

## <<图解妊娠与育儿>>

### 图书基本信息

书名：<<图解妊娠与育儿>>

13位ISBN编号：9787538447316

10位ISBN编号：7538447318

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张小平

页数：479

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>

## <<图解妊娠与育儿>>

### 前言

我做医生已经快二十年了，在日常的门诊治疗中，甚至深夜的电话求助中，会有数不清的问题迎面而来，虽然很多问题并不是什么疾病问题，这些问题其实只要掌握了基础的孕育知识就可以轻松迎刃而解。

但我非常理解他们，因为当年我初为人父母的时候也是这样的。

所以无论是上班还是下班，只要患者有疑问，不论大小，我一定都一一解答。

我也主动报名加入关心农民患者的远程保健医生。

我坚信，哪怕只是多做一点点事，但对于患者来说，可能是极大的帮助。

后来，一位朋友对我说，你为什么不把新手父母遇到的问题总结起来，写一本书呢？

这给我很大的启发。

是啊，我一个人能帮助的父母是有限的，而书籍能帮助的父母而是无穷的。

就这样。

才有了写这本书的想法。

在我接触的父母中，他们对宝宝的爱是无私的，伟大的，但他们对怀孕、分娩以及对宝宝的健康和喂养知识的储备是完全不够的，有很多人都是对一些常见的常识一知半解，懂点又不太懂，他们孕育的知识一部分来自自己父母朋友的传授，一部分来自网络或者其他媒体。

这些孕育的知识有些已经很陈旧，有些甚至是错误的。

年轻的父母需要一套更实用、更系统的孕育知识，由此，我在书中将20年以来临床遇到的各种问题以及患者咨询的各方面的孕育知识和方法进行总结汇集，希望给新手父母们全面的帮助。

由于初次写作，又是在繁忙的工作中挤时间来完成的，所以书中难免有很多错误和不足，请各位读者朋友见谅，不足之处请指正。

谢谢。

最后，我想说：在怀孕过程以及宝宝长大的过程中难免遇到各种各样的健康问题，这时能从医院得到的帮助毕竟是有限的。

如果每位父母可以多懂一些孕育知识，就可以时时刻刻为自己和宝宝的健康成长护航。

最好的医生并非在医院，而是在宝宝的身边——父母才是宝宝最好的医生，你才是宝宝最好的医生。

## <<图解妊娠与育儿>>

### 内容概要

在怀孕过程以及宝宝长大的过程中难免遇到各种各样的健康问题，这时能从医院得到的帮助毕竟是有限的。

如果每位父母可以多懂一些孕育知识，就可以时时刻刻为自己和宝宝的健康成长护航。

最好的医生并非在医院，而是在宝宝的身边——父母才是宝宝最好的医生，你才是宝宝最好的医生。

## <<图解妊娠与育儿>>

### 作者简介

张小平是中日联谊医院（三级甲等医院）妇产科专家，他一直关注孕产妇的心理健康，并关心农民患者的保健问题。

他从医20年来，一直本着为患者服务的态度，无论是上班还是下班后都坚持只要患者有疑问，就一定会为之解决，被患者誉为“最贴心的保健医”。

张小平将20年，临床经验

<<图解妊娠与育儿>>

书籍目录

PART 1 孕前准备

一、新生命的孕育过程

了解神秘的怀孕过程 卵子与排卵 精子与射精 受精与着床 胎儿的生命历程 6周的胎儿 9周的胎儿 13周的胎儿 22周的胎儿

二、如何进行怀孕

什么是怀孕计划 最理想的受孕时期 23~30岁是最佳的怀孕期 选择最佳的受孕季节 经济收入要比较稳定 向专业医师咨询 孕前必须治疗的疾病 心脏病 高血压 贫血 慢性肾炎 肝炎 糖尿病 三、怀孕前预检 孕前检查为优生优孕提供健康通行证 男性该做的孕前检查 生殖系统检查 肝功能检查 女性该做的孕前检查 口腔检查 染色体检测 血糖检查 妇科检查 生殖系统检查 脱畸全套检测 血压检测 肝功能检查 尿常规检查 妇科内分泌检查 贫血检测 传染病检查 大便常规检查 透视检查 绕开遗传病的雷区 有家族病史不宜生育的状况 需谨慎生育的状况 受孕与遗传 血型与遗传关系 半数以上概率的遗传情况 接近百分之百的遗传情况 四、孕前生活细安排 控制体重 标准体重的计算 合理调整饮食 进行适度运动 不要过度节食 孕前养成生活好习惯 不要在如厕时看报 应该远离的化妆品 洗热水澡时间不要过长 应让睡眠环境更安全 睡觉要注意开窗换气 清理居住空间 饮酒对孕育的危害 远离吸烟的危害 谨慎使用清洁用品 避免过多使用手机 孕前尽可能不要服用药物 与宠物谨慎相处 改变避孕方式 调整性生活频率 五、孕前营养储备 优孕 不可缺少的营养素 蛋白质 维生素 微量元素 脂肪 碳水化合物 孕前饮食的基本原则 孕前加强营养摄入 .....PART 2 孕期保健PART 3 分娩PART 4 婴幼儿养护

## <<图解妊娠与育儿>>

### 章节摘录

插图：体重超标的准妈妈也许会采取节食的方式减肥，其实这是不可取的。

节食对身体危害大，因为你不能摄入维持身体正常运行的各种营养物质，如蛋白质、碳水化合物等，会影响身体的免疫，而且节食过度，会引起体内内分泌功能失调，导致生殖功能紊乱，严重的会影响排卵，致使不孕的发生。

因此最好根据营养师为自己制订合理的营养食谱，采用少食多餐的方法，细嚼慢咽，加上合理的锻炼，在适当调整体重的同时为宝宝储备充足的营养。

读书、看报兼如厕，不少的准妈妈在厕所“读书”、“办公”，殊不知如厕时间长既不卫生，长此以往还会使直肠静脉长时间受到挤压，诱发痔疮。

如厕读书、看报不但会使排便意识受到抑制，失去了直肠对粪便刺激的敏感性，久而久之会引起便秘。

因此，在孕前女性不要如厕时看报。

孕前一个月，应该调整一下你的梳妆台，把美容品、化妆品暂时放在一边，留下护肤品。

因为准妈妈原则上只护肤不美容。

染发剂可引起细胞染色体的畸变，从而可诱发皮肤癌、乳腺癌和胎儿畸形。

化学冷烫精还会影响准妈妈体内胎儿正常的生长发育。

## <<图解妊娠与育儿>>

### 媒体关注与评论

张大夫让我帮忙看一下这本书稿的体例适不适合读者阅读，我确实对这方面也没什么经验，只能是粗浅地提一下自己的意见。

张大夫还是一如既往的谦虚，怀宝宝的时候每次见到张大夫，他都很热心，让我觉得去医院并不是件烦心的事。

张大夫要出书了，我很为他高兴，更为读者高兴，希望广大的读者都能从中受益。

——一位刚刚生了宝宝，对书稿提供反馈意见的新妈妈我是一个准爸爸，每次妻子产检我都会陪同，见到张大夫的机会也就很多。

张大夫除了医术高超外，还给我留下了深刻的印象，那就是他的真诚。

为了妻子和孩子我也看了很多书，有些书的孕育知识比较陈旧，我相信张大夫的书会给我们提供更多的参考！

——一位熟悉张大夫的准爸爸和张大夫共事很多年了，他在工作上一一直兢兢业业，对待患者好那是有目共睹。

如今他的书要出版了，我有幸看到了成书前的书稿，感觉整本书都很系统，一定能成为孕产妇的健康指导用书。

——中日联谊医院的李大夫

## <<图解妊娠与育儿>>

### 编辑推荐

《图解妊娠与育儿(绝对珍藏版)》：20年临床经验整理而成的孕育百科。最新的孕产育信息，全彩印刷，更适合新手父母阅读，涵盖了怀孕、分娩和育儿方方面面的问题，是一本孕育新生命的权威百科全书，专为0~3岁宝宝定制的养育全书，根据读者反馈意见对全部内容进行重新编排，结构更合理，如果您在妊娠和育儿的过程中遇到困难，可以发E-mail咨询张小平专家。

<<图解妊娠与育儿>>

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>