

<<怎样孕产更健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样孕产更健康>>

13位ISBN编号：9787111310778

10位ISBN编号：7111310772

出版时间：2010-6

出版时间：机械工业

作者：赵天卫

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<怎样孕产更健康>>

### 内容概要

这本书是作者在忙碌的工作之余，结合自己三十余年的从医经验和孕产妇女们最关心的问题写就的。作为一名妇产科医生，作者把孕产前后可能发生的和应该注意的问题写出来，传播科学的孕产知识，表达对母婴安全、儿童健康最美好的祝愿和最中肯的提醒。

结婚是两个家庭的事情，孕育是一辈子的事情，健康孕产是全家人的福分。

希望读者朋友们通过阅读本书，可以对孕产过程有更科学的认识 and 更充分的准备，从而在孕育分娩、教育孩子以及自身健康方面有所收获。

祝愿每个家庭都能有一个健康、聪明、美丽的宝宝。

## <<怎样孕产更健康>>

### 作者简介

赵天卫 作者几十年工作在临床第一线，在围产保健、优生优育、高危孕产妇管理、产科危重症的抢救方面有丰富的经验；

在《中华围产医学杂志》、《中国妇幼保健》、《中国优生优育》等杂志上发表多篇论文并获多项科技进步奖；

作者还在《大众健康》、《大众优生》、《

## <<怎样孕产更健康>>

### 书籍目录

- 一名妇产科医生的使命我们一起努力，让母亲快乐、儿童健康
- 一 想要宝宝，你的身体准备好了吗
- 1.生命是怎样开始的
  - 2.怎样选择最佳的受孕时期
  - 3.准备怀孕前要注射疫苗吗
  - 4.怎样知道自己怀孕了
  - 5.怀孕前女‘件应查清哪些问题
  - 6.性生活时应该怎样注意卫生
  - 7.家中养宠物影响怀孕吗
  - 8.阴道炎影响怀孕吗
  - 9.孩子的出生素质如何从孕前开始准备
  - 10.准备，怀孕要注意什么
  - 11.流产与避孕
  - 12.宫外孕怎么办
  - 13.有子宫肌瘤或卵巢囊肿可以怀孕吗
  - 14.慢性宫颈炎能怀孕吗
  - 15.孕期乳房护理及乳腺癌的预防
  - 16.有关不孕不育的提醒
  - 17.隆胸手术后的乳腺炎
  - 18.怀孕初期的提示
  - 19.治疗习惯性流产的一个古老又实用的方法
  - 20.春天来临，注意预防风疹和水痘
  - 21.善待胎儿，夫妻包容
- 二 如何进行胎教
- 1.古人教我们怎样进行胎教
  - 2.想当优秀妈妈的学问
  - 3.胎教奠定孩子一生
  - 4.认真做胎教，让孩子更优秀
  - 5.怎样培养情商高的孩子
  - 6.孕妈妈都来做音乐胎教
  - 7.父母的一切良性行为就是最好的胎教
  - 8.多给孩子讲道理
- 三 如何防止胎儿畸形
- 1.诱发兔唇的主要原因
  - 2.如何帮兔唇儿童建立自信
  - 3.孕妇为什么一定要做唐氏筛查
  - 4.产前筛查很重要
  - 5.胎儿是怎样在母体中发育的
  - 6.怎样知道怀双胞胎
  - 7.孕期什么时候做B超合适
  - 8.ABO血型不合是怎么回事
  - 9.X线滥用：最严重的医源性放射损害
  - 10.如何避免月台儿畸形
  - 11.少吃甜品，警惕妊娠期糖尿病
  - 12.如何避免装修污染造成的胎儿畸形
  - 13.孕妇注意预防甲流
- 四 准妈妈的营养课
- 1.孕妇的饮食原则
  - 2.妈妈营养均衡，孩子才能健康
  - 3.均衡膳食，因人而异
  - 4.孕妇常喝可乐会导致孩子多动症
  - 5.孕妇应该喝什么水
  - 6.孕期应预防体重增长过快
  - 7.保胎大有学问
  - 8.孕末期营养应注意什么
  - 9.锌与生命
  - 10.吸烟对胎儿有什么危害
  - 11.音乐加营养的优生优育模式
  - 12.再谈孕期营养
- 五 宝宝要出生了，你做好准备了吗
- 1.孕晚期与分娩的问题
  - 2.前置胎盘是怎么回事
  - 3.剖宫产与自然产
  - 4.用于自然分娩的体感音乐镇痛疗法
  - 5.孕妇要注意过节期间的安全
  - 6.孩子应该什么时候出生
  - 7.“丈夫陪产”好不好
  - 8.高龄孕妇怎样顺利度过孕产期（一）
  - 9.高龄孕妇怎样顺利度过孕产期（二）
  - 10.怎样选择产检和分娩的医院
- 六 产后修复应该注意什么
- 1.孕妇如何保护皮肤
  - 2.剖宫产后注意什么
  - 3.请月嫂的误区
  - 4.夏季怎么做月子
  - 5.如何预防产后抑郁症
  - 6.如何做健康时尚的漂亮妈妈
- 附录 健康孕产Q&A 后记

## <<怎样孕产更健康>>

### 章节摘录

每一个家庭都希望有一个健康活泼、惹人疼爱的小宝宝，每一个做父母的都希望自己的孩子聪明健康。

但现实往往不是这样，一些孩子看着很健康，却不聪明，学习成绩不好，成为父母的心病；一些孩子脾气极坏，注意力不集中，难于调教；还有些孩子厌食、有怪僻。

这些是什么原因引起的呢？

美国的一项研究告诉我们，当动物缺少某种营养素时会影响神经系统的发育，造成一些功能亢进，一些孩子的问题正是由于做父母的甚至一些医生并不懂得营养的重要性，在孕前、孕期以至小儿成长发育过程中忽略了一些营养素和营养的合理搭配而造成的。

当妇女怀孕后，胎儿的大脑一直在发育，至孕期最后3个月及出生后6个月，达发育高峰，持续发育至6岁。

当胎儿在孕3~8周器官分化后，脑的容量迅速增加，至怀孕5个月时胎儿大脑已得到充分发育，到25周以后胎儿的大脑会突飞猛进地发育，这种迅速发育的趋势一直持续到足月。

当胎儿出生后，神经系统仍在不断地发育完善，神经突触在加强链接，末梢神经在迅速发育，使小儿具备完善的神经系统。

我们都知道人是由细胞组成的，大脑和神经同样是由细胞组成的，细胞又由蛋白质及其他原料组成，脑是人的最高“司令部”，当孕妇出现营养不良时必然影响大脑及神经的发育而使出生的孩子不聪明。

蛋白质由许多氨基酸组成，人体共有23种氨基酸，组成不同的蛋白质，但有9种氨基酸是人体所不能合成的，必须从食物中摄取。

当缺乏蛋白质尤其缺乏必需的氨基酸时，可能会使脑容量减少，脑发育不全。

缺乏蛋白质及热量、钙、维生素A，可导致出生后智商降低。

## <<怎样孕产更健康>>

### 后记

自古以来，医者父母心，许多美誉之词加之于医生：救死扶伤、华佗再世、妙手回春、悬壶济世、大医精诚、起死回生、仁心仁术、手到病除……医生的职业是令人尊敬的，但同时，医生也肩负着维护人类生命的沉重使命，在我心目中，妇产科医生的职业是光荣而神圣的。

第一，妇产科医生一手托着两条性命，是最阳光的事业。

医生这个职业自古以来就是人们羡慕和尊敬的职业，因为医生手里掌握着“生杀大权”。

人的生命只有一次，当生命发生危机时，交到医生这里，医生就要用最适合这个病人的治疗方法让他最快地恢复生命的活力，因此责任就十分重大。

妇产科医生与其他科的医生不同，他手中握着母子两条性命，不允许有一点儿疏忽。

我常说，妇女是家庭的支柱，没有女方，这个家庭就不复存在；孩子是家庭的希望，世上所有的父母为了孩子可以忍受一切折磨和痛苦。

在我们妇产科医生这里，她们都变得很脆弱，需要我们去呵护、照顾。

因此，作为妇产科医生一定要知道我们工作的重要性。

一个国家、一个民族的命运，与我们妇产科医生的事业是息息相关的。

一个国家的综合国力体现在三方面：人均期望寿命、孕产妇死亡率、围产儿死亡率。

这三个数据都与妇产科医生的工作有关。

不管是总统、博士，还是普通工人，他们只是社会分工不同，但他们都要经过妇产科医生的手来到这个世界上，如果我们工作稍有不慎，就可能毁坏了国家的栋梁之才。

## <<怎样孕产更健康>>

### 媒体关注与评论

本书是作者将自己丰富的临床实践知识与经验加以总结提炼，再以国内外文献中最先进的理论知识、技术作为参考，写出的通俗、易懂、实用的读物，具有很强的科学性、先进性与实用性。

无论产科临床工作者还是准爸妈，读后必会耳目大开，对如何拥有一个健康、聪明的宝宝亦会建立信心！

只要按此书所教，有意识地努力，主动与医务人员配合，就会达到一个共同的目的——母婴安全、健康，宝宝聪明、漂亮！

因此我愿意把此书积极推荐给大家，想必大家读后定会受益匪浅。

——中华医学会围产学会主任委员,北京大学第一医院妇产科教授,《中华围产医学》杂志总编辑赵瑞琳十多年来，赵院长作为新浪网亲子中心的特邀育儿专家，受到了几百万网络妈妈的爱戴，这过程中凝聚着她的心血，也折射着她特有的人格魅力。

赵院长是一位出色的妇产科大夫和育儿营养保健专家，大量而宝贵的临床经验使得她的这本书有着专业、实用、让年轻妈妈们一目了然的优势，能够指导每个准妈妈快乐无忧地孕育宝宝。

——新浪网亲子中心主编 艾樱很好的科普作品，受用匪浅。

收藏、加精、督促爱人共同学习！

——网友

## <<怎样孕产更健康>>

### 编辑推荐

《怎样孕产更健康》：妇幼专家赵天卫给您健康的孕产忠告浓缩数十年的临床经验，传播科学的孕产知识收录了100多条孕产必须知晓的健康常识结婚是两个家庭的事情，孕育是一辈子的事情，健康孕产是全是福分。



<<怎样孕产更健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>