互间失去平衡。怀孕5个月后，每日至少需热量11297~11715千焦(2700~2800千卡)，这些热量必须从孕妇的饮食中获得。孕妇饮食要保证充分的蛋白质，适量的脂肪、糖、钙、铁、维生素，因此要多吃些鸡肉、蛋、鱼、瘦肉、乳类及杂粮、豆类、新鲜蔬菜、水果和海产品等。要合理搭配饮食，不挑食，不偏食，这样才能满足妊娠期营养的需求。

担心身体发胖没有必要。孕期胖了一点，只要生育后进行身体锻炼和适当控制饮食，就不会使身体发胖。顾虑难产也没有必要，只要胎儿通过母亲的骨盆，身体的其他部分就能顺利通过，

只要不是营养过剩，一般胎儿是可以顺利出生的。

贪食

大家都已清楚知道，为了宝宝的健康，为了母亲分娩的顺利，孕妇需要加强营养，多吃、吃好。那么，是不是孕妇可以随心所欲地大吃特吃呢，是不是吃得越多越好呢？

过多地吃喝会造成孕妇营养过剩。营养过剩表现为孕妇体重增长过多、过重。

孕期营养过剩可能会使母亲和胎儿出现许多并发症。母亲营养过剩，其胎儿往往过大。如果体重增加超过 13.5 千克或孕前体重超过 70 千克，孕期体重增长又超过 7 千克，则胎儿为巨大胎儿(出生时体重达到或超过 4000 克)的可能性很大。胎儿过大增加了胎儿宫内缺氧的发生率，容易出现胎位不正、早破水、难产、产道损伤、伤口愈合不良、新生儿产伤等情况，胎儿和婴儿的死亡率也明显增加。

孕妇营养过剩会出现以水肿、高血压为主要症状的妊娠高血压综合征。营养过剩还会造成孕妇血糖过高，可能发展为糖尿病。有糖尿病的孕妇很容易伴发真菌性阴道炎等生殖、泌尿系统感染。孕期体重增长过多，分娩后体重也难以恢复。

所以，孕妇不要贪吃，应该防止孕期体重过度增长，避免营养过剩。每日食谱保证足够营养即可，切忌挑食、偏食和饮食不节制。另外，每日适当的活动也很必要。

饭后懒于活动

俗话说：“饭后百步走，活到九十九”。可见饭后活动早已被古人肯定为有利健康之举。但是，现在有些人却忘记了这项宝

贵的健身之术。尤其一些孕妇，由于身体不方便，更愿多躺多坐，而不愿多活动。总是吃完饭后，觉得劳累，愿意躺一会，或者坐下来看电视，很少活动，特别是晚上，更不愿外出散步。吃了晚饭，看上一会儿电视就躺下睡觉，热量得不到消耗，便积存起来成为皮下脂肪，造成体重过大，甚至肥胖，导致行动困难。妇女怀孕后由于胎盘、羊水、胎儿的存在而加重了身体负担，如果再加上肥胖，会更懒于活动，这种恶性循环，会使孕妇的体质下降，气力不足。

另外，孕妇懒于活动会造成气血不畅，加之胎儿也得不到应有的活动，就会不利于胎儿的生长和成熟，可能出现延迟产期，甚至在母腹内死亡。这种情况在临产前应特别注意。

我们主张，孕妇要适当参加一些锻炼和家务活动，这样更有利于胎儿生长和孕妇身体健康。例如在饭后擦擦桌子，收拾碗筷等，做一些力所能及不妨碍身体的劳动。再有，就是要在饭后特别是晚饭后，在家人陪同照顾下到屋外散散步，活动一下身体，欣赏一下大自然的风光，既有利于消化，也有利于胎教。

妊娠期宜注意的饮食原则

有的妇女妊娠后很不注意营养，只求吃饱，不求吃好；近些年来，在一些生活水平提高比较快的城市居民中，妇女怀孕后，又大吃营养食品，鸡、鸭、鱼、肉不断，吃得肥肥胖胖的；另有少数妇女，为了保持自己苗条细瘦的身材，或者惧怕胎儿长得过大，造成分娩时痛苦，就不敢多吃东西，甚至不敢吃饭，更不用说吃好。

以上种种做法，都是不符合科学道理的，对孕妇、胎儿以致对分娩后的婴儿都是不利的。实际上对平常人来说，吃饭还得讲究科学性，讲究原则，否则对机体健康不利，甚至吃饭也会吃出

疾病来，孕妇应比平常人更注意饮食，吃什么，如何吃，都不能随便，要有个原则。

摄取平衡营养

摄取平衡营养是个重要问题。营养就是通过摄入身体内所需的物质来维护机体的健康和正常功能。人体是一个由许多器官、组织构成的复杂的有机体，包括有骨、肉、血液、毛发、指(趾)甲等，其功能不同，化学成分也不一样，其所需供给的营养也就各异了。这就决定了人必须吃多种食物，并通过不同食物所含的不同成分来形成和补充身体的各个成分。

在我国古代，就开始了重视摄取营养的平衡。战国时代的中医古典著作《黄帝内经》中就谈到这方面的问题。大意是：民以食为天，即人活着就要吃饭，或者说就要进食。吃饭是人生存的最大需要。而吃饭需要五谷(米、小米、麦、豆、黄米)、五菜(葵、韭、藿、葱、菘)、五畜(牛、犬、羊、猪、鸡)、五果(枣、李、杏、栗、桃)、五味(辛、甘、酸、苦、咸)的相互配合。可见，我们的祖先早已认识到人的饮食应该由多方面组成，人应该吃由多种食物组成且含有多种营养物质的复合食物。

近代一些西方国家的营养学，不适当地夸大了某些营养物质的作用，特别是针对过去劳动强度大、物质缺乏，常常患营养不良的状况，提出了高热量、高蛋白、高脂肪的“三高”进食原则。有一部分专家认为，这种理论是有很片面性的。其主要缺点是，不符合人体的多种营养素的需要。强调了“三高”食品，必然忽略或减少身体所需要的其他营养物质，这就使本应处于平衡状态的人体失去平衡，结果使人患病。比如，欧美人易患高血压病、心脏病、癌症、肥胖症，就与“三高”饮食有关。我国近来患中风和糖尿病的人增多，也与高脂肪、高热量饮食有关。

平衡饮食，可以从食物中摄取人体各部分需要的多种营养物质，保证人体各组织器官、各部分都正常地发挥功能。平衡饮食，也能保证孕妇向胎儿提供不同发育阶段所需要的多种营养素，从而保证胎儿各器官、组织都正常形成，正常发育。这也就保证了胎儿的无畸形和健康出生，并为以后的发育奠定了一个良好的物质基础。

孕妇在饮食方面应注意多吃以下食物：

(1)多吃瘦肉、鱼、蛋、乳类以及各类豆制品。蛋白质是保证孕妇乳腺发育和胎儿健康孕育的最重要的“原材料”，而瘦肉、鱼、乳类、鸡蛋等含有丰富的动物蛋白，豆类及豆制品中含有大量的植物蛋白。因此，多吃瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋及豆腐、豆浆等豆制品，对保证孕妇蛋白质的需求十分重要。同时还要注意，肉、鱼、蛋等动物蛋白和豆制品等植物蛋白混合使用，以使二者互相补充，效果更好，更能满足孕妇的需要。妊娠后期更应注意这一点。

(2)多吃谷类、豆类及各种水果、蔬菜，这是保证饮食营养平衡的重要条件。谷类、豆类及各种水果、蔬菜含有丰富的糖类，这是人体热量的主要来源。孕妇所需的热量比孕前增加很多，因此，适当多吃一些主食及水果、蔬菜对孕妇也很重要。但要注意，主食不要吃得太多，每天平均 400~450 克即可。

(3)注意吃些含脂肪较多的食物。脂肪的作用是提供孕妇热量及调解母体生理功能。含动物脂肪较多的有肉类、乳类、蛋类、猪油、牛油等；含植物脂肪较多的有花生油、豆油、菜油类等。

(4)注意各种维生素的吸收。各种维生素是非常重要的营养素，与胎儿发育关系极大，缺乏维生素的饮食，不是平衡饮食。孕妇更要适当多吃含维生素丰富的食物。

(5)注意多吃些含钙、磷、铁、碘等较多的食物。钙、磷、铁、钾、碘等元素对于孕妇和胎儿的健康都有很大作用，一定要

注意比平时多摄取。含钙的食物有猪骨头、虾皮、紫菜、牛奶、鱼、豆腐、海带、虾米、油菜、雪里蕻等。一般含钙丰富的食物，含磷也较多。

孕妇在孕期发生水肿的常服用一些利尿药来利尿、消肿或降压。但有一个棘手的问题，就是药物在将孕妇体内多余的水和钠排出的同时，也将体内的钾一并排掉了。若钾排出过多，将会对孕妇和胎儿产生非常严重的后果，因此，必须补充钾。

梅子中含有丰富的钾，钠含量又较低(据测定7个梅子含钾约0.5克)，因此，梅子就成了补钾的首选食物。

注意食品的多様化和适当搭配

从某种意义上讲，平衡营养来自食品的多様化。只有摄取多様化的食品，才会有利于营养的平衡。吃东西可能有个人的爱好，比如有的人爱吃大米，不爱吃玉米。也有的因为地区不同，产大米多的地方的人们就习惯以大米为主食，产麦子多的地方的人们习惯以白面为主食；在副食上个人的爱好就更复杂了，有的不吃肉，有的不吃香菜，也有的不吃粉条。这样，从客观或主观上，就形成了偏食。由于各种食物都含有自己特殊的营养素或营养成分，因此，吃不同的食物，就可以获得不同的营养物质或营养素。吃的食物品种越少，所获得营养物质越单调，吃的食物品种越多，所获得的营养物质或营养素的种类就越多。一般来说，不同营养物质或营养素的综合作用，会使机体处于较为稳定的动态平衡。这样，人就不易因营养不平衡或代谢不平衡而患病。因为人体各器官组织都获得了自己所需物质，相互协调、相互制约的作用就可以发挥正常。孕妇更是如此，除本身各器官所需物质得到满足外，还有个供应胎儿营养素的问题。胎儿各种器官和部位所需物质得到了充足供应，当然就会发育正常。

食物的多样化还有另外一个重要的作用，就是营养价值的互补作用。例如，当吃一种生理价值较低的蛋白质食物时，其生理价值就是这种蛋白质的生理价值本身；如果吃两种生理价值较低的蛋白质，则因两种蛋白质所含成分不同而形成“取长补短”的作用。这时，两种不同蛋白质相合的生理价值会更高于其中任何一种蛋白质的生理价值，这样就提高了蛋白质的营养价值。从其他营养成分看，也有这种作用。例如，孕妇和幼儿为了补充钙而吃含钙较多的食物时，如果身体本身缺乏维生素D，食物中的钙就不能很好地被身体吸收，当然也就不能起到对身体补钙的作用。



对食物进行混吃搭配，也会起到吸收多种营养素的作用，也可以说是一种科学的食用方式。例如，用土豆炖牛肉，既可以减少牛肉的油腻，又可以获得土豆中的营养素；蒸玉米面馒头时加生黄豆面，使玉米的营养价值和味道都有很大改善；蒸大米饭加上豇豆或红小豆，以及二米粥、豆稀饭、白面与玉米面当酵后蒸丝糕，都是很好的搭配，可起到取长补短的作用。

在蔬菜方面，也可以根据寒冷与温热性质的不同互相搭配，如作馅或炒菜时白菜配韭菜、茴香或韭菜配菠菜，辣椒配苦瓜、茄子加蒜等，都是很好的搭配。一些讲究的厨师，做菜时很注意

一个菜中各种颜色的搭配，这实际上也是食物种类的搭配，它不但可以引起人们的食欲，同时也是丰富多彩的营养成分内容与五颜六色的形式很好的体现。最好，不要单炒或煮一些食物，那样不但营养单调，也很难诱发人们的食欲。

多食用清淡植物性食物

一些长寿老人在介绍养生经验和有关长寿的方法时，都提到饮食最好以清淡植物性食物为主，甚至有的提出素食可以使人长寿的理论。这不是没有道理的。老年人消化器官功能降低，加之活动较少，这些比较容易消化吸收的清淡植物性食物，当然对他们有利。

对于孕妇来说，这种清淡植物性食物的效果又如何呢？

孕妇腹中的胎儿器官处在刚刚形成的时期，这时母体对胎儿所提供的营养是否符合胎儿发育阶段的特点以及所需要的营养品种，将对胎儿的器官和组织形成起极为重要的作用。同时，也必须注意到，母体对胎儿所提供的营养成分是否容易被吸收。这是因为，人类胚胎在母体内的10个月中，从卵子与精子结合的受精卵到降生，是从低级逐步进化到高级的过程，从进化的过程分析，向胎儿提供营养的母亲也应当以吃容易消化吸收的植物性食物为主。

有资料证明，孕妇多食用清淡的植物性食物，有利于胎儿的生长发育，孩子降生后会显得更聪明，富有天赋。

动物实验表明，如果食物中肉食成分过大，即动物蛋白质含量过高，大脑产生的血清素就会降低，这时，便会因脑血清素含量低而不能较正常地调解人的睡眠和情绪；相反，碳水化合物含量丰富的植物性食品，却能提高血清素值，当大脑中血清素值高时，就能起到对情绪的镇静作用。情绪能够静下来，行为自然能

随之富于理智，能够有所节制，甚至能做到稳定、斯文，从而也能真正地坐下来，站一段时间。注意力能够集中，认字、学画、练琴、听故事也就能坐得住，听得进。所以说，粮食、蔬菜等碳水化合物含量丰富的食物，是妇女孕前、妊娠中、哺乳期的最重要食品。这一点，妇女必须十分重视，并努力贯穿于日常的饮食生活。

注意摄取微量元素

可以这样说：人体是由化学元素构成的。不同的化学元素在人体内起着不同的作用，构成人体细胞，或者说人体的器官、组织、骨骼、体液的主要物质，就是由碳、氮、氧、氢、硫等化学元素组成的。这些元素在体内含量很多，称之为宏量元素。与宏量元素相对应，体内还有一些含量很少的元素，一般称之为微量元素。

一般来说，人体需要的微量元素主要有：铁、锌、铜、锰、铬、钴、铝、碘、氟、硒等。

微量元素在营养中比维生素更重要，因为它们不能像某些维生素那样能够在生物体内合成。就是说，微量元素只能靠日常的食物供应，而且，这些日常的食物还必须是没有经过精制的或过分加工的，因为，食物中的微量元素极容易通过精制或不合理的加工损失掉。因此，营养专家主张，吃粗面、粗加工的米和比较完整的蔬菜和水果，道理就在于多供应人体一些微量元素。

微量元素在人体内具有非常重要的作用，它们在参与代谢、维持身体正常功能、增进智力等许多方面都不可缺少。如果我们能做到饮食多样化，实行多吃自然食物，少吃精加工食物，一般不会发生微量元素缺乏症。这就更要求孕妇做到不挑食不偏食。当然，人体内微量元素过多也不行，略多一些，可能不会影响身

体的功能，如果太多了，会造成中毒。专家指出，在正常情况下，盲目地随意吃微量元素的药物制剂，也不随意进补，一般不会出现微量元素过多现象。

饮食要做到定时定量

定时定量，说起来容易，做起来确实是一件很难的事。我们常常听到一些人说：“今天饭好，多吃一些”。过年过节、改善生活、遇上自己爱吃的饭菜都会比平时多吃一些。多一些是可以的，不是要求一点不差的定量，不过有些人相差很多，吃得过饱，对人体就很不利了。

说吃饭应该定量，是指应该给自己的饭量规定一个范围，一般维持在这个范围内，根据情况进行一些增减变化是可以的，而不是要求不分情况始终保持一个固定的量。当然，饭量变动的范围应该尽量小些，加倍的食量，是绝对不应该出现的现象。

对于孕妇来说，定量饮食更为重要。如果孕妇吃饭不知道控制，饥一顿，饱一顿，对胎儿的营养供给也会随之出现不正常状况，这会影响胎儿的均衡、正常发育。也就是说，孕妇在孕期10个月的饮食，也要随着胎儿的发育逐渐地、微量地增加。在这一原则下，孕妇不要怕孩子营养不足而过量多吃，因为过量摄取营养，对孕妇本身及胎儿都不利。增加营养应从饮食多样化上下功夫。当然，有些孕妇怕胎儿太大或怕自己身子长得太胖不美观，而不敢吃足应吃的饭量，对胎儿和孕妇本身更为不利。为了不使自己的身体过胖，可以适当增加一些活动。

饮食定时，就是要求孕妇养成准时吃饭的习惯。因为人的各个器官基本上是按时间程序有规律地工作的，就如同人们定时上班下班一样。各种食物在人体胃肠内停留的时间也在一个大致范围内，所以到了一定时间人就会出现饥饿感。这时，血糖下降

到较低的程度，可使人心慌意乱甚至四肢发抖。如果孕妇经常出现类似情况，无疑会发生胎儿营养供给不及时的情况。孕妇担负着向胎儿提供营养物质的任务，所以，必须按时进餐，尊重代谢规律

要特别指出的是，孕妇最好不吃零食。

孕妇不宜多吃热性香料

八角茴香、小茴香、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒粉等热性香料都是调味品，但孕妇食用这些性大热且具有刺激性的热性香料，很容易消耗掉肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成肠道干燥、便秘或粪便梗阻。肠道发生秘结后，孕妇必然用力屏气解便，这样就引起腹压增大，压迫子宫内的胎儿，易造成胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。所以，孕妇不宜吃热性香料

孕妇忌多吃冷饮

孕妇在怀孕期，胃肠对冷的刺激非常敏感。多吃冷饮能使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而引起食欲不振、消化不良、腹泻，甚至引起胃部痉挛，出现剧烈腹痛现象。

孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜往往充血并伴有水肿，如果大量贪食冷饮，充血的血管突然收缩，血液减少，可致局部抵抗力降低，使潜伏在咽喉、气管、鼻腔里的细菌与病毒乘机而入，引起嗓子嘶哑、咳嗽、头痛等，严重时能引起上呼吸道感染或诱发扁桃体炎。

有人发现，胎儿对冷的刺激也很敏感，当孕妇喝冷饮时，胎儿会在子宫内躁动不安，胎动变得频繁。因此，孕妇吃冷饮一定要有所节制。

孕妇忌多吃油条

在美国长岛地区，长期流行着一种震颤麻痹性神经系统的疾病，后经过科学家化验，发现当地土壤中铝的含量高得惊人。又有人用含铝高的饲料喂养动物或直接把铝注入猫的脑内，结果这些动物都变成了痴呆。也有科学家解剖了一些因痴呆而死亡的病人，同样发现其大脑中含有高浓度的铝元素，最高者可达正常人的30倍以上。由此判断含铝超量对人的大脑是极为不利的。

在制作油条时，须加入一定量的明矾，而明矾正是一种含铝的无机物。炸油条时，每500克面粉就要用15克明矾，也就是说，如果孕妇每天吃两根油条，就等于吃了3克明矾，这样天天积蓄起来，其摄入的铝量就相当高了。这些明矾中的铝通过胎盘，侵入胎儿的大脑，会使其形成大脑障碍，增加痴呆儿的概率。

孕妇忌食桂圆

桂圆能补益心脾、养血安神、生津液、润五脏，是一味良好的食疗佳果。但由于桂圆性味甘温，所以对内有痰火者及患有热病者不宜食用，尤其是孕妇，更不宜进食。

孕妇为何不宜进食桂圆呢？这是因为妇女怀孕后，大多数出现阴血偏虚、滋生内热的症状，有大便干结、小便短赤、口苦咽燥等现象，如果这时为了求补而食用桂圆，非但不能产生补益作

用，反会增加内热，发生漏红腹痛、腹胀，甚至大胎气，导致流产。特别是怀孕初期至七八个月时，桂圆更属禁食之列。

民间有的孕妇在分娩时服用桂圆汤(以桂圆为主，加红枣、红糖、生姜，以水煎煮而成)，这主要是针对体质虚弱的孕妇而言。因为分娩时要消耗较大的体力，体虚的孕妇在临盆时往往易于出现手足软弱无力、头晕、出虚汗；让其喝一碗热气腾腾、香甜可口的桂圆汤，对增强体力、帮助分娩都有一定的好处。当然，体质好的孕妇在分娩时就不一定非喝桂圆汤不可了。

然而，分娩后的产妇进食一些桂圆汤是大有必要的。产妇生产后，如出现头晕眼花、身出虚汗、脉细舌淡等血虚气脱症状时，将桂圆和莲子或红枣、糯米等熬粥食之，则能起到良好的益气养血作用。如若产妇有轻微的浮肿现象，常喝桂圆汤还能起到积极的治疗作用。

孕妇忌多食酸性食物

据外国专家研究指出，酸性食物和药物是导致畸胎的元凶之一。研究人员分别测定了不同时期胎儿组织和母体血液的酸碱度，认为在妊娠的最初半个月左右，不吃或少吃酸性食物或含酸性的药物(如维生素C、阿斯匹林等)为佳。因为，大量的酸性食品，可使体内碱度下降，容易引起疲乏、无力。长时间的酸性体质，不仅容易使母体罹患某些疾病，更重要的是会因此而影响胎儿正常、健康地生长发育，甚至可导致胎儿畸形。因此，孕妇不宜过多食用酸性食物。



孕妇忌食用过敏食物

众所周知，吸烟、喝酒、滥用药物对胎儿的危害很大。而孕妇食用过敏食物对胎儿发育的影响尚未引起人们的重视。事实上，孕妇食用过敏食物不仅能引起流产、早产、导致胎儿畸形，还可致婴儿多种疾病。

据美国学者研究发现，约有 50% 的食物对人体有致敏作用，只不过有隐性和显性之分。有过敏体质的孕妇可能对某些食物过敏，这些过敏食物经消化吸收后，可从胎盘进入胎儿血液循环中，妨碍胎儿的生长发育，或直接损害某些器官，如肺、支气管等，从而导致胎儿畸形或罹患疾病。因此，可从下面五个方面进行预防。

以往吃某些食物发生了过敏现象，在怀孕期间应禁止食用这类食物。

不要吃过去从未吃过的食物，或霉变食物。

在食用某些食物后如发生全身发痒、出荨麻疹或心慌、气喘，或腹痛、腹泻等现象，应注意忌食这些食物。

不吃易过敏的食物，如海产鱼、虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物。

食用高蛋白食物，如动物的肝、肾和蛋类、奶类、鱼类应烧熟煮透。

孕妇忌多吃猪肝

英国的卫生部门前不久已经正式发出告诫：怀孕的妇女尽量少吃、最好是不要吃猪肝等动物肝脏之类的食物，以减少胎儿先

天性缺陷的危险性。

为什么吃猪肝也会使胎儿致畸呢?猪肝的营养价值高,这也是人尽皆知的,它含有 20% 的蛋白质、多种维生素、钙、磷、铁、锌等,均属人体所必需的营养物质。另外,吃猪肝还有补血、护肝、养颜和防治夜盲症的食疗保健作用,猪肝可谓是经济实惠的食中佳品。但是国内外新近的研究结果表明,孕妇还是少吃猪肝为佳。孕妇不宜多吃动物肝脏,多年前就已提出来。那时临床上发现一些婴儿有先天性缺陷,却原因不明。为此人们做了大量研究,发现动物在怀孕期内如果喂给大量维生素 A,可使胎儿出现畸形。人们初次了解到维生素 A 与胎儿畸形的关系。研究不断进行,有人对 2 万多名在孕期内曾摄入过大量维生素 A,出生的后代又患有包括唇裂、腭裂以及耳、眼和泌尿道方面的缺陷,极少数患中枢神经系统或胸腺发育不全等的妇女进行严密追踪调查,分析所得资料后指出:妇女妊娠期内,尤以前期 3 个月时,每天所摄入的维生素 A 量超过 15000 国际单位则增加胎儿致畸的危险性。这些维生素 A 是从哪里摄入的呢?原来是由动物肝脏做成的食品和药物摄入的。通常孕妇每天需维生素 A 3000 ~ 5000 国际单位,同量的牛、羊、鸡、鸭等动物肝脏中含维生素 A 量均高于猪肝,其中鸡肝竟数倍于猪肝。真是不说不知道,听了吓一跳。为保障下一代的健康和安全,英国才作出提醒孕妇少吃动物肝及其制品的建议。

那么怎样才能保证孕妇在妊娠期内所需维生素 A 呢?可以多吃一些富含 β -胡萝卜素的新鲜果蔬之类食物,因为胡萝卜素可以在人体内转变为维生素 A,同时还可获得孕妇所必需的 B 族维生素中的叶酸,有助于预防胎儿先天性无脑畸形,可谓一举两得。

孕期忌忽视补碘

孕期补充碘对儿童的身体发育、智力发展有重要的意义。所以孕期补碘就更具有必要性和可行性。

碘是人体各个时期所必需的微量元素之一。它是人体甲状腺激素的主要构成成分，占 61%。人体内的甲状腺所分泌的甲状腺激素可以促进身体的生长、发育，影响大脑皮质和交感神经的兴奋。如果机体内含碘量不足，造成胎儿甲状腺激素缺乏，胎儿的中枢神经系统，尤其是大脑的发育会受到严重损伤，出生后表现为四肢短小、鼻梁扁平、口唇肥厚、面容呆滞、肌张力低下、皮肤干燥、畏寒、食欲低下、反应迟钝、鸭行步、程度不同的听力和语言障碍，这就是呆小症或克汀病。出生后治疗效果不佳，难以补救。可见，缺碘可引起儿童身体、智力几方面发展障碍。

人体的碘 80% ~ 90% 来源于食物。成人每天需 70 ~ 100 微克，青少年需要 160 ~ 200 微克，儿童需要 50 微克，婴儿需要 20 微克。由于胎儿的需要量增加，正常孕妇均有相对的碘缺乏，每日均要补充 120 ~ 150 微克。

孕妇忌食含多氯联苯的鱼类

如果孕妇的体内有大量 PCB 的时候，确实对胎儿产生不良影响。但是现在鱼类中所含 PCB 的分量，对人体并不会构成太大的损害。

所谓的 PCB 就是多氯联苯的英文缩写。这是一种以煤炭和石油为原料所组成的有机化合物。其种类有 200 种以上，特色是不易燃、易挥发，即使经过高度加热也不会变质，是一种良好的

绝缘体。虽然溶于酒精和石油，但不溶于水。

人们知道 PCB 会对人体构成伤害，是由于发生了“食用油中毒事件”。日本在 1968 年曾发生过食用油中毒事件，据说在该年的 6 月以后，以福冈县为中心的日本一带，突然有许多人患上全身发疹的疾病，病患多达 1600 人以上，其中有 13 人不幸死亡。起初这被认为是一种怪病，但是经过各种的研究得知：在米糠油的脱臭过程中，由于塑胶管破裂，含有大量 PCB 的塑胶管片遂渗进米糠油中。吃了这种油的人们因为体内积聚了有毒的 PCB，所以全身发疹。这次的事件就称为“米糠油事件”。

那么 PCB 中毒会出现何种症状呢？中毒的患者上眼睑会浮肿、眼屎增多、食欲降低、恶心呕吐、体毛脱落、下肢浮肿、四肢无力(麻痹)、关节疼痛、视力减退、皮肤发疹，甚至指甲发生变化、皮肤出现黑色斑点，并产生头痛的现象。

PCB 如果经过胎盘大量流入胎儿体内，会导致胎儿死亡，这就是胎儿所呈现的 PCB 中毒症状，称为 PCB 胎儿症。因为死胎儿的皮肤呈黑褐色，所以我们称之为“黑婴”。

另一方面，侥幸没有死亡的新生儿可能产生以下的症状(婴儿吸吮中毒患者的母乳也具有此种症状)：

(1)在母体内的体重较一般胎儿轻，也就是说，在胎内的发育不良。

(2)皮肤与黏膜表面有深褐色的色素沉淀。

(3)一出生就已经有牙齿，并且牙龈很厚。

(4)头盖骨很硬(正常的婴儿刚出生时是软的)，头盖内沉淀大量的石灰质。

孕妇忌食被汞污染的鱼或贝类

我们平常所吃的鱼和贝类的分量，并不会引起汞中毒，也不会对身体构成损害。

汞中毒原本是在矿区或工厂内处理汞的人们常患的一种职业病。这种疾病之所以受到人们的重视，并使得孕妇惴惴不安，主要是由于曾经发生过严重的水俣病事例。

水俣病的由来，是由于1953年日本熊本县的水俣湾附近曾出现汞中毒的病例，所以称之为“水俣病”。引起疾病的原因是由于化学肥料厂随意将剩余的汞丢弃在河海中，渐渐地汞就遗留在鱼类的体内，吃了被污染的海产，就会出现中毒症状，除了视力减退、耳聋和四肢麻痹以外，病情严重者甚至会死亡。

当时居住在水俣区附近的孕妇因为吃了被污染鱼类，汞经由胎盘进入胎儿体内，因此胎儿就染上了汞中毒，这种疾病就被称为“胎儿性水俣病”。患有此种疾病的胎儿出生后会变成低能儿。据说当时在水俣区所出生的190个婴儿中，有14个(7.5%)罹患了水俣病。比例之高可以想见污染情形之严重程度。

患了“胎儿性水俣病”的婴儿，除了脑神经麻痹之外，也可能产生头部变形、脑水肿、肚脐突出和知觉异常等症状，但是轻微中毒的孕妇所生的婴儿，据说没有此种情形产生。

某些农药中也含有汞的成分，而农药会间接地影响人体，所以明令禁止农药中掺入汞剂。

汞中毒会引起患者的脾、肝肥大，并产生赤芽细胞肿，也就是胎儿、新生儿所罹患的血溶性疾病。中毒者若是孕妇，就会造成胎儿死产或新生儿夭折。

孕妇忌食被镉污染的米

据国外报道，曾经发生过米被镉污染的情形，是否会对胎儿构成不良的影响？

镉是一种黄色的涂料，因为它能耐盐水，所以常被使用为电镀的原料，并被广泛作为蓄电池的材料。镉会引起中毒而受到人们的注意，则是 1940 年以后的事。

镉会成为污染的根源，是由于“痛痛病”，的发生。这种病发生于日本富山县通川流域附近，其所以被命名为“痛痛病”实在是其来源有因，因为患者只要身体稍微转动，就会引起剧烈的疼痛。至于发病的原因，因无法诊断出来，所以被视为一种怪病。

后来经过调查，才发现此地食用米中镉的含量在 1.0ppm 以上，“痛痛病”是由此而造成。镉并不是天然就存在米中的，主要是由于工厂大量将剩余的镉排入河水中，用河水灌溉才会产生镉污染米的情形。

究竟镉对人体会产生什么样的影响呢？我们只要说明一下富山县“痛痛病”患的情形，读者就能十分明白了。病患的大部分均为女性，尤其是 50 岁左右的更年期女性，其中尤以多产的妇人占多数。病患的共同症状是由于体内钙质不足，引起骨骼的变化。为什么患者以女性居多呢？孕妇在妊娠期间钙质易显不足；多产的妇人钙质更易缺乏，特别是更年期的妇人骨骼容易发生变化，所以女性特别容易感染“痛痛病”。

现在政府已禁止工厂随意排弃废水，所以大可不必担心食米会被镉所污染，也不必忧虑镉会影响胎儿。

孕婦忌食染有农药的蔬菜水果

对人体有害的农药，现在政府已经禁止农民使用，并对于农药的施用浓度会作详细规定，所以你尽管放心地食用蔬菜和水果吧！

农药被广泛地利用于杀虫和除草方面，其成分可包括：有机磷系农药、有机汞农药、有机氯系农药等3种。有机磷系农药曾在1952年就引发了急性中毒症状，其症状是头痛、目眩、脉搏增快、痉挛、血压增高、语言障碍等，孕妇体内若有毒素存在，会生下早产儿或造成胎儿畸形、死亡等。据说以鸟类和哺乳类的动物作为实验的对象，即可明显地发现畸形的现象。

第二种即有机汞农药已在前文叙述过了。美军在越南曾施用“2-4-5T”除草剂，来进行大规模的枯草作战。后来该地区所出生的婴儿，有部分患有多指症或合指症，这可说是农药的影响。日本在1967年曾大量使用此种农药作为除草剂，但是自从1971年以后政府就禁止使用。

第三种即有机氯系农药是使用范围最广的一种，主要有BHC、DDT和雷路脱林等，这些物质进入体内与脂肪结合，所以不易排出体外，甚至会分散到乳腺中。这种农药渗入泥土中，即使数年以上也不会消失药力，所以是一种麻烦的农药。此种农药因为会引起肝机能障碍，所以美国在1969年下令禁止使用，日本也在1971年对除了林业以外的农业界限定了使用范围。

一般来说，这些农药一旦进入人体，就会立刻和脂肪结合，不易排出体外，并且现在也无药物能使农药排出体外。

孕妇忌用食品添加剂

报纸上曾经报道过以 AF-2 为首的食品添加物，如防腐剂等会对人体构成损害，请问孕妇应该避免吃哪些食品较好呢？

现在市面上所发售的含有添加物的食品，还是尽量少吃为妙。

AF-2 是一种合成杀菌剂，因为 AF-2 具有防腐的作用，所以常添加于火腿、香肠、鱼浆制品和加工豆腐中。据说吃了含有添加物的食品后，会使人皮肤发炎、神经器官障碍，并能引起胃癌。在动物的实验中，我们还发现添加物会使动物的染色体异常。

有些受害者控告贩卖 AF-2 的制药厂，制药厂反而以妨碍业务为名，反过来控告受害者。有些学者从动物的实验中得知 AF-2 有致癌的可能性，所以日本的厚生省(相当我国卫生部)于 1973 年禁止制造及使用 AF-2。

其他的食品添加剂也引起了各种问题。人工甘味料欧紫罗兰素酸的甜度相当于砂糖的 30 倍，但是因为这种甘味料本身会发出难闻的气味，所以必须混合糖精使用，才可消除臭气；又因为它的甜度很高，因此常被掺入甜味制品中使用。如果我们以体重来推算安全性的话，体重 1000 克每天仅能摄取 1 毫克的欧紫罗兰素酸。我们以体重 1000 克的白老鼠做实验，如果我们一次给它 2500 毫克的欧紫罗兰素酸，这些白老鼠将患严重的膀胱癌。

美国的食品医药品局也曾做过类似的实验，他们将欧紫罗兰素酸注入受精的鸡蛋中，结果孵出的小鸡有 15% 畸形。但是对哺乳动物做相同的实验，并未发生畸形的现象。人工甘味料进入人体之后，有一部分会转变成环己基胺，这种毒性较欧紫罗兰素酸

更强，并可使染色体异常，基于此种理由，若干国家都禁止食品中添加欧紫罗兰素酸。

其次是味精。1968年美国的医学杂志曾经发表一篇有关味精的报道，文中指出长期食用含有味精的食品，会导致颈部发麻、四肢无力，并有心悸的现象产生。后来以老鼠做实验，凡是吃了味精的老鼠会形成脑部迟钝，所生出的胎儿也有脑神经不发达的现象。

但是后来发现，在天然食品中原来就存有大量的味精，人体内原本也有味精存在，而且在以后的动物实验中也并未发生畸形的现象，所以我们确知味精并不会对人体构成损害，我们不妨把它视为一种安全食品食用。

以上列举对胎儿有害的食品添加物已禁止售卖，所以现在的食品大部分是安全。如果你仍感到不安，不妨定期接受健康检查，或与医院的护理人员商量，不必忧心忡忡。

孕妇因月择食

孕妇要根据妊娠的月份不同，随时更换食谱，补充营养。人与天地相应，与日月相对，自然气候的变化，时时影响着人体的生理、病理，孕妇自然不能摆脱这一规律。要根据胎儿的生长，选取适宜的饮食，避免千篇一律。

《千金要方》中曾记载逐月养胎的食法，大致如下：

妊娠1个月时，胚胎刚形成

饮食应精细熟烂，主食可多吃大麦粉，食可以酸味为主，但辛辣腥臊食物不宜多食。

妊娠2个月时，早孕反应较重

晨起前可吃些干食，如饼干、烤馒头片，不吃稀粥和汤菜。

晚餐可丰盛些。要少吃多餐，以清爽可口为主。

妊娠 3 个月时，孕妇易喜易怒

可服雄鸡汤。取肥公鸡 1 只，加甘草、茯苓、阿胶、党参各 6 克，白术、黄芩各 3 克，麦门冬 9 克，白芍 12 克，大枣 12 枚，生姜若干，炖汤，能调肝养胎。另外，必须保证足够的蛋白质，要多吃蛋、鱼、瘦肉和豆制品。

妊娠 4 个月时，可多吃糙米

若欲吐不思食，可喝菊花汤：取乌鸡 1 只，加菊花 10 克，麦门冬 5 克，阿胶 9 克，甘草、当归各 6 克，党参 3 克，半夏 12 克，大枣 12 枚，生姜若干，炖汤，可调和胎气，清肝养胎。

妊娠 5 个月时，胎儿生长最迅速

饮食要数量多、质量高。可多吃牛羊肉，每天保证鸡蛋 2 个、瘦肉 50~100 克、豆制品 100~150 克、蔬菜 500 克，常吃海产品、坚果、水果、动物肝脏、骨头汤、血等。

妊娠 6 个月时，多吃糙米粥，少吃寒冷食物

可食麦门冬汤，即以麦门冬 10 克，黄芩、芍药、白术、甘草各 6 克，阿胶 12 克，干地黄 9 克，大枣 15 枚，生姜若干，炖雌鸡 1 只，食后可使皮肤、肌肉细密，外毒不易侵入。

妊娠 7~9 个月，胎儿日趋成熟

胎儿发育好、孕妇较胖，可稍限饮食；反之，孕妇体质差，胎儿发育不足，要增加营养。

总之，要根据妊娠各期孕妇的生理特点安排饮食，同时不失之偏颇，保证必需的营养。

孕妇四季择食

季节变化导致自然界气象万千。人体生理和饮食也与季节息

息相关。孕妇要随季节的变化，适时调节饮食，适应其生理性、代谢性需要。

春天，人体阳气随万物复苏而升发，饮食上宜选择一些助阳的食物，如稍加葱、豉、姜等，以清温平淡为宜，减酸宜甘。孕妇要多食蔬菜，少食米面。

夏天，暑湿之气使人食欲降低，消化减弱。饮食上宜多食甘酸清润之物，如西瓜、乌梅、绿豆等，少食辛甘燥烈之品，可多吃不荤、不腻、含蛋白质的豆制品。此外，饮食经常变换花样，改变传统的常规的做法，以增进食欲。不宜饮冷饮无度，更不要饮用咖啡和可乐。

秋天，人体食欲逐渐提高，瓜果上市，但“秋瓜坏肚”，立秋之后，不宜多食瓜果。气候干燥，少用辛辣食品，多食柔润食物，如枇杷、甘蔗、凤梨、芝麻、糯米、糙米等。

冬天，气候寒冷，可热食，但不宜过食燥热之物。口味可稍重，多食一些脂肪，如鱼、火锅、炖肉可多食一些，稍用调味品，多补充黄绿色蔬菜，如油菜、菠菜、绿豆芽、胡萝卜等。切忌黏硬、生冷食品。

第五章

分娩期 宜忌



妊娠晚期不宜旅行

人们可以在广播和报刊上听到或看到孕妇在列车上分娩，旅客中的医护人员及列车工作人员，乘客纷纷相助的动人场面。经常出差的人也可在列车上遇见临产的孕妇和列车广播员一遍遍寻求旅客中医护人员的焦急的声音。由于我国社会风气高尚，人们是极愿意为危难者解除困境的。但是，产妇分娩决非小事，稍有不测，将危及孕妇及胎儿的生命。假如孕妇分娩已经开始，列车上又没有医护人员，那么孕妇及胎儿的安危将受到严重的威胁。因此，孕妇到了妊娠晚期时，应尽量避免长途旅行。

旅行，尤其是长途旅行，是一件很辛苦、很受罪的事。首先长途的旅行，长时间的车船颠簸，使孕妇难以入睡，影响正常的休息，而且精神烦躁不安。再就是旅途条件很有限，孕妇在路途中要经常站立和坐，这必然会在某种程度上影响孕妇静脉血液回流而造成下肢浮肿。车船中由于人员过度集中，孕妇所处环境中的空气污浊，各种致病菌也较其他环境中含量多，而孕妇限于环境，又不可能像家中那样随意清洗和讲究卫生，这不但直接对孕妇的身体造成危害，而且使孕妇精神不快。而精神和环境的变化又往往对孕妇和胎儿产生不利的刺激，从而造成车上分娩的紧急情况。据统计，在车船上分娩者，母子的健康都受到影响，产后母子的患病率明显高于正常分娩的产妇及婴儿，导致严重后果者亦不少见。



如果是因为医疗条件、接生条件等因素，不得不出远门时，应从以下几方面做好长途旅行的准备。

(1)不要临近预产期才开始动身，最好提早2个月以上动身，以防路途遭遇不测造成早产。动身时，应随时带好临产前的物品，以防万一。例如剪刀、纱布、酒精、止血药品等。如果有懂接生的医护人员护送将更为理想。

(2)乘火车时，应购买卧铺票，以利途中的休息，使孕妇不致过分疲劳。

(3)由于各地气温存在较大差异，要多穿戴一些衣物，严防着凉、受寒，防止感冒。

(4)在旅途中还要注意饮食卫生和规律性饮食，不要饥一顿，饱一顿。尤其要预防肠道传染病，特别是痢疾，否则，极易造成早产。

(5)有许多孕妇有晕车晕船的现象，特别是坐船在海上航行，晕船、恶心、呕吐的现象极易发生，极可能诱发子宫的收缩，而导致早产。因此旅行时应带上一些防止晕车、晕船的药物。当腹部隐痛，精神紧张时，可遵医嘱服药，以防不测。

(6)孕妇如出现小腹阵痛、阴道出血等分娩先兆症状，应立即报告车船上的工作人员，采取紧急措施。鉴于车船上的条件所限，最好在沿途较大的车站下车，到医院分娩。

总之，为了孕妇和胎儿的健康、安全，孕妇在妊娠晚期尽量避免旅行。

忽视临产检查

您去医院做临产检查的时候，可不要马虎了事。当您感觉有可能要生的时候，一定要告诉医生，他会告诉您该什么时候入院待产。

入院待产后，会有很多检查和化验在等着您。医生会在检查报告上填写检查和化验后的结果，以及您在怀孕期出现过的问题和入院后每一天的变化。

确认您是否知道生产是有风险的，而且万一出现意外，是否同意接受医生的护理和治疗。还有其他一些需要注意的事项，在不同的医院会有不同的要求。不过，您也不用怕，当

今医学如此发达，今时早已不同往日，生产是相当正常和自然的手术，只要您全身心的放松，其他的事就交给医生和助产士吧！



临产 前 宜 食 巧 克 力 吗

产妇在临产前适当食用巧克力，对母婴均有益处。在美国，许多医生和营养学家已把巧克力誉为产妇最佳的“分娩食品”之一。

每一个产妇在分娩时都需要耗费极大的体力，消耗许多能量。一般来说，正常产程约需要 12~16 小时。所以，产妇要保证有足够的体力，才能顺利分娩。

巧克力营养丰富，每 100 克巧克力中含有碳水化合物 50 克左右，脂肪 30 克左右、蛋白质 15 克以上，还有较多的锌、维



生素 B₂、铁、钙等。巧克力中含有大量的碳水化合物，能在很短时间内被人体吸收和利用，其被消化和吸收的速度是鸡蛋的 5 倍，能迅速产生大量热能，供人体消耗。产妇如果在临产前吃上 2、3 块巧克力，分娩过程中体内就能产生很多热量，补充所消耗的热量，以保持体力。

孕妇临产五忌

孕妇在临产前要保持良好的心态，以保证母子平安，分娩顺利。要注意以下五忌：

(1)忌怕：很多孕妇对分娩有恐惧感，害怕疼痛和危险，临产期越近，越是紧张。其实，这种害怕完全没有必要。分娩几乎是每个妇女必经的一“关”，事到临头，人人都能承受。现代医学发达，分娩的安全系数大大提高，分娩手术的成功率也近于百分之百，一般不会出现意外。

(2)忌累：临产前，工作量、活动量都应适当减少，应该养精蓄锐，准备全力以赴地进入临产过程。

(3)忌粗：妊娠末期不可粗心大意。要避免长途旅行和单独外出，以免突然临盆，措手不及。

(4)忌忧：临产前要精神振作，情绪饱满，摆脱一切外在因素的干扰，“轻装上阵”。尤其不应该顾虑即将诞生婴儿的性别，亲人也不应该给孕妇施加无形的压力，免得给孕妇带来沉重的心

理，使分娩不顺。

(5)忌急：到了预产期并非就分娩，提前 17 天、过后 10 天都是正常的情况。孕妇既不要着急，也不用担心，因为这些都无济于事，只能是伤了自己的身体，影响了胎儿的发育。

怀孕后期应注意的事项

妊娠毒血症

妊娠毒血症是怀孕 28 周以后易发生的病症之一。其主要的症状有高血压、蛋白尿，以及水肿等现象。有的时候，是三个症状一起发生，但也有的时候，是出现一个症状或两个症状。

严重的妊娠毒血症，会使得血液无法充分地输送至胎盘，妨碍胎儿的发育，因而发生胎死腹中，或是生出早产儿的情形。

由于妊娠毒血症同时伴随着危害母体的危险，所以一定要特别地小心注意。

早期发现

当各种自觉症状出现之后，就要格外地小心注意。

水肿：首先，是早上起床的时候，要注意自己的腿部是否有水肿？若有水肿的现象，就要特别注意了。尤其是经过一个晚上的睡眠，水肿的现象仍然没有消失，就要怀疑自己是否有妊娠毒血症的可能？

其次，注意自己的体重是否增加得太快？若是体重每周增加 500 克以上，就要特别小心注意。另外，要养成每天定时量体重的习惯。

高血压及蛋白尿：由于高血压及蛋白尿的自觉症状并不明显，所以一定要经由定期检查来早期发现。

测量血压的时候，若是收缩压超过 18.7 千帕（140 毫米汞柱）以上，舒张压超过 13.3 千帕（100 毫米汞柱）以上，就有高血压的倾向。但是，太过肥胖也是造成高血压的原因之一。

所谓的蛋白尿，即是未经过肾脏的过滤，使得尿液中含有蛋白质。在怀孕的过程中，会出现少量的蛋白尿，但是，若是妊娠毒血症，尿液中就会检查出大量的蛋白尿。

妊娠毒血症的病因并不明确，怀孕之后会有各种原因促成妊娠毒血症的发生。虽然其详细的原因，至今还不是很清楚，但是下列所述的各种情形，比较容易促成妊娠毒血症的发生。

(1)很多初次怀孕的孕妇，因为比较不适应身体的变化，所以比较容易发生妊娠毒血症。

(2)高龄初次怀孕的孕妇，由于必须消耗许多的能量及体力，所以身体的负担大，容易发生妊娠毒血症。

(3)多胞胎的孕妇，非常容易引起高血压及妊娠毒血症，所以一定要特别地小心注意。

(4)曾经患过妊娠毒血症的人，下一次怀孕也相当容易发生妊娠毒血症，而且还会伴随着高血压或肾脏病等的合并症，务必要格外地小心注意。

预防妊娠毒血症

早期发现是预防妊娠毒血症的不二法门。尤其是早期发现之后，可以利用安静的卧床休息法及食物疗法，来预防妊娠毒血症的发生。由此可知，定期的产前检查可以说是最好的预防之道。

不要太过于疲倦：保持安静、摄取充足的营养、避免疲倦，以及保持睡眠的充足，是平常预防妊娠毒血症的方法。

至于腿部抬高休息，消除水肿的现象，以及洗热水澡促进血液的循环，也是不能忽视的。

食物疗法：除了控制盐分的摄取之外，也要避免脂肪及碳水化合物的摄取过量。但是，蛋白质却可以多多的摄取。

平常一天所摄取的盐分，应该是在 7~8 克以内。一小撮的盐，大约 1 克左右，但一小匙的盐，大约是 5 克左右。

含有蛋白质的食物包括鸡蛋、牛奶、乳酪、大豆、豆腐以及瘦肉等。

至于碳水化合物，则包括了米饭、面类等。这一些食物若是摄取过量，非常容易发胖，所以一定要特别小心注意。

不要摄取太多的水分，当出现水肿的现象，或是尿量减少的时候，就要开始控制水分的摄取。

若有头痛及头晕目眩的现象发生时，若利用安静卧床休息法及食物疗法，还是无法痊愈的，那么就有必要立刻住院。况且，妊娠毒血症一旦持续 1 个月以上，就会发生高血压、慢性胃炎，以及视力障碍等后遗症。在这种情形下，即使想要优先考虑母体的健康而终止怀孕，也一定要经过医生的诊断及判定。

早产

在怀孕 24 周至未满 37 周之间所发生的生产现象可以称为早产。此时所出生的胎儿的生命力，比正常足月出生的胎儿要差，但是，在保温箱的保护之下，可以正常的生长。

注意事项：距离预产期还有一段时间，就开始有阵痛的现象发生时，一定要立刻给予适当的处理，因为这就是早产的征兆。

当有下列的情形发生时，不但要马上住院，而且还要绝对保持安静。

- (1)有类似阵痛般的周期性下腹痛。
- (2)有类似生产之时分泌物中混合着血液的出血情形。
- (3)发生破水的现象。

不过，有的时候即使是发生破水的现象，仍然可以维持到接近预产期才生产。

此外，因为子宫颈松弛症而经常流产的人，在怀孕 8~15 周的时候，若是进行了子宫颈的缝缩手术的话，那么大概可以维持至 37 周左右才生产。

到了怀孕后期注意日常生活的作息，是相当重要的一件事情。尤其是自己感觉到有早产的征兆时，一定要绝对保持安静，并且尽量避免上下楼梯。

凡是子宫颈松弛症、胎盘早期剥离、前置胎盘、妊娠毒血症等，都有可能发生早产的现象。

至于高血压、心脏病、肾脏病等的合并症，以及便秘与下痢的情形，也要特别地小心注意。

其他的危险信号

胎盘早期剥离

胎盘比胎儿先从子宫壁上剥落，即是所谓的胎盘早期剥离。此种情形，若是发生在分娩的过程中，不会有任何危险。但是，如果是发生在怀孕后期的话，那么胎儿就无法从母体获取氧气，因而会发生胎死腹中的现象。尤其是妊娠毒血症，经常会引起此种现象的发生。

症状：胎盘早期剥离除了会引起下腹部剧烈地疼痛之外，还会全身冒汗，脸色发青，腹部因紧张的缘故而有紧绷的感觉，甚至还会有出血的现象。这个时候，一定要立刻住院。

前置胎盘

胎盘一部分或全部覆盖子宫口，即是所谓的前置胎盘。此种情形在生产的时候，会使胎儿无法经由子宫的出口出来。

症状：怀孕后期当一部分的胎盘剥落的时候，会发生出血的现象。但是，有的时候，亦会碰到接近生产的时候，仍然没有完全出血的情形。

前置胎盘的种类，可以分为完全前置胎盘、部分前置胎盘，以及边缘前置胎盘等。虽然边缘前置胎盘可能以平常的生产方式生产，但是，大部分仍然使用剖腹生产的方式来生产。

生产之前经由 2~3 次的超声波诊断，就可以确知是否有前置胎盘的倾向。因此，到了接近预产期的时候，可以不必担心自己有前置胎盘的情形。

羊水过多症

羊水的量在怀孕 7~8 个月的时候，可以说是最多的时候，以后一点一点地逐渐减少。尤其是在怀孕末期，羊水的量大约有 800 毫升左右，若是有极端地增加的趋势，即是所谓的羊水过多症。

症状：当腹部增大身体变得笨重的时候，呼吸也会变得极为困难不顺畅。

急性羊水过多症大部分发生于同卵双胞胎的情形比较多。当腹围有超过 1 米以上的情形时，就应该接受诊察并且早期发现早期治疗。

早期破水

包围着胎儿及羊水的卵膜破裂后，羊水从里面流出来，即是所谓的破水。正常生产的时候，是阵痛开始子宫口全开时，才会发生破水的现象。在阵痛尚未开始，子宫口也未全开时，就有破水的现象，即是所谓的早期破水。

症状：由于破水的时候，会有温热像小便一样的液体流出来，所以和月经来潮的感觉完全不一样。

不过，破水的情形因人而异，有的人是好几次一点一点地流出来，但也有的人像气球破裂般的大量流出来。

破水之时，最令人担心的是细胞的感染。因此，最好是立刻垫上卫生棉，然后迅速到医院去。

子痫症

当妊娠毒血症非常厉害的时候，就会发生子痫症。无论是怀孕中、分娩中，或是生产后，都有可能发生子痫症，而且其症状和羊癫疯有些类似。

子痫症的前兆是头痛、头晕目眩、恶心呕吐、腹痛、眼睛闪烁不定等，然后突然失去意识，开始痉挛抽搐。

由于光、声音、兴奋也会引起子痫症，所以最好是静静地躺在较暗的房间里，并且禁止会面。

据说发生子痫时，母体的死亡率是 10% ~ 15%，胎儿的死亡率是 30%，不过，最近由于定期检查及早期就能得到治疗，其死亡率已经下降了许多。

分娩前心理准备

许多人对于分娩的经过缺乏了解，很难想象这么大的一个婴儿是怎么生下来的。某些传闻更是夸大其词地形容分娩是如何地痛苦，使得许多产妇对分娩更加感到恐惧。

当然，分娩是产道被撑开而让婴儿通过，所以痛是不可避免的。但这种痛又是因人而异的，有人并不感到很痛，差异处处存在。绝不能把分娩看成是一种不堪忍受的痛苦。

分娩时的阵痛是自然现象，与受伤、疾病的疼痛有本质上的区别。

人感受到痛是大脑皮层中枢神经的作用。如果自我感觉不安，中枢神经会有非常敏感的反应，痛就会更厉害。每每想到自己即将临产时，心中就忐忑不安，充满恐惧感。

所以，必须从思想上消除对分娩的恐惧不安的心理障碍，保持平静的心情，分娩时也就不会感觉太疼痛了。精神越紧张，就会觉得越痛。

对于人体来说，心情舒展，肌肉也会放松，心情越紧张，肌

肉就会绷得越紧。身为一名女性，结婚生孩子总归要经过这一次，这是必须正视的事实。分娩时，婴儿是从狭窄的产道出来的，如果这时心理没有负担，强自镇静，让肌肉和骨盆放松，婴儿才能顺利通过，分娩进程也就较快。如果产妇这时精神极度紧张，心理负担很重，肌肉就会绷得很紧，产道不容易撑开，婴儿不能顺利出来，不但疼痛会更厉害，而且还会造成难产、滞产，更严重的是还会发生产后大出血。甚至使本来可以顺产下来的正常发育的婴儿，由于紧张的心理，产道不能撑开，致使婴儿突然窒息死亡，酿成了更大的痛苦。

有些产妇对分娩非常恐惧，产前精神状态极度紧张。曾有这样-一个例子，一位产妇产时大喊大叫，不按照助产医生的要求去做，甚至发展到又哭又闹，将消毒好的接生区域也污染了，医护人员再三劝解都无济于事。在胎头娩出的关键时刻，她竟挣脱医护人员的保护，强行坐了起来……，她的这个鲁莽的行动，造成了一个足月、身体发育正常的男婴突然窒息死亡。产妇自己不仅大出血，而且使会阴严重撕裂，产后还引起了感染，酿成了更大的痛苦。虽然事后追悔莫及，但已无法挽回。本来这位产妇的胎位、胎心及骨盆等诸方面的因素，都是有利于分娩的，如果消除了心理恐惧，密切配合医护人员，是可以顺产的。

这样的事例充分证明，许多难产、死产、产后大出血，给母婴同时造成不应有的痛苦的现象，有一个共同的原因就是来自于孕妇本身对分娩的恐惧心理。

因此，产妇产前的精神状况和产痛有很大的关系，感到剧痛可以说是自身造成的。所以，要对分娩的过程做详细的了解，才会有效地克服分娩期恐惧心理的障碍。

分娩的恐惧心理不仅危害母婴的生命安全，而且对产后母亲的恢复也会产生不利的影响。近年来有一种产后神经官能症，就是产前心理恐惧造成的后遗症。另外，当神经极度紧张造

成难产后，产妇的子宫会大出血，产后恢复也比较慢，还会引起各种炎症。

其实，孕妇早就知道，怀孕不是生病，分娩也不是极度痛苦的事，只要有良好的心理准备，大都能平安度过分娩和产后身体恢复这一关。产妇的精神状态固然受到外界各种因素的影响，但也是完全可以控制，并且可以不断进行自我调整的。其实，这个痛苦不过是宫缩造成的不适而已。

如果有生一个健康、聪明的孩子的愿望，有时竟能产生医学上的奇迹。许多本身有残疾的母亲(不是遗传因素造成的)也能克服自身的不利因素，平安生出一个正常婴儿。

有一位孕妇，怀孕初期丈夫不幸去世，胎儿6个月时又检查出她本人也身患癌症，但她顽强地希望生出一个孩子。也许胎儿感受到了母亲的强烈愿望，很好地进行了配合吧！临产期到了，她果然生了一个正常的孩子。

以上这个例子可以看出人的心理作用产生的力量，有时确实是非常巨大和难以预料的。

产妇明白了宫缩是帮助胎儿分娩出的正常现象。那么对分娩也就不会害怕，这样，待产的过程不急躁，持着“既来之，则安之”的态度，事先对分娩的过程有详细的了解，对出现各种不正常的因素都想好了如何配合助产人员，这种心理状态能很好的帮助产妇克服产前的种种不适和产后的尽快恢复。事实证明，有心理准备的产妇，比没有心理准备的产妇生孩子要顺利得多。

分娩前宜了解决定生产的要素

生产是一种自然的生理现象，是十月怀胎之后“瓜熟蒂落”的必然结果。绝大多数产妇都能顺利的通过此一过程，但也有少

数产妇因为种种原因而发生难产。那么，孕妇该怎么做才能顺利生产呢？

首先，我们知道生产过程主要依靠三个方面的因素，一是产力。它是指推动胎儿娩出的力量，包括有子宫收缩力、腹壁肌肉收缩力和提肛肌收缩力。其中以子宫收缩力最为重要。二是产道。它是指胎儿自母体子宫脱出所通过的道路，包括骨盆腔(骨产道)和子宫颈、阴道、会阴等(软产道)。其中骨盆腔是主要的。三是胎儿。它包括胎儿大小及是否畸形、胎位的正常与否等。

临产时，若子宫收缩有力，骨盆不小，软产道正常，胎儿不过大或畸形，胎位正常，则顺利生产。若这三个因素中有一个或两个因素条件不适当，则会发生难产，所以为了能顺利生产，孕妇怀孕后，就应到医院进行产前检查。检查产道是否正常，如有骨盆狭小、骨盆畸形、阴道畸形(阴道纵隔或横隔)、子宫畸形(双角子宫、单角子宫)、盆腔肿物等异常情况，多会出现难产，故此类孕妇不能选择自然阴道产。产前检查，还可检查胎儿。如胎儿过大或连体畸形，或胎位异常，如臀位、横位，常会发生难产。产妇的身体衰弱，如患有某些慢性疾病者，在生产过程中，产力减弱，会出现难产。故孕妇应按时进行产前检查，如发现有产道异常，胎位不正，胎儿畸形过大，以及产力不足等情况，就不应强调一定要经阴道自然生产，以免出现难产。此时产妇应听从医生的指导，选择适当的分娩方式。

胎位异常、骨盆狭小等是影响产妇顺利生产的主要原因。但有的产妇，尤其是初产妇，胎位为正常头位，骨盆也不狭小异常，但分娩过程中却出现了难产。其主要原因是产妇在生产过程中精神过于紧张，思想负担过重，怕疼痛，怕难产，怕开刀，怕动手术等。

医学研究发现，临产时产妇过于紧张、恐惧，会使大脑皮层功能失调，造成子宫收缩无力，子宫收缩不协调，引起产程延

长、滞产、难产几率大大提高。

所以，为了使产妇能顺利地生下小宝宝，一定要注意定期进行产前检查，切不可掉以轻心，认为可检可不检，以免临产时发生意外。产妇临产时，要注意保持乐观豁达的精神状态，切不可过度紧张，惊恐失常，造成难产。

妊娠末期不宜过早休息

由于对未出世的子女的过分重视，许多人对孕妇进行过度保护，其中突出的就是孕妇刚到妊娠7~8个月时，就让她提前离开工作岗位，在家休息，等待分娩。亲人认为这是在保护孕妇及其腹中的胎儿，有利于她们母子平安，也利于将来顺利分娩。其实，这是一种误解。孕妇若过早地休息，停止正常活动，不仅对分娩无益，反而害处大。



这是由于孕妇过早休息，活动量过少，产生了惰性，容易导致足月后迟迟不生——过期妊娠。过期妊娠害处很多，常见的有胎盘退化。胎盘功能自然减退，使胎儿营养供应不足，导致胎儿缺氧，容易发生胎儿宫内窘迫和颅内神经受损。由于供氧受限，

羊膜的分泌机能降低，羊水量减少，易造成分娩困难和胎儿窒息。过期出生的新生儿身上脂质减少，皮下脂肪变薄，皮肤出现皱褶，像个“小老人”。另外，过期胎儿比较大，颅骨也硬，颅缝变窄，临产胎头不易适应产道的变化，因而增加了分娩的难度，致使母婴遭遇损伤的机会较正常产严重。

另外，休息过早还会削弱孕妇的体力，甚至会影响将来分娩时的产力，而产力是保障正常分娩的主要因素之一，如若减弱，势必容易引起滞产，甚至发生难产。大量调查资料表明，那些一直到分娩前都照常工作的职业妇女，她们的平均产程比非职业妇女要短，顺利分娩率比过早休息的要高得多。

那么究竟什么时候停止正常工作，开始休息好呢？这就要区别情况，产前检查一切正常，所从事的又不是重体力或环境恶劣或条件差的工作，则可以到预产期前一周左右再停止工作，在家休息待产，甚至也可以照常工作直至预产期。若工作较轻，即使工作到出现临产征兆也不为晚。但是，孕妇若患有较严重的疾病，或产前检查发现显著异常，或有严重妊娠并发症，则应提前休息，或听取医生意见。

注意分娩先兆

随着预产日期的来临，孕妇在身体方面会发生一连串的变化。一旦孕妇出现了以下几种情况分娩就会即将开始，要引起重视。

(1)子宫底下降：在妊娠末期、分娩以前的数日，子宫底下降，腹部外突，孕妇常常感到呼吸比以前顺畅，食欲增加。这时，初产妇胎儿的胎头已入盆固定，经产妇有的可入盆，有的尚能活动。

(2)尿便频繁：由于胎儿先露部下降入盆，直接压迫膀胱和直

肠，因此，孕妇可出现尿、便次数增加的现象。

(3)胎动迟钝：过去胎儿用力运动的情形，已逐渐变得迟钝，这表明胎儿头部已开始进入骨盆，即将要分娩。

(4)腰痛：分娩前几天出现腰酸腹胀，被称为假临产；子宫开始收缩，但很不规律，有时几小时才来一次，有时几分钟来一次，不舒服的感觉常在下腹部。



(5)子宫有规律的收缩：以前的不规则宫缩变成有规则的宫缩，宫缩强劲，腹部摸起来较硬。最初的宫缩间隔1小时或30分钟，逐渐变成间隔越来越短的宫缩，如间隔5~6分钟宫缩一次，每次宫缩持续时间为30~40秒。以后间隔时间逐渐缩短，持续时间逐渐延长，强度也逐渐增加，不舒服的感觉常在腰部。

(6)见红：随着子宫的收缩，子宫颈管在逐渐变短，子宫颈口在逐步开放，阴道常有少量血性的黏液排出，这时一般先见红，然后开始有规则的阵痛，所以见红也不必紧张。不过这时要尽快去医院待产了。

(7)破水：包着胎儿的羊膜破裂，里面的羊水从阴道流出来，叫破水。流出来的羊水呈淡黄色或白色，清晰，有特殊气味。发现有这样的水流出来时，并感觉如温水似的，就应采取一些应急措施，用稍厚一些的干净药棉垫在外阴部，马上坐车去医院，并注意尽量抬高臀部。

破水的时间有迟早之分，有的临产不久就破水，也有的要到子宫颈口开全后才破水。但是，如果在临产前就破水，就成为早破水，如果在规律宫缩前就发生破水的现象，就应尽早住院，以免发生感染或引起胎儿宫内窘迫或脐带脱出的现象。

孕妇在出现这些分娩先兆的时候，就应该意识到孩子即将出世了，必须做好各方面的准备。首先应保证足够的睡眠和丰富的饮食，以便有足够的体力和精力来配合助产士平安地生出孩子。饮食应以高蛋白和高热量的食物为主，要注意食用便于消化的饮食，如牛奶、鸡蛋挂面、骨头汤、粥等。

分娩方式宜选择

分娩的过程是母体和胎儿共同配合，共同努力的结果。

决定分娩的因素有三：产道(胎儿的通道)；子宫收缩(把胎儿推出来的力量)即产力；胎儿。

产道：胎儿的通道叫做产道。这里有骨盆、子宫体、宫颈、阴道、会阴。平时无论哪儿都没有胎儿可以通过的缝隙。可是一旦产期临近，软产道(会阴部)周围的肌肉和韧带就变软伸开。而且骨盆的耻骨结合处也会松弛，并稍微张开。这是由于激素的作用。这样的变化，是为了在怀孕晚期胎儿可以顺利地通过。

分娩的方式主要有自然分娩和剖腹产。

子宫收缩：子宫反复收缩即宫缩，装有胎儿和羊水的袋子(胎膜)中的压力逐渐增强，这压力就会转到子宫口。随着压力的增强，胎膜从子宫壁脱落，整个袋子把子宫口撑开，这叫做胎胞。在子宫口开全的前后，胎胞随压力而破裂，引起破水，胎儿就可顺利通过产道。

胎儿：指胎儿在子宫中的位置、大小、姿势本身，都摆出一种方便生产的样子，也就是采取让身体中最大的头部先出来的头位。下颌靠近胸部，缩肩抱膝(屈曲胎势)。

怀孕晚期至临近分娩时，若经产前检查确认母体状况和胎儿双方面的因素均好，当然以自然分娩的方法最好，若有一方有明显问题，如产力不够，或者胎儿位置不正，就构成了难产。

自然分娩

胎儿一般都能经过阴道分娩，这是一种正常的分娩方式。阴道分娩时子宫收缩所引起的各种变化，这个过程使胎儿适应外界的环境，由靠母体血运营养到自我呼吸提供一个过渡适应的阶段，对胎儿出生后的独立生活是有益的。具体表现在如下方面：

(1)子宫收缩可使胎儿胸肺受到锻炼，使胎儿胸部有节律性的压缩扩张，刺激肺泡表面活性物质加速产生一种磷脂类物质，使出生后的肺泡有弹性，容易扩张，可将吸入肺中的少量羊水挤出，促进出生后的呼吸功能正常发挥。

(2)胎头娩出就像游泳时仰头伸出水一样，先头顶再顺次按额、鼻、口、颊娩出。一阵阵的子宫收缩和相对抗的骨盆阻力，可将胎儿鼻子和口腔中的黏液挤出，便于接生人员及时拭去，防止首次呼吸时吸入。而剖腹产的胎儿就没有这种有益的经历。另外，还可使胎儿脑部的压力逐渐变化，减少突然变化引起的颅内出血。



(3)从阴道分娩时，胎头受压充血，对胎儿的中枢有刺激作用，出生后容易激起呼吸而啼哭。

剖腹产

剖腹产是通过腹部开刀取出胎儿的手术，是解决难产的、不能从阴道分娩情况下采取的技术手段。是否做剖腹产取决于一定的适应症。如：

(1)孕妇骨盆狭窄，产道有阻塞、阴道横膈，胎儿过大或胎位不正，产程过长或子宫颈开口不大，估计通过阴道分娩确有困难。

(2)产前有大出血，包括前置胎盘、胎盘早期剥离，此时剖腹产是为了确保产妇的生命安全。

(3)胎儿情况不好，胎儿产生窘迫、需要立即结束分娩抢救胎儿者。

如此情况当采取剖腹产帮助孕妇娩出胎儿。

但剖腹产也有许多不利因素，主要是出血多，容易感染发

炎，手术后体力恢复较慢，还可能在日后发生肠粘连。而且子宫留有疤痕，如果第一个孩子出生后发生意外，再次妊娠分娩时就有可能发生子宫破裂的危险。所以除特殊情况外，还是不要剖腹产为好。



横切术后伤口不明显，
目前较为流行。

横切



纵切手术相对比较容易
做，但伤口明显。

纵切

另外，剖腹产的胎儿头部受压较少，呼吸中枢的准备不足，出生时不易激起呼吸。剖腹产儿出生时，常需要很快切断脐带，因此，从胎盘得到的血液比较少，出生后就容易贫血和体重下降，肺部功能也较差。

有的产妇怕分娩疼痛，要求剖腹产，其实也没有这个必要。特别是手术后麻醉药力消失时，疼痛会更加厉害。所以，能阴道分娩者，应尽量争取阴道分娩，这是最顺乎自然的分娩方式。

分娩前宜加强饮食营养

十月怀胎，为的就是一朝分娩。分娩能否顺利，关系到母子的健康和生命。生活中有许许多多目不忍睹的惨痛事例，都是由于忽视分娩期保健造成的恶果。不要以为分娩主要靠助产士或医生，其实产妇懂不懂分娩常识，能不能与医务人员密切配合，是

能否顺利分娩的重要环节。因此，每位孕产妇及其家属，都应该特别注意加强分娩期的保健，以便顺利走过孕育新生命的旅途中最后的一关。

在分娩过程中，由于子宫收缩给产妇造成的不适以及忙于做产前准备，往往在饮食方面注意不够。有些产妇甚至因心情焦虑而不愿进食，而孕产妇在分娩时由于宫缩、屏气时要消耗极大的能量和很大的体力来完成分娩任务，因此，必须满足能量的供应，否则会造成难产。

故此，应该特别注意饮食保健，要把它当作临产前的一项必不可少的准备工作。孕产妇可以在子宫收缩间隔中充分利用稍平静的时间多摄食，积蓄体力。如果不吃的话，热量就无从产生，而且分娩还要消耗身体内部原有的热量。

临产前选择食物的原则是：应该吃营养价值高、产热量高、少渣、半流质、新鲜而且味道可口的食品。这是因为在临产前，产妇一般都比较紧张，不想吃东西，或吃得不多。所以，要选择一些易消化、营养丰富、水分多的，饭菜要清淡。营养价值高和产热量高的食品很多，常见的有：鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾和大豆制品等。同时，要求食物应少而精，防止胃肠充盈过度或胀气，有碍于顺利分娩。

再者，分娩过程中消耗水分较多，因此，在临产前应吃含水分较多的半流质软食，如面条、大米粥等，也可准备些巧克力以及时补充热量。应该注意的是，临产前不宜吃油腻的油炸、油煎食品。

分娩时宜做哪些运动

怀孕期间，孕妇做适当的运动，不但可以避免身体过胖，而且可以保持肌肉和关节的伸缩性，有助分娩顺利进行。

分娩时，孕妇腰部的肌肉和腿部的关节都需要用力，因此多做腰部和腿部运动，都能够减轻分娩时的疼痛。

腰部运动：手扶椅背慢慢吸气，同时手臂用力撑着椅背，脚尖立起，令身体向上。孕妇要挺直腰部，使下腹紧靠椅背，然后慢慢呼气，并放松手臂，脚跟放下。早晚各做5~6次。

腿部运动：手扶椅背，右腿固定不动，左腿稍为提起，顺时针方向绕圈；然后放下左腿，提起右腿，重复动作。早晚各做5~6次。



阵痛时，孕妇可以借着控制呼吸来减轻痛楚。因此，孕妇还不妨多吃一些练习呼吸的运动。

腹式呼吸运动：平卧，腿稍屈，闭嘴，慢慢用鼻吸长气，使腹部凸起，然后再慢慢呼气，使腹部渐渐凹下去。早晚各做一次。

腹式呼吸运动，有助于减轻阵痛。

胸式浅呼吸运动：平卧，张开双腿，张口浅吸入一口气，然后呼气，每呼吸 10 次，便要休息一阵子。早晚各做 5~6 次胸式浅呼吸运动，有助分娩时胎儿顺利出生。



孕妇平时多做有助分娩的运动，能够减轻分娩时的痛楚，也能令分娩过程更加顺利。



临近预产期时孕妇应作哪些准备

愈接近预产期，孕妇的心情会愈紧张，尤其是初次怀孕的孕妇。其实，只要孕妇作好各方面的准备，即使突然提早作动，也不会手忙脚乱。

虽然一证实怀孕后，医生会替孕妇推算出预产期，但是一般来说，分娩日期可以跟预产期相差两个星期。由于孕妇的排卵日期可能有出入，预产期不一定会百分之百准确。胎儿在母体内发育平均需要 280 天，若孕妇怀孕 37 ~ 42 周分娩，也是属于足月分娩。因此，孕妇踏入怀孕 37 周时，便要作出心理准备，随时迎接婴儿的来临。

此外，孕妇怀孕 35 周开始，就应该练习一些辅助分娩的动作，例如胸式呼吸方法、腹式呼吸方法、腹压的方法等。要注意，孕妇在练习时只要掌握其中要领便可，切勿用力过猛，练习时间也不可太密和太长。

不可不提的，就是入院分娩的准备。孕妇最好在预产前 1 个月，就收拾好入院的物品，放进手提袋内，而这手提袋最好放在显眼的地方，当作动时，就不会乱作一团了。孕妇要为自己准备两套睡衣、几套内衣裤、1 ~ 2 包卫生巾、数条毛巾、盥洗用具、香皂牙膏等。此外，也要替婴儿准备数件棉质内衣和外衣、薄被子、尿布以及数套奶瓶等。

第六章



产褥期宜忌

产前一星期的护理宜忌

产后第1天

仍然感觉到比较痛，但比起生产时候的痛，可是轻多了。可以坐起来，在床上进食。如果宝宝睡在身边，可以学着照顾宝宝。

产后第2天

痛感已经减轻很多，但如果坐着给宝宝喂奶的话，还是会有刺痛的感觉。无论您现在是否有奶水，都要让宝宝去熟悉乳头。如果您的会阴未曾切开的话，那么就可以开始淋浴了。

产后第3天

乳房开始有胀奶的感觉，说明乳房现在已经开始分泌乳汁。初乳是很珍贵的，不要浪费！及时喂给宝宝，一天喂8次左右。可以下床走动，开始清洗头发，进行个人卫生的护理。抽血化验，检查一下看是否会有贫血。



产后第4天

阴道出血量已经有所减少。医生会详细告诉您护理宝宝的一整套步骤，您可要仔细听清楚，思想不要开小差。

产后第5天

如果您的会阴部被切开过，那么产后5天就可以拆线了。拆线后数小时内，应静卧休息。阴道出血的黏稠度大大降低，医生会为您做尿检和验血，察看一下是否出现问题。

产后第6天

做全身检查，看是否具备出院的资格。如果检查结果没有任何问题，您就可以抱着宝宝在家人的陪同下回家。



产后宜注意观察恶露的变化

在产褥期，每个产妇都会从阴道流出血性液体，这种分泌物叫做恶露。

恶露的产生，是由于在妊娠期，胎盘附着于子宫内壁上，胎儿出生后，胎盘也随之娩出，但胎盘从子宫剥离后造成的创面，还要经过一段时间才能完全愈合。因此，在产褥期就会有一些血液从创面排出。除了血液外，其中还有混有坏死脱落的蜕膜组织，妊娠期的子宫内膜、黏液和细菌等，这种阴道排出物就是恶露。恶露是一种正常生理现象，随着子宫的复原，恶露也慢慢变色、变少，恶露区别于月经，没有恶臭味。

在正常情况下，恶露变化可分为：

(1)血性恶露：分娩后 2~4 天最多，几乎都是血液。也含有蜕膜组织和黏液，颜色鲜红，量比较多。如果血液中掺杂着血块，就是不正常现象，要立即请大夫诊治。

(2)褐色恶露或浆液性恶露：分娩后的 5~8 天，伤口痊愈，出血量少了，以宫颈黏液为主，内含少量血液，血色素变了颜色，成为褐色浆液性的。白细胞也增多。

(3)白色恶露：分娩后 15 天，由于红细胞消失，只剩下白细胞、蜕膜细胞、表皮细胞。恶露成黄白色。到 6 周左右，几乎没有了颜色，量也少了，好像月经结束那样，渐渐没有了。

恶露是反应子宫复原的一个标志。正常情况下，恶露带有血味，但不臭，量也不超过月经量，色透明、有光泽、不暗、不污秽，经约 15~20 天后，都会干净。

此外，在产褥期不注意休养，在早期就做过度的工作、动作和运动，即使已经变成了白色恶露也还会变回到血性恶露和褐色浆液性恶露，而且恶露的量增加，如果发生细菌感染，还会散发出恶臭味。

恶露也可以作为判断身体复原状况的“晴雨表”，因此在恶露变换时，要密切注意其颜色、量和气味等。

如果恶露量甚多，色暗发臭，持续时间长，表示子宫可能发生感染了。如果产后 1~2 周内血性恶露很多，并有子宫疼痛时，也有可能是胎盘残留，应当找医生进行检查。

产后恶露不断从阴道排出，应注意外阴清洁，勤换卫生棉垫。千万不能用不洁之物！另外，产妇的内衣、内裤要勤洗、勤换。每天用温水清洗外阴一次。

产后宜重视乳房护理

乳房是新生儿的“粮库”，为了乳母及孩子的健康，必须注意乳房的护理。

母乳喂养婴儿可以增加新生儿和婴儿的抗病能力，对孩子的健康发育有很大作用。因为母乳中含有乳糖、蛋白质、脂肪、无机盐、铁质、多种维生素，还含有丰富的抗体，是婴儿最理想的食物。初次哺乳时间已从原来的产后第 3 天开始提前到现在产后 8~12 小时哺乳。新生儿的吸吮动作还可以促进母乳的分泌。母乳喂养还可以帮助母亲子宫收缩，使其尽快复旧，并可以在某种程度上防止产妇发胖。

初产妇女的乳头，从未被吸吮过，乳头皮肤比较娇嫩、干燥，易于破裂，此时不仅对孩子的吸吮有所影响，而且是引起乳腺炎的一个原因。为了保护乳头，所以在怀孕期经常要用温肥皂

水擦洗乳头，使乳头变得坚韧一些。当乳头平坦或凹陷时常常还要用手轻轻向外牵拉，并常常涂些植物油使乳头不至于太干燥。一般分娩后 2~3 天乳房增大且变硬，乳汁分泌增多。在哺乳时一般先喂空一侧再吸吮另一侧乳房，如有乳汁未吸空可在小孩吸乳后再加用吸乳器将乳房吸空，这样就不会因乳汁淤积而患乳腺炎，也不致影响乳汁分泌。

如果乳头、乳晕有垢痂，应当先用热肥皂水及清水洗净，以后每次哺乳前后均应用湿毛巾擦洗乳头和乳房

哺乳时必须先洗净双乳。乳汁过多，婴儿不能吸空时，应将余乳挤出，以便促进乳房充分地分泌乳汁。

哺乳期间，如发生乳头破裂、乳腺不通，一定要及时处理，防止发生乳腺炎。必要时，还要做乳房的按摩。按摩的要领是：

用湿热毛巾敷盖乳房 2~3 次，约 5 分钟后，沿四周从内向外轻轻地按摩。

用 5 个手指压住乳晕部分，像婴儿吸吮般地挤压，可以反复做几次，必要时，可让先生帮助吸吮。

乳房按摩切忌乱揉、乱捏，不注意掌握要领反而会造成乳腺炎的发生，这样就适得其反了。

在按摩乳房前，一定要用肥皂把手洗干净，并用消毒过的棉球或毛巾擦拭乳头、乳房。最好每天做一次按摩，两侧乳房各做 15 分钟左右，要认真、细致、耐心地做。

做乳房按摩以前，最好先用蒸过的毛巾把乳房全部覆盖，使其温暖，以促进血液循环。乳房发胀很硬时，用微温的毛巾慢慢使其温暖。经过这样处理后再进行按摩，效果就会更佳。

乳头轻微破裂的产妇可以继续哺乳，重者可用吸乳器吸吮，将乳汁吸出，乳头上可涂以药物或食油，在哺乳前洗去。如果乳房有轻微红肿淤乳，必须排出乳汁，以免乳汁壅滞发生乳腺炎。

如果乳房出现红肿热痛，产妇并出现发烧症状，就应该前去医院就诊。

产妇忌不注意哺乳姿势

哺乳的最好姿势是坐位。坐位哺乳，采取一双手抱住婴儿，用另一双手的食、中两指夹住奶头上下方，上面的食指往内压，下面的中指往上压，这样就可以避免乳房堵住孩子的鼻孔，也免得乳水喷出太猛。



宝宝常常吸几口乳汁就睡着了，这时妈妈可用手指将乳头动几下刺激小儿唇部，也可轻轻推一下小孩下巴，捏捏耳朵，弄醒了再喂。开始喂时很不顺利，做妈妈的要有耐心，争取一次将孩子喂饱，吸乳时要使乳头紧贴婴儿嘴部，防止空气吸入。哺乳完毕，将婴儿抱起伏在妈妈肩上，脸朝外侧，轻轻拍几下婴儿的背部。也可以让婴儿坐在母亲大腿上，使婴儿上身直立，母亲一手托住婴儿头部，另一手轻轻拍打几下婴儿的背部，使婴儿打嗝，以排除胃内气体，防止吐奶。每次哺乳时，先吸吮一侧乳房，待吸空后再吸另一侧乳房，下次哺乳时，先吸上次后吸的乳房，再吸另一侧乳房，使两侧乳房都有吸空的机会，以促进乳汁的分泌，使乳量增加。一次哺乳要喂饱再让婴儿睡眠，不要养成吃两口睡着了，又哭又喂的坏习惯，这样既影响孩子胃肠消化吸收及正常发育成长，也影响母亲和孩子的正常休息。如果乳汁过多，应将孩子吃

不完的乳汁用吸乳器吸出或用手挤掉，否则乳房里有积余的乳汁，会使奶汁分泌减少，也容易患乳腺炎。哺乳的间隔中喂开水2~3次，在夏季要增加饮水量，最好喂白开水或淡糖水，加糖太多会影响婴儿的食欲，对喂养不利。

有的妈妈喜欢躺着喂乳，尤其是冬天，天气寒冷，母亲把婴儿紧紧地搂在被窝里喂奶，这种习惯不好。躺着喂奶，奶汁易流入婴儿的耳朵里，引起中耳炎。再则，小儿养成一面睡觉一面吃奶的坏习惯，影响母亲休息，同时，由于长期不断的吸吮，使小儿上颌前凸，影响面部和牙齿的美观。更危险的是躺着喂奶，容易发生乳房堵塞鼻孔造成婴儿窒息而死亡的悲剧。

乳母患有哪些疾病不宜喂奶

婴儿需要母乳喂养，母乳是婴儿最适宜的天然食物，其中，蛋白质、脂肪及碳水化合物皆适应小儿的消化吸收能力和需要，母乳中还含有免疫球蛋白，为婴儿提供了良好的保护措施。母乳喂养还可使母子间互相慰藉，拉近母子间关系，有利于婴儿的正常生长发育，虽然母乳喂养有诸多好处，但是，应该注意的是在有些情况下，不能用母乳喂养。

(1)当产妇患有传染性疾病时。如活动性肺结核、病毒性肝炎，则不宜哺乳。如果此时产妇自己喂奶，可使疾病通过乳汁或经呼吸道传染给孩子，同时还会影响产妇的休息，对产妇的身体消耗大，不利于母亲身体的康复。

(2)产妇患有某些较严重的慢性疾病时。患有较严重的心脏病、肾脏病或糖尿病时，不宜哺乳。此时产妇身体虚弱，分泌出的乳汁的质和量均降低。如果疾病在治疗过程中，某些药物还将通过乳汁影响孩子，而且哺乳影响产妇的休息，不利于产妇治疗疾病恢复健康。

(3)母亲在产后出血过多，体质虚弱者，不宜哺乳。当产妇出血过多，出现产后贫血时，如果仍然坚持自己哺乳，会加重身体负担，使病情加重，不利于母亲健康。

(4)产妇经常接近有毒化学物质。如有机磷、苯、汞、合成纤维、塑料、橡胶等，也不宜自己哺乳。因为长期接触有毒化学物质，其分泌的乳汁中也可能带有这些毒物，婴儿食入后有害健康。

(5)产妇患甲状腺机能亢进，且正在服药治疗之中者，不宜哺乳。因为抗甲状腺药物可通过乳汁进入婴儿体内，造成严重的不良后果。

(6)如果产妇发生感冒发热、乳头破裂、乳腺发炎化脓等情况，应暂时停止喂奶。暂停喂奶时期，应注意按喂奶时间及时地把奶汁挤出，以防乳汁分泌过少或回乳，造成日后无奶。

由此可见，母亲的一些疾病对孩子的健康的危害，能影响孩子的成长发育。因为，母亲的疾病可以影响乳汁的质和量，母亲血循环中的细菌可以从乳汁排出，婴儿可以由食用含有细菌的乳汁而感染，所以，为了孩子，只能暂停喂乳和不由母亲喂乳为宜。

产后性生活禁忌

一般情况下，产后第6~8周时恢复性生活，对产妇的健康无大妨碍，是安全的。

即使有些人分娩顺利，子宫恢复较快，体质又好，性生活也不可恢复过早，在分娩后的4周之内，绝对禁忌进行性生活。这是因为在分娩时撑大的阴道壁黏膜变得很薄，子宫内部也有裂伤，完全愈合需要3~4周时间。而且，分娩时开放的子宫口短期内也不能完全闭合，关闭不严。因此，若在产后4周内性交，

不仅阴道壁黏膜容易受伤，病菌也会乘机而入，引起子宫内感染、出血和发炎，发生产褥热等严重疾病。特别是少数人在产后2周内，恶露未净的情况下就过性生活，很容易导致产褥热，危险性更大，必须坚决杜绝。

某妇产科医院救治了一名患产褥热的产妇，入院时病情相当严重，持续高热40℃不退，频频抽搐。经过全力抢救，7天后才脱离危险。经大夫认真询问病因，原来这位产妇在分娩后才过9天就开始性生活，因而导致了这么严重的产褥热病而危及生命。

虽然产后4周之后可以恢复性生活。但由于要哺育、护理婴儿，比较疲劳，又因为哺乳期的产妇的阴(产)道壁较为脆弱，在产后哺乳期性交有可能引起阴道壁裂伤而发生大出血。同时，卵巢激素的作用还不够充分，阴道黏膜的柔软度也稍差一些。所以，在刚恢复性生活时，切忌动作过猛，节奏不宜太快，准备时间宜更长一些，否则会引起如女性器官的损伤。如果妇女本身条件较差，分娩时产道裂伤较大，或恶露未尽，都应该延迟性生活的时间。

产后妇女由于日夜需要照料婴儿，每天哺乳多次，晚上也得不到好的休息和睡眠，十分疲劳。另外，产妇的身体尚未完全恢

复，性器官也有失调感，这一时期的女性普遍性欲低下，对性生活要求一般不如孕前那样强烈。所以，做丈夫的应戒忌为了满足自己的欲望，而强求做爱，不节制性生活。

另外，如果在分娩过程中做过剖腹产或侧

人们往往因为哺乳期伴有闭经现象，而忽视哺乳期避孕。其实，许多产妇在哺乳期虽然闭经，但还是照常排卵的，如性生活时不注意避孕，照样会造成受孕，所以哺乳期戒忌带着侥幸心理，碰好运气，而不采取避孕措施的性生活。

切手术，一定要根据伤口愈合的情况来决定能否进行性生活，最好请大夫检查之后再决定。倘若产后阴道血性分泌物(恶露)持续时间较长，那么，一定要等恶露彻底干净之后才能开始性生活。

剖腹分娩 8 周以后，如果产妇身体恢复得很好，就可以过性生活。但开始时，为不使产妇过分疲劳，切忌避免激烈的动作。同时，性生活的次数应有所控制，每周 1~2 次为宜。

剖腹产后宜注意哪些饮食调养

剖腹产因有伤口，同时产后腹内压突然减轻，腹肌松弛，肠子蠕动缓慢，易有便秘倾向，饮食的安排与自然产应有差别，产妇在术后 12 小时，可以喝一点开水，刺激肠子蠕动，等到排气后，才可进食。刚开始进食的时候，应选择流质食物，然后由软质食物向固体食物渐进。

产后饮食指导原则

- (1) 术后一周内禁食蛋类及牛奶，以避免胀气。
- (2) 避免油腻的食物。
- (3) 避免吃深色素的食物，以免疤痕颜色加深。
- (4) 避免咖啡、茶、辣椒、酒等刺激性食物。
- (5) 一周后可开始摄取鱼、鲜奶、鸡精、肉类等高品质食物，帮助组织修复。
- (6) 传统观念认为产妇不宜喝水，否则日后会肚大难消，这时必须多补充纤维质，多吃水果、蔬菜，以促进肠道蠕动，预防便秘。
- (7) 发酵食物不要吃，以免胀气。
- (8) 因为失血较多，产妇宜多吃含铁质食物补血。
- (9) 生冷类食物(大白菜、白萝卜、西瓜、水梨……)禁食 40 天。

产后三周补身计划

第一周：以清除恶露、促进伤口愈合为主

(1)最初可以鸡汤、肉汤、鱼汤等汤水类进补，但是不可加酒。

(2)猪肝有助排恶露及补血，是剖腹产产妇最好的固体食物选择。

(3)甜点也可以帮助排除恶露。

(4)子宫收缩不佳的产妇，可以服用酪梨油，帮助平滑肌收缩，改善便秘。

(5)鱼、维生素C有助伤口愈合。

(6)药膳食补可添加黄芪、枸杞、红枣等中药材。

第二周：以防治腰酸背痛为主

食物部分与第一周相同，药膳部分则改用杜仲。

第三周：开始进补

(1)膳食可开始使用酒。

(2)食物部分与第一周相同，可以增加一些热量，食用鸡肉、排骨、猪脚等。

(3)口渴时，可以喝红茶、葡萄酒、鱼汤。

(4)药膳食补可用四物、八珍、十全(冬日用)等中药材。

剖腹后伤口宜如何护理

剖腹产的伤口较大，发生感染的概率相对提高，由于皮下脂肪愈厚，伤口感染的机会也愈大，所以较胖的产妇，必须更注意产后伤口的护理。另外，有些人因体质关系，疤痕会越长越大，不但影响外观，还会有瘙痒的困扰，处理上十分棘手，如果有这种体质，开完刀不久应该使用硅胶片，以减少蟹足肿发生。

伤口护理注意事项

(1)伤口未愈合前勿弄湿或弄脏，万一弄湿的话，必须立即擦干，并涂上碘酒。

(2)手术后，医生会在伤口上贴美容胶，美容胶上再覆盖纱布，纱布满4天即可取下，若潮湿时须立即取下，美容胶约在一周后撕下，改贴换透气纸胶带。

(3)淋浴后可将伤口上的胶带全撕下，将伤口拭干后(无须擦药)，以3M透气纸胶带2条，宽2.5厘米，顺伤口贴上。

(4)贴透气纸胶带要与伤口平整密合，以压迫疤痕，以免变宽变厚，3~4天更换一次，可接触水，接触水后用干毛巾吸干表面，满月后贴一层即可，持续3~6个月。

(5)使用透气纸胶带如有过敏情形，例如起疹、发红、破皮现象，则暂时不要使用，等改善后再继续使用。

(6)伤口较平的人使用透气纸胶带，若是易过敏、易产生疤痕体质的产妇，则可按医生指示，使用硅胶。

(7)每天用手指头轻轻按摩伤口3~5分钟，减少疤痕产生。

(8)避免阳光直接曝晒伤口，使疤痕颜色加深。

(9)有结痂者勿用手抓，让其自然脱落。

(10)腹部伤口有红肿、灼热、剧痛、渗出物等情形时，请返回医院就诊。

(11)避免拉扯伤口，满月后再做产后运动。

日常生活注意事项

(1)会阴的清洁和自然生产者相同，但是自然产需用煮熟的水，剖腹产只要用浴室热水即可。

(2)睡觉时采左侧卧睡，对血液循环最好，期间也可以更换姿势。

(3)最好睡硬板床。

(4)取下伤口纱布后，先在伤口上覆盖一条干毛巾，再围上束腹带，以减少摩擦不适，束腹带材质要软，不要宽，以免长时间

使用不舒服。

(5)在咳嗽、笑、下床前，以手及束腹带固定伤口部位。

(6)下床时先行侧卧，以手支撑身体起床，避免直接用腹部力量坐起。

(7)手术一周后才可淋浴，之前可擦澡。

(8)手术后，阴道会有少许的恶露流出，可使用卫生棉保持干燥，但是如果血量超过月经量，应早速就医。

(9)3~4小时要排尿一次，并注意排尿时是否有灼热或刺痛的感觉，以防尿道感染。

(10)不要因为伤口疼痛而不肯动。

(11)勿迅速减肥，以免脂肪流失、内脏下垂、皮肤松弛。

(12)产后第7天与第42天去医院回诊。

产后发现掉头发宜采取何种措施

人的头发每隔5年就要全部更换一次，只因平时头发的更新是分期分批进行的，人们不易觉察。妇女头发更新的速度与女性体内的雌激素水平有关：雌激素水平高时，头发更新速度会变慢；雌激素水平低时，头发的更新速度会加快。

妊娠期间，孕妇分泌的雌激素也较平时增加。这样一来，头发的寿命就延长了，脱发的速度也就变慢，大量的头发“超期服役”。分娩之后，体内雌激素水平恢复正常，那些“超期服役”的头发便会纷纷



“退役”，于是就出现了产后脱发。此外，产后脱发还与精神因素有关，有的产妇因受到了其他不良的精神刺激，大脑皮层功能失调，植物神经功能紊乱，控制头发血管的神经失调，使头皮供血减少，以致毛发营养不良而脱落。有些妇女在怀孕期间饮食单调，不能满足母体和胎儿的营养需求。产后哺乳期又挑食、偏食，造成营养不良，头发也容易折断、脱落。

预防或减少产后脱发的方法：

- (1) 妇女在孕期和哺乳期一定要保持心情舒畅。
- (2) 注意平衡膳食，多食新鲜蔬菜、水果、海产品、豆类、蛋类等，以满足身体和头发对营养的需要。
- (3) 经常用木梳梳头，或者用手指有节奏地按摩、刺激头皮，这样可以促进头皮的血液循环，有利于头发的新陈代谢。

如果出现了产后脱发，产妇也不必担心，服用维生素 B₆、养血生发胶囊，用生姜片经常涂擦脱发部位，可促进头发生长。产后脱发一般在 6~9 个月后可重新长出秀发。

产后宜采用何种方法摆脱便秘

“便秘不是病，解不出来却要人命！”每个人都应关心自己的“身体环保”问题，特别是怀孕中及生产后的妇女朋友，千万不要让排便问题成为降低你生活品质的元凶。其实大部分功能性便秘是可以预防的，只要生活不要太紧张、压力不要过大、多喝水、多运动、多摄取高纤维质食物并养成良好的排便习惯即可，不过倘若上述该注意的事项都注意了却仍然便秘时，建议您务必找肠胃专科医生协助，千万不要自行用药，以免延误病情。

产后宜用母乳喂养婴儿

母乳是宝宝最好、最理想、最自然、最合乎生理需要的营养来源，它包含婴儿前半年所需的所有营养，喂哺母乳有以下几点好处。

(1)增强免疫力，预防感染

母乳中含有许多对抗感染的抗体，妈妈可通过乳汁将重要的抗体传给宝宝，提供天然免疫能力，宝宝就不容易受到细菌感染而生病，能保护宝宝到自己产生抗体为止。



(2)减少过敏和其他疾病

哺育母乳可以减少宝宝罹患如湿疹、荨麻疹、气喘、过敏性鼻炎等过敏症性疾病，还有感冒、腹泻、便秘、皮肤病及其他慢性疾病的机会。

(3)母乳营养完整丰富

母乳中不仅含有容易消化吸收的蛋白质，较不会让宝宝有胀气感和不适感，更含有足量的必需脂肪酸，对宝宝的大脑部、视网膜的发育极为重要。

(4)帮助宝宝身心健康

吸吮母乳可增加面部肌肉运动，使宝宝牙齿坚硬及脸型完美，且可培养耐心，还能满足吸吮的本能，促进心理平衡。

(5)帮助妈妈产后身材的恢复

经由喂哺母乳的过程，会不断地刺激子宫的收缩，帮助产后止血，使妈妈产后身材较早恢复；而且延长产后月经再来的时间，有助于自然避孕。

(6)方便、便宜、环保又干净

母乳新鲜、温度不变又适中、环保、省时方便，不需任何准备，经济又实惠，干净又无菌，所以是婴儿最完美的食物。

(7)借由哺乳，发展亲密互爱关系

利用母乳喂哺，可以让宝宝与妈妈更亲近，在母亲怀抱中得到温暖、安全和满足感，培养婴儿成长后对人类的互信互爱。

(8)减少患乳癌概率

据研究统计，喂母乳的母亲，罹患乳癌的概率较低。

产后宜及时下床活动

产妇若不及时活动，不仅不利于产后会阴部的清洁卫生，还会影响产妇的身体健康。

有些产妇，产后3天，仍然不能下床，问其原因，说会阴部疼痛，下床痛得更严重。结果第4天会阴切口拆线后可以出院了，可是她的右侧大腿肿起来，并且痛得厉害，经诊断产妇患了血栓性静脉炎。产后长时间的卧床，是导致产妇形成下肢静脉血栓的原因之一。所以医生嘱咐产妇产后要及时下床活动，它不仅有利于恶露的排出、子宫的恢复，还能促进血液循环，改善生理功能。

产妇产子月里活动宜注意什么

产妇产后活动应循序渐进，逐渐增加活动范围和活动量。产

后前半个月可以做产后操、仰卧起坐、缩肛运动。半个月后可以做一些轻便的家务，较重的劳动应在满月以后做，并应注意不要站立过久。蹲位及手提重物的劳动也应尽量避免，以防发生子宫脱垂。

产后6周忌不进行常规检查

产后6周内，称为产褥期，在这段时间里，生殖器官要逐渐恢复正常。所以产后42天，即6周要进行常规检查，以观察盆腔内生殖器是否已恢复正常。检查内容包括：测血压、查血、查尿常规，了解哺乳情况，并要进行妇科检查，观察子宫以及卵巢输卵管的恢复情况。最好同时带婴儿一起来医院做一次全面检查。



哺乳期间不宜通过节食来减肥

在哺乳期间，婴儿所获得的主要营养是乳汁，而乳汁又来源于产妇所吃的食物。实际上哺乳期较妊娠期对产妇的营养消耗更大。产妇每天约需消耗1486焦的热量来产生乳汁，因此，为了

乳汁的充足，每天需要多吃进至少能够产生 2093 焦热量的食物。而产妇的日常活动以及自身健康的恢复，需要更多的食物来产生热量，所以，哺乳期间千万不能以节食来减肥。

产妇宜采取怎样的睡卧姿势

产妇以及家属，特别是有老人侍候月子时，都喜欢将婴儿放在产妇的身边，睡在同一个被窝里，以方便产妇哺乳，实际上这种方式是不妥当的。一方面影响产妇休息，产妇睡卧总是采取一种姿势，活动时总担心不小心会压



着孩子或者弄醒孩子，这样产妇睡觉时总是很紧张，影响休息。另一方面也不利于婴儿的清洁卫生。所以，不要让婴儿和产妇同睡在一个被窝里。可以将婴儿放在婴儿床上或放到产妇的床边，这样产妇睡卧时可以采取自然舒适的姿势。但最好不要平卧，或者平卧时间不要太长，以免导致子宫后屈或产后腰痛。可以采取侧卧、俯卧等，这种姿势不但可以纠正子宫后屈，还有利于恶露的排出。哺乳时，用肘关节支撑的时间不宜过长，以免引起关节痛。

月子里产妇宜看电视吗

产妇看电视时，应注意以下几个问题：

(1)要和电视机保持一定距离。看电视时眼睛和电视屏幕的距离应该是电视机屏幕对角线的5倍。



(2)适当控制看电视的时间。观看电视时间不可过长，一般最好不超过1小时，否则，眼睛容易疲劳，看电视过程中，可以适当闭上眼睛休息一会或站起来走动一下，以消除眼睛的疲劳。

(3)电视机放的高度要合适。



产后宜注意的症状

产褥热

因生产而受伤的阴道及子宫，若是有细菌侵入就会有发高烧的现象。此种情形，即是所谓的产褥热。如果情况相当严重，而且温度一直持续在 38°C 以上的话，那么就可能伴随有下腹部的疼痛。以前，有很多产妇因产褥热而丧命，但是，由于现代医学的进步与对孕产妇围产期的关注，此种现象已很少发生。

恶露期间除了要经常更换卫生棉之外，还要十分注意清洁，以避免细菌的侵入。

后阵痛

分娩后的 2~3 日之内，下腹部会感觉到好像生理痛般的疼痛。此种情形，即是所谓的后阵痛。这是因为子宫为了恢复原来的大小而产生的收缩疼痛。尤其是已经生过好儿胎的人，此种疼痛会更加的强烈。

由于此种疼痛主要是促进子宫能早日恢复原状，所以可不必担心。若是有因疼痛而睡不着的情形，则有必要告诉医生。

膀胱炎·肾盂炎

产后膀胱容易积存尿液，一旦在排尿的时候有细菌感染，就会发生膀胱炎。

罹患膀胱炎时，不但小便的次数增加，而且还有残尿的感

觉。至于肾盂炎，则会有发高烧的现象。

注意外阴部的清洁，不要憋尿，这些可以说是预防膀胱炎及肾盂炎的最好方法。

会阴缝合处疼痛

会阴缝合处的疼痛，大概会持续 3~4 天左右，直到第 4~5 天拆线之后，疼痛才会逐渐地减轻。

若是疼痛得很厉害的话，可以敷上温湿布，或是吃一些止痛剂。此外，在坐着的时候，可以使用中间有个空洞的坐垫。

贫血

由于分娩的时候会出血，所以每位产妇多少都有贫血的倾向。若是在怀孕的过程中，就有贫血的症状的人，则有必要给予铁剂来治疗。尤其是在饮食方面，一定要多多的摄取含有铁质的食物。

便秘·痔疮

产后由于会阴缝合处的疼痛，以及一直躺在床上的缘故，所以非常容易便秘。便秘会让子宫的恢复比较缓慢，因此一定要多多的摄取水分，并且早上一定要上厕所。

若是产后 3 天左右都没有上厕所的话，可以使用润肠剂，或是请医生开些解便的药。

在怀孕的过程中，经常会发生痔疮的症状，而且产后再加上会阴部的疼痛，会使得痔疮更加严重。

一旦有痔疮的现象发生，除了尽量让自己不要便秘之外，还

要注意食物方面的摄取。一般而言，痔疮大约3周左右就可以痊愈，但是，为了尽早治愈痔疮，最好是请医生治疗。

乳腺炎

乳房发生化脓发炎的症状，即是所谓的乳腺炎。一旦发生了乳腺炎，乳房就会红肿变硬，而且会发烧。若是有化脓的现象，还必须先将脓挤出来。

由于乳头是最容易受伤的部位，所以一定要注重消毒与清洁，以预防乳腺炎的发生。

产后宜进补

一般来说，妇女产后一定要进食补品，以恢复体力。妇女分娩后，体内的激素会有所变化和调节，这时进食一些具调养功效的食品，能够加速恢复体力，也能够令原本体质较差的妇女，借此改善体质。

分娩后，妇女应多吃一些用酒和姜烹煮的肝脏或猪腰，这都能促进新陈代谢，帮助孕妇排出子宫内的瘀血。

妇女分娩后的14天内，不宜过于进补，应该等体力逐渐回复时，才吃中药材或滋补的补品，那样更容易吸收，以达疗效。



根据中国传统习俗，妇女在分娩后都会进食猪脚姜醋来进补，认为猪脚姜醋有驱风补血的功效。但是，妇女分娩后，伤口仍未愈合，因此不应马上进食猪脚姜醋，以免阻延伤口复原。此外，醋能溶解猪脚的钙质，喝醋能帮助妇女吸收钙质，强健筋骨。但是，妇女记着不要吃太多猪脚，因为猪脚所含的脂肪和热量颇高，吃太多会容易发胖。

如果想有效地吸收补品的营养，妇女可选择在临睡前1小时吃补品，给胃部充足时间消化食物。入睡后，补品中的营养便能输送到身体各部分。

哪些食物是孕妇分娩后不宜多吃的

分娩后，妇女除了要调养好身体各机能外，也要预防身材因分娩而“走样”。

假如妇女在分娩后喝汽水或进食冰凉的水果、竹笋、酸梅、稀饭等，会引致乳房下垂。进食太多以上的食物，也会令眼皮、脸颊、手臂、腹部、腿部等肌肉松弛及形成皱纹。

妇女不宜进食太咸的食物，例如：腌萝卜、泡菜等。这类食物含有大量盐分，盐分在妇女体内会发生凝固水分或血液的作用，这样会阻碍妇女分娩后的身体复原，影响妇女日后的体形和健康情况。

此外，妇女在分娩后也不宜进食太酸的食物，例如：柠檬、葡萄、西柚等。不少妇女为了减肥，会进食酸类食物，以求身材回复苗条。但是，妇女分娩后体质较弱，若吸收太多酸分，反而



会导致肌肉无力及下垂松弛。

妇女分娩后抵抗力较弱，因此也不宜进食容易令身体受冷的食物，例如：汽水、冷开水、啤酒、冰冻的水果或生的蔬菜等。最后，妇女最好少吃太刺激或油腻的食物。

一般人以为，很多妇女在分娩后出现乳房下垂的现象，主要是因喂哺婴儿所造成的。其实，这是错误的观念。妇女分娩后出现乳房下垂，其实和分娩后的饮食有关。

月子里宜洗头、洗澡、刷牙吗

月子里，由于产妇的皮肤排泄功能旺盛，出汗较多，乳房发胀常有乳汁流出，阴道又有恶露排出，几种气味混在一起，十分难闻，所以产后更应注意卫生，以保持全身及会阴部的清洁，预防乳腺炎以及子宫内膜炎。一般来说，产后可以照常用温水刷牙、漱口、洗头、洗脚。但月子里产妇身体虚弱，洗澡要注意季节。如果在夏天，产后2~3天就可以洗澡，但要洗淋浴，不要盆浴，以免污水进入阴道引起感染，每次洗澡时间不要过长，15~20分钟，水温 34°C ~ 36°C ；不要空腹，以免发



生低血糖。如果在冬天，只宜用干净毛巾擦身，或用温水擦身，最好不要洗澡，以防天气寒冷引起伤风感冒。大量事实证明，产后洗澡产妇血压稳定，体温有波动但很快恢复正常，对子宫收缩及恶露的排出没有影响，另外还有促进泌乳的作用。洗澡后，80%~90%的产妇面色红润，精神舒畅，睡眠好，有利于身体健康的恢复。

月子里也可以照常刷牙，以保持牙齿的健康。有人认为月子里不能刷牙，这是不对的。产后口腔仍是人体的一个门户，咽喉牙齿等部位都有细菌停留，说话呼吸都会带有细菌，产后又需要充足的营养，进餐的次数也会增加，如果不刷牙，进食后的食物残渣存留在牙齿的表面和牙缝中，腐蚀破坏牙齿表面的牙釉质，口腔内细菌乘机繁殖，引起龋齿、牙周炎和牙龈炎。因此，产后应该每天早晚各刷1次牙，每次饭后应漱口。

产妇产“捂月子”吗

产妇分娩后，新陈代谢旺盛，出汗多，有乳汁的分泌，恶露的排出，如果产妇再关门闭窗，那么屋子里各种气味混合在一起会产生十分难闻的酸臭味，产妇在这种环境中，很容易发生产褥感染，影响身体健康。另外如果在夏天着厚衣帽，就会使体内排热发生障碍，直接损害体温调节中枢而发生高热，引起产妇中暑。持续的高热，能使大脑中枢发生严重的损害，如不及时治疗，可以导致产妇中暑死亡。

产妇坐月子一定不要捂着，居室要适当通风换气，夏季衣着、被褥不宜过厚，以免影响散热。那种“捂月子”的说法是没有科学根据的。

产妇的居室宜如何安排

产妇的居室情况，直接影响产妇的情绪和身体健康的恢复。

首先室内的空气要新鲜，要经常打开门窗通风换气。医院病房空气消毒试验证明，紧闭门窗的房间，空气中有大量的菌落，而开窗通风换气，使空气流通是空气消毒的最好方法，很快就会使空气菌落下降。即使冬天也要定时短时间地开窗换气。但要注意，门窗不要对流，不要让冷风直接吹到产妇及婴儿身上，以免着凉。其次，室内的温度、湿度要适宜。冬天室内温度可保持在 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。没有暖气的家庭可以用电热取暖器。

注意：若室内太干燥，可以用加湿器，保持室内相对湿度在 $60\% \sim 65\%$ 。

夏天可以用电风扇、空调、凉席等防暑降温，但也要注意电风扇或空调的风不要直接吹到产妇及婴儿身上，以免着凉。另外，产妇的房间要卫生整洁，不要大声讲话，产妇及婴儿的物品要分类整理好，不要乱放或乱用。

产妇宜吃红糖、喝黄酒吗

红糖是尚未提纯的粗制的食糖，它有两个方面的作用：一方面它含有较为丰富的营养物质，如铁、钙、胡萝卜素，有补血和活血功能；另一方面，它含有的大量的葡萄糖，能供给产妇能量，使子宫早日复旧；还能利尿，有利产妇尽快排除身体内潴留的水分及有害物质。但食用红糖过多，可以引起腹胀、食欲减退

等症状，且食用不当可能引起腹泻等消化道疾病，所以产后可以食用红糖，但不是必须食用。食用时要注意一定要先将其煮沸、过滤、除去杂质，且要适量食用。

黄酒，又称米酒，是水谷之精，其性热，其气悍，产后少量饮用，可以祛风活血，避邪逐秽，有利于恶露的排出和子宫的缩复，对产后受凉有舒筋活络之用。但饮用黄酒要适量，黄酒过量，因其可助内热，会使产妇上火，口舌生疮，且由于母体内热，可通过乳汁影响到婴儿，也会使婴儿内热。饮用时间以产后至一周内为宜。因其有活血作用，饮用时间过长，可使恶露排出量过多或持续时间长，不利于身体健康的恢复。

产妇坐月子期间要忌口吗

一般说来，产妇坐月子期间以至整个哺乳期，应当尽量不吃或者少吃辛辣温燥之物，如辣椒、大蒜、韭菜、茴香、酒等，但可以作为调料。这些东西可使产妇上火，口舌生疮，大便秘结或痔疮发作，并且母体内热可通过乳汁影响使婴儿内热加重。另外，因为产妇月子里脾胃虚弱，也不要吃比较凉或者坚硬的东西，以免损伤脾胃，影响消化功能。其他的食物都可以吃，如新鲜蔬菜、水果、鱼、虾、肉等，食物可以多样化，以清淡易消化为主，这样不仅有利于乳汁的分泌，还有利于产妇身体健康的恢复。

产后宜进食的食物

根据产妇所需要的营养成分，从有利身体复原和哺乳的要求出发，产妇宜多吃以下食品：

(1)面汤：面汤是适宜产妇的饮食。孕妇在产褥期可多吃挂面汤或手工切面汤，加上两个鸡蛋或瘦肉丝，再配上适量的西红柿或其他青菜。既可为产妇补充营养，又有泌乳的功效，对母子均有益。

(2)牛奶：牛奶含蛋白质、钙、维生素 A、维生素 D 丰富，且易被人体吸收利用，对产妇健康恢复以及乳汁分泌很有好处。产妇每日用牛奶 250 ~ 500 毫升为宜。

(3)小米粥：小米的营养优于精粉和大米。同等重量的小米含铁比大米高 1 倍，维生素 B₁比大米高 1.5 ~ 3.5 倍，维生素 B₂高 1 倍，纤维素含量比大米高 2 ~ 7 倍。小米每 100 克含蛋白质 9.7 克，脂肪 3.5 克，碳水化合物 72 ~ 76 克。产妇适量吃小米粥，对于恢复体力极为有益。

(4)鸡蛋：营养丰富，尤其含蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 D 及钙、磷、铁较多。鸡蛋是强身和促进乳汁分泌的好食品，有利于产妇身体恢复和婴儿生长发育。鸡蛋可选用配菜炒、荷包蛋、鸡蛋羹等吃法。牛奶和鸡蛋一起食用效果更佳。每日吃 3 ~ 4 个为宜。煮鸡蛋比炒、煎、炸消化率高。

(5)红糖：红糖宜饮用红糖水。其含碳水化合物丰富，每百克达 96.6 克，钙和铁含量也较多。此外，还含有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂等。红糖还含有帮助子宫收缩的物质，能促进恶露排出，并有止血作用。中医认为，红糖有补血、破瘀、健脾祛寒的功效。多喝红糖水还有利于增加乳汁。产妇，尤其是在产后 7 ~ 10 天，两餐之间饮适量红糖水，对健康复原很有益。

(6)鸡肉：鸡肉营养丰富，每百克含 24.4%，脂肪 2.8%，还含有维生素 B₁、维生素 B₂等，有利产妇强身健体，且多不饱和脂肪酸，不会使人发胖。如果产妇乳汁不足，为了增加乳汁可食用公鸡。公鸡的睾丸中含有雄激素，雄激素有抗雌激素的作用，可以减少血液中雌激素的含量，从而有利于发挥催乳素的泌乳作

用，使产妇的乳汁增加，达到促乳的目的。

(7)肉汤：肉汤味道鲜美，能提高食欲，且汤水多，可使乳汁分泌增多。牛肉汤、排骨汤、公鸡汤都可选用。最好用肉汤做面汤、蛋汤，营养更全面丰富。

(8)蔬菜：新鲜蔬菜含有大量维生素、纤维素和微量元素，能防止产妇便秘。产妇可吃些黄豆芽，其含有大量蛋白质、维生素C和纤维素。蛋白质是细胞生长的原料，能修复损伤的组织。维生素C能增加血管壁的韧性和弹性，防止产后出血。纤维素能润

肠通便，防止产妇便秘。

藕中含有大量淀粉及多种维生素和钙、磷、铁等，营养丰富，清淡爽口，能够健脾益胃、润燥养阴，行血化淤，促进乳汁分泌，有利于对婴儿的喂养。黄花菜含有较多的蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素，有较高的营养价值，并可消肿、利尿。莴苣有清

产妇分娩后血液中雌激素与孕激素明显减少，这就有利于发挥催乳素的泌乳作用，使乳汁分泌增多，如果产妇吃炖母鸡，由于母鸡体内的卵巢、蛋中含有较多的雌激素，吃后产妇体内就增加了雌激素的含量，从而抑制了泌乳素的作用，不能达到催乳的作用，甚至减少了乳汁的分泌量

热、利尿、通乳、活血之功效，产后少尿缺乳的产妇，多吃莴苣很有好处。海带含钙、碘、铁较多，对产妇和婴儿都有益。此外，还有胡萝卜、菠菜、白菜、柿子椒等炒瘦肉、炒肝都有益于产妇、婴儿。虾也是营养丰富的食物，产妇也应多食用。

(9)水果：水果是含维生素和矿物质较多的食品，能帮助消化，促进排泄，增加乳汁分泌，产妇每日应吃各种水果200~250克。水果不同于冷饮，不伤脾胃，也不影响子宫收缩，产后吃水果对身体恢复和增加抗病能力以及分泌乳汁都有好处。产后

可吃些山楂、桂圆等。桂圆含有丰富的糖分和维生素、矿物质，营养丰富。中医认为，桂圆性温、味甘，有补心安神养血益脾之效，视为滋补良品。产妇产后身体偏虚阳气不足，气血、脾胃虚弱，宜温热，故用性温助火、养血益脾的桂圆最好不过，对产后恢复十分有利。山楂营养丰富，维生素C的含量高达89毫克/100克，比一般水果都高，并且有消食开胃的作用。山楂还含有黄酮类等可使子宫兴奋的成分，会促进子宫收缩。中医也认为山楂有破气、散瘀的作用，所以孕妇不宜多食，但却是产妇所需要的，可帮助产妇产后子宫收缩，子宫复旧，有利于恶露排除，减轻疼痛，并且有助于产后消化，增加食欲，改善营养，增加维生素的供给，因此对母体和婴儿都有好处。

(10)鲤鱼：产妇吃鱼有益，吃鲤鱼更为有益。鲤鱼富含蛋白质、钙、磷、铁和B族维生素等。研究表明，鲤鱼能促进子宫收缩，去除恶露，还有滋补、健胃、利水、利尿、消肿、通乳、清热解毒等功效，是产妇康复和催乳的理想食物，所以，产妇宜多吃鲤鱼。

(11)芝麻：每100克芝麻中含蛋白质21.9克，脂肪61.7克，钙564毫克，尤其是铁质含量可达50毫克。此外，还含有脂溶性维生素(A、D、E)等，这对产妇有增强补中健身、和血脉及破积血等良好作用。

(12)猪蹄炖汤：按传统习惯，猪蹄是有助于“下奶”的好食品，在中医增进乳汁分泌的药方中，也常用猪蹄做药引子。猪蹄加黄豆炖汤更好。

产妇忌食麦乳精

有的产妇以为麦乳精是滋补品，便大量饮用，用意是滋补分娩后的身体和增加乳汁，而其结果并不如意。

麦乳精确实含有高糖、高蛋白，但也含有丰富的麦芽糖和少量的麦芽酚。以可可粉麦乳精和强化麦乳精为例，前者每千克含麦芽糖 180 克，麦芽酚 4 毫克，后者每千克含麦芽糖 220 克，麦芽酚 4 毫克。这两种物质一般都是从麦芽中提取的。麦芽作为中药其作用是消食化积，回乳断奶，是乳母断奶时食用的一味佳药。历来中医都用它作退奶的药物。既然有退奶的作用，就不利于哺乳婴儿。所以，产妇不要饮用麦乳精，以免影响乳汁分泌。

产妇忌食巧克力

产妇在产后需要给新生儿喂奶，如果过多食用巧克力，对吃乳婴儿的发育会发生不良的影响。这是因为巧克力中所含的可可碱能渗入母乳并在婴儿体内蓄积，可可碱能损伤神经系统和心脏，并使肌肉松弛，排尿量增加，结果会使婴儿消化不良、睡眠不稳、哭闹不停。

另外，产妇整天在嘴里嚼着巧克力还会影响食欲，使身体发胖，而必须的营养素的缺乏，会影响产妇的身体健康并造成缺乳，也不利于婴儿的生长发育，所以产妇不要过食巧克力。

产妇忌多食味精

成人吃味精有益无害，而婴儿，特别是 12 周内的婴儿从母乳中吃到味精的成分则不利。因为味精内含谷氨酸钠成分，会通过乳汁进入婴儿体内。过量谷氨酸钠对婴儿，尤其 12 周以内的婴儿发育有严重影响，它能与婴儿血液中的锌发生特异性的结合，生成不能被机体吸收的谷氨酸锌，生成物会随着尿液排出，导致缺锌。

锌是人体许多重要酶的组成成分。锌对胎儿、婴儿生长发育非常重要。婴儿缺锌可以引起生长发育停滞，身材矮小，形同侏儒，智力减退。所以，产妇在3个月内忌多吃味精，最好不要吃味精，以免影响婴儿的生长发育。

产妇忌烟、酒、茶

有的母亲在怀孕时怕影响胎儿，生出畸形儿，可以禁忌烟酒。但是，分娩后认为孩子已经生下了，又开始吸烟饮酒。其实，乳母吸烟喝酒同样会伤害自己和孩子。

烟草中含有尼古丁，还有一氧化碳、二氧化碳、吡啶、氢氰酸、焦油等。这些物质可随着烟雾被吸收到血液中，有些有害物质可进入乳汁，从而影响小儿的生长发育。同时，小儿在妈妈吸烟时会被动吸烟，此时幼小的孩子的呼吸道还不能承受烟毒的刺激，在吸入烟雾体内受尼古丁毒害的同时，还容易使呼吸道黏膜受到损伤，而使婴儿反复患呼吸道感染，直接影响孩子的发育。

白酒的主要成分是乙醇，饮酒会抑制产妇的消化功能，干扰营养代谢，造成营养不良，容易引起维生素和微量元素缺乏，极不利产后恢复。乳母喝酒，会使母亲的泌乳量减少，孩子吃不到充足的乳汁。饮啤酒也会使乳汁分泌量减少影响婴儿营养供给。乙醇也可通过乳汁传给婴儿，导致婴儿发育迟缓，神经功能低下，过度紧张，兴奋和沉睡，脑细胞损伤，牙齿不齐等，并且难以治疗。

所以，乳母为了孩子的健康成长，也为了自己的身体健康，不要吸烟喝酒。另外产妇也不要饮茶，这是因为茶内的咖啡因可通过乳汁进入婴儿腹中，引起肠痉挛，常饮茶的产妇哺育的宝宝经常无缘无故地啼哭就是这个道理。

产妇忌辛辣、过硬、油腻食物

产妇应忌食辛辣等刺激性食物，如韭菜、大蒜、辣椒、胡椒等。因这类食物会刺激产妇的胃肠，还可引发产妇内热，导致口舌生疮，并可造成大便秘结或痔疮发作。产妇身体虚弱，胃肠功能降低，加之运动量少，消化功能低下，如吃硬食或油炸、油腻食物，容易造成消化不良。同时产妇也不要吃过咸食物，因咸食中含盐量多，可引起产妇体内水钠潴留，易造成水肿，并易诱发高血压，还可影响泌乳。当然也不能忌食盐，只是不要多吃盐。

另外也应忌生冷食品。

夏季，产妇大多想吃些生冷食物，如冰糕、冰淇淋、冰镇饮料及凉饭、生拌凉菜等，这些生冷食物将影响牙齿和消化功能，容易损伤脾胃，不利恶露排出。

产妇忌养成不良饮食习惯

(1)营养单一：产妇不要挑食、偏食，要做到食物多样化，全面吸收营养，特别要粗细粮搭配，荤素搭配，广泛食之，合理营养，以免造成某些营养缺乏症。

(2)饥饱不一：由于产妇肠胃功能较弱，过饱会影响胃口，妨碍消化，还会影响营养的吸收。因此，产妇在饮食用量上更要注意适当，每次不要吃得过饱，吃八成饱，每日加餐两三次，形成少吃多餐的习惯，对消化吸收都有利。

(3)盲目节食：妇女在生育后，体重会增加不少，体型会明显发胖。于是为了尽早恢复生育前苗条的体型，便在产后立即节食，这样做是有害身体的。因为产妇虽然身体发胖，但产后所增重量，其实含有较多的水分和脂肪，这些脂肪根本就不够哺乳所需，还需从乳母身体原来储存的脂肪中动用一些营养来补充哺乳所需的营养。况且，产妇本身恢复健康也需要营养，怎么能节食呢？

据专家测定，产妇还要多吃一些含钙丰富的食物，每天要从食物中获得 11715 千焦（2800 千卡）以上的热量，否则就不能满足自身和哺乳的需要。

为了恢复体型，可以适当增加活动量，做些健美操，以消耗多余热量，切不可盲目节食，否则，后果难以设想。另外，还可以多吃一些蔬菜，少吃脂肪高的食物，有利于减肥。

(4)过多滋补：妇女在分娩后的产褥期，适当进行营养滋补是必要的、是有益的，可以给产妇补充营养，有利于身体的恢复，同时还可以有充足的奶水来哺乳婴儿。

但是，有的产妇滋补过量，常常是鸡蛋成筐、水果成箱、罐头成行，天天顿顿鸡蛋鱼肉，这种大补特补的做法则有害无益，不但浪费了钱财，而且损害了产妇的身体健康。这是因为：

①产妇滋补过量易导致身体过胖。产妇本来活动就少，再吃得过多过好，身体过胖，会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。调查表明，肥胖者冠心病的发病率是正常人的 2~5 倍，糖尿病的发病率可高出 5 倍。这对妇女以后的健康十分不利。

②产妇营养太丰富，必然会使奶水中脂肪的含量大为增多，如果婴儿胃肠能够吸收，也易造成婴儿肥胖，并易患扁平足一类的疾病；若婴儿胃肠消化能力差，不能充分吸收，则会出现腹泻、长期的慢性腹泻，会造成婴儿营养不良，发生各种营养缺乏症。

因以上原因，产妇在滋补方面应注意以下几点：第一，一般来说，产妇分娩后 1~3 天内，应吃容易消化、比较清淡的饭菜，如煮烂的米粥、面条、新鲜青菜、鲜瘦肉、鲜鱼、鲜蛋类食物，以利消化和补充营养。第二，产妇在 3 天以后可吃些普通饭菜，适当增加瘦肉、鱼类、青菜，这既可补充营养，又可催乳下乳，还不会使人发胖。第三，整个产褥期，副食安排也要荤素搭配，不要忽视青菜的摄入，青菜既可保证营养全面，又有利母体恢复和下乳。第四，产妇不要忽视新鲜水果，水果可以为人体补充维生素。第五，适量控制主食。主食含糖量高，容易使人发胖。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 未命名图书

作者=

页数= 1 0 0 0

S S 号= 0

出版日期=

封面	页
书名	页
版权	页
前言	
目录	
正文	

历代中医资料大全分享

你好，我是**逢原**，你现在看到的这本资料是我从网上收集整理的。

本人自学中医多年，耗时多年搜集珍藏了众多的中医资料，包括了目前已经出版的大多数中医书籍，以及丰富的视频教程，而这些中医资料，是博览群书，勤求古训之必备。

如果有你也喜欢中医，需要一些学习中医的资料；或者是学习中医的路上碰到了什么问题需要交流；或者碰到一些疾病的困扰，需要求助，可以通过以下方式联系我：

一、发邮件：fyzy999@qq.com

二、加我 QQ/微信：**2049346637**

三、关注微信公众平台——逢原中医，经常有中医文章更新。

四、关注我的空间：<http://user.qzone.qq.com/2049346637>

免责声明：所有资源均是网上搜集，本人收集整理这些中医资料，仅仅为了方便中医同道中人私下交流学习之用，不为营利，将不对任何资源负法律责任。所有资源请在下载后 **24** 小时内删除，任何涉及商业营利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！如果您觉得满意，请购买正版资源。



私人微信号：2049346637



公众平台：逢原中医