一、饮食禁忌

1. 冷饮

2. 辣

3. 榴莲、山楂、桂圆、柿子、芒果、菠萝、猕猴桃

4. 姜（不能过量，一个拇指大小的分量可以缓解孕吐）

5. 木瓜

6. 芦荟

7. 烟

8. 酒

9. 止咳糖浆

10. 茶和咖啡

11. 避免服用各类药物和涂各种膏药，使用任何药物之前都要看说明书

12. 薏米

13. 各种大料

14. 螃蟹

15. 甲鱼

16. 杏仁

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [**孕早期**](https://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/3717.html)**孕妇禁忌食物** | [**孕中期**](https://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/3716.html)**孕妇禁忌食物** | [**孕晚期**](https://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/3715.html)**孕妇禁忌食物** |
| 薏米、芦荟、马齿苋、杏仁、海带、[黑木耳](https://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/1030407.html)、木瓜、菠菜、茄子等 | 热性香料、甜食、人参、油条、月饼、木薯、火锅、生鸡蛋、金枪鱼、粽子等。 | 高脂肪饮食、高蛋白饮食、高糖饮食、高钙饮食、熏肉、腊肠、松花蛋、鹿茸、桂皮等 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **不宜吃的水果** | **不宜吃的肉类** | **不能吃的零食** | **不能喝的食品** |
| 荔枝、桂圆、柿、西瓜、[白兰瓜](https://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/9691.html)、哈密瓜、桃子、菠萝蜜、榴莲、新鲜杨梅。 | 螃蟹、甲鱼、动物肝脏、兔肉、麻雀肉、鳗鲡、蛙肉、海马等。 | 含铅食物如爆米花、皮蛋等;含铝食物如油条、薄脆等;含过氧脂质的食物如熏鱼、炸鱼等。 | 生水、咖啡、浓茶、汽水、冷饮 |

二、行为

1. 睡觉优先左侧躺，如果不舒服就右侧躺或者两腿夹枕头

2. 适量运动，不得过量（过量的意思是运动到累或者喘气），骑自行车时间不要超过30分钟，中间要有适量休息，补充水分。

3. 不能熬夜

4. 不要坐飞机

5. 走路和爬楼可以帮助胎头下降

6. 听轻音乐

7. 不要接种疫苗