

怎样孕产更健康



[怎样孕产更健康_下载链接1](#)

著者:赵天卫

出版者:机械工业

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787111310778

《怎样孕产更健康》是作者在忙碌的工作之余，结合自己三十多年的从医经验和孕产妇们最关心的问题写就的。作为一名妇产科医生，作者把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、儿童健康最良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，健康孕产是全家的福分。希望读者朋友

们通过阅读《怎样孕产更健康》，可以对孕产过程有更科学的认识和更充分的准备，从而在孕育分娩、教育孩子以及自身健康方面有所收获。

作者介绍：

作者简介 赵天卫

妇产科主任医师

北京玛丽妇婴医院业务院长

中华医学会围产学会北京分会委员

中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员

全国高科技健康产业工作委员会亚健康专业委员会常务委员

新浪网特聘医学专家

作者几十年工作在临床第一线，在妇科肿瘤，不孕症、妇女更年期治疗以及产科危重症抢救方面有丰富的经验；作者还在《中华围产医学杂志》、《中国妇幼保健》、《中国优生优育》等杂志，发表多篇论文并获多项科技进步奖；在忙碌的工作之余，作者还在《大众健康》、《大众优生》、《亲子》、《孕味》等杂志发表多篇科普文章，同时在新浪网育儿频道建立了自己的专业博客，点击量超过百万，为妇女儿童解决了大量实际问题。

作者带着一颗对母儿生命健康双重责任的爱心，不断探索与研究如何使得胎儿正常生长与发育，近年来更提出以“音乐+营养”促进胎儿生长发育的产科新模式，在临幊上不断实践与推行，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，得到产妇的好评与专家的首肯。

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.怀孕前女性应查清哪些问题

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
· · · · · (收起)

[怎样孕产更健康](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[怎样孕产更健康](#) [下载链接1](#)

书评

[怎样孕产更健康](#) [下载链接1](#)