

<<母婴保健指导>>

图书基本信息

书名：<<母婴保健指导>>

13位ISBN编号：9787309092394

10位ISBN编号：7309092392

出版时间：2012-10

出版时间：复旦大学出版社

作者：俞芸 等主编

页数：133

字数：123000

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>

## <<母婴保健指导>>

### 前言

母婴保健不仅反映母亲与婴儿的健康问题，还反映社会人群的整体健康水平，并直接关系到社会的稳定、家庭的稳定、儿童的生存与发展。

因此，母婴保健对国家、社会、家庭都是至关重要的。

2001年我国颁布了《母婴保健法实施细则》。

各级人民政府领导十分重视和关心母婴保健工作，依法为公民提供母婴保健服务，确保母婴安康。为进一步贯彻落实国家政策，为适应新形势的发展，为更好地促使母婴健康做一份贡献，我们上海市爱元月子会所组织编写了《母婴保健指导》。

《母婴保健指导》编写的基本原则是：坚持贯彻以人为本的现代化护理理念；明确孕妇培训学习的学科定位，突出母婴护理专业特色；突出本书的思想性、科学性、先进性、启发性、适用性和新颖性的特点；强调编写的“三基”原则，以及文字简练、图文并茂、易看易懂；充分反映母婴医学和护理学的新知识、新技术和新方法，注重理论与实践紧密结合。

本书共分为6章，主要内容包括孕前保健、孕期保健、产后保健、婴幼儿保健、月子膳食和母婴意外事故的家庭急救。

书中突出核心知识点，图文并茂，以提高孕妇自主学习的兴趣。

本书出版承蒙医学、护理界同仁的热忱鼓励 and 大力支持，在此谨表衷心的感谢。

此外，在本书的编写过程中，参考了国内外有关教材、书籍、报刊、文件资料等的一些观点，在此向被引用内容的相关作者和主编谨表感谢和敬意。

由于时间和编写能力有限，难免有疏漏和欠妥之处，恳请各位读者和护理界同仁谅解，并提出宝贵意见，不胜感激。

## <<母婴保健指导>>

### 内容概要

《母婴保健系列:母婴保健指导》共分六章,内容包括:孕前保健、为什么要开展孕前保健、孕前保健的实施、孕前保健的内容、孕期保健、早期妊娠保健要点、中期妊娠保健要点、晚期妊娠保健要点、产后保健、建立良好的休养环境等。

## <<母婴保健指导>>

### 书籍目录

#### 第一章孕前保健

- 一、为什么要开展孕前保健
- 二、孕前保健的实施
- 三、孕前保健的内容

#### 第二章孕期保健

- 一、早期妊娠保健要点
- 二、中期妊娠保健要点
- 三、晚期妊娠保健要点

#### 第三章产后保健

- 一、建立良好的休养环境
- 二、注意个人清洁卫生
- 三、产后会阴护理
- 四、产后哺乳及乳房护理
- 五、产后形体修复
- 【附】产妇保健操
- 六、性生活指导
- 七、产后复查
- 八、剖宫产产妇的保健
- 九、产后心理护理
- 十、产后常见问题的应对

#### 第四章婴幼儿保健

- 一、早期智力开发
- 二、脐部护理
- 三、婴儿抚触
- 四、婴儿游泳
- 五、婴儿卫生
- 六、婴儿喂养
- 七、婴儿常见疾病防护

#### 第五章月子膳食

- 一、产后阶段性的膳食
- 二、月子中的饮食调养
- 三、特别推荐的月子餐
- 四、月子里的饮食注意事项

#### 第六章母婴意外事故的家庭应急

- 一、心脏骤停与心肺复苏
- 二、气管异物
- 三、烧烫伤
- 四、中暑
- 五、中毒
- 六、触电
- 七、溺水
- 八、骨折
- 九、宠物咬伤
- 十、外伤大出血

#### 附录爱元月子会所简介

<<母婴保健指导>>

参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：2.添加辅食的时间 母乳是宝宝最好的营养，它完全可以满足4个月前宝宝的生长发育需要，通常宝宝1~3个月时，只需喝少量的菜水、果汁，补充一定的维生素，不需任何辅食。一般从4~6个月开始可以给宝宝添加辅食了，混合喂养或人工喂养的宝宝4个月以后就可以添加辅食了，而纯母乳喂养的宝宝要晚一些，但每个宝宝的生长发育情况不一样，个体差异也不一样，因此添加辅食的时间也不能一概而论。

3.添加辅食的原则（1）适龄添加：添加的辅食必须与宝宝的月龄相适，4~6个月可加烂粥、蛋黄、果泥，或薄面片汤内加碎菜、食油少许。

7~12个月可加软面条、鸡蛋羹、豆腐、馄饨、各种碎菜、鱼肉、瘦肉末等。

从谷类开始，向蔬菜水果、鱼肉禽蛋、豆类制品等过渡，也可选择一些婴幼儿营养辅食系列产品作补充。

（2）从一种到多种：要按照宝宝的营养需求和消化能力逐渐增加食物的种类。

刚开始时，只能给宝宝吃一种与月龄相宜的辅食，待尝试了3~4天或1周后，如果宝宝的消化情况良好、排便正常，再可尝试另一种，千万不能在短时间内一下子增加好几种。

如果宝宝对某一种食物过敏，不妨1周后再喂一次。

要是接连出现2~3次不良反应，便可认为宝宝对这种食物过敏。

（3）从稀到稠：宝宝在开始添加辅食时，都还没有长出牙齿，因此父母只能给宝宝喂流质食品，随着月龄增长再逐渐添加半流质食品，最后发展到固体食物。

如果一开始就添加半固体或固体的食物，宝宝会难以消化，导致腹泻。

应该根据宝宝消化道的发育情况及牙齿的生长情况逐渐过渡，即从菜汤、果汁、米汤过渡到米糊、菜泥、果泥、肉泥，然后再过渡成软饭、小块的菜、水果及肉。

这样，宝宝才能吸收好，才不会发生消化不良。

不能长时间给宝宝泥状食物，因为这样会使宝宝错过发展咀嚼能力的关键期，可能导致宝宝在咀嚼食物方面产生障碍。

（4）从细小到粗大：给宝宝的食物的颗粒要细小、口感要嫩滑，因此菜泥、果泥、蒸蛋羹、鸡肉泥、猪肝泥等“泥”状食品是最合适的。

这不仅锻炼了宝宝的吞咽功能，为以后逐步过渡到固体食物打下了基础，还让宝宝熟悉了各种食物的天然味道，养成不偏食、不挑食的好习惯。

而且“泥”中含有纤维素、果胶、藻胶等，能促进肠道蠕动，容易消化。

另外，在宝宝快要长牙或正在长牙时，父母可把食物的颗粒逐渐做得粗大，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼宝宝的咀嚼能力。

<<母婴保健指导>>

编辑推荐

《母婴保健系列:母婴保健指导》由复旦大学出版社出版。

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>