

<<怎样坐好月子>>

图书基本信息

书名：<<怎样坐好月子>>

13位ISBN编号：9787508236506

10位ISBN编号：7508236505

出版时间：2005-8

出版时间：金盾出版社

作者：王艳琴

页数：265

字数：178000

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>

## &lt;&lt;怎样坐好月子&gt;&gt;

## 前言

中国人习惯把产后第一个月称为“月子”，任何家庭都相当重视这一个月，尤其是产妇在这一时期的康复更是备受关注。

坐好月子，是每一位产妇及其家人的期盼。

过去坐月子有许多“讲究”，这些“老理”虽然有它的道理，也有不科学的地方。

在社会发展日新月异的今天，我们没有必要拘泥于传统不放，要跟上时代发展的步伐。

坐月子要讲科学，必须摒弃传统的不良习惯，保障产后的全面康复和婴儿的健康发育。

为使母亲顺利度过产后康复阶段，让宝宝安全度过新生儿期，伺候月子的老人、月嫂、保姆以及丈夫都要接受新知识、新观念、新方法，避免坐月子中的新旧观念冲突，尽可能多地了解产后生理、心理康复常识和科学育儿基本知识，体现现代家庭的理性和智慧。

作为准妈妈及其家人，在预产期临近，孩子即将降生之际，关于坐月子的诸多问题便非常现实地摆在每个家庭面前，哪一天生产？

自己生还是剖宫产？

请谁来伺候月子？

大人怎样才能康复得快？

孩子怎样才能带好？

出现问题怎么办？

诸多问题都需要考虑。

作为从事妇产科的临床医生，经常要为产妇及其家人就如何坐好月子进行科学指导。

我们也经常亲眼目睹有些产妇坐月子中的不正确或者不科学的做法，影响了自身的康复和孩子的健康成长。

因此，我们越来越感到广大产妇和伺候月子的人非常需要系统地了解产后康复知识。

基于这一点，我们编写了《怎样坐好月子》一书。

本书围绕怎样坐好月子，面对不同需求的产妇和家庭，提供贴近生活，通俗易懂的常识，从坐月子前的准备工作到分娩方式的选择，从产后基本护理到产后生理、心理、体力、精神的全面康复，从饮食营养到居室环境，从新生儿喂养、穿衣、睡眠、洗澡、换尿布等日常护理到抚触、预防接种、常见病症防治等，都做了具体详细的阐述。

这是一本适用于产妇本人及产妇身边人员阅读的书，也是月嫂培训的教材。

即将坐月子或正在坐月子的人们，定会从书中找到各种问题的答案，可以说这本书是坐月子家庭的掌中宝。

本书是作者根据多年的临床经验编写而成，如能在产妇平安分娩、产后顺利康复及新生儿护理上给读者提供一些帮助，我们将不胜欣慰。

由于水平有限，难免有错误和不妥之处，恳请广大同仁和读者斧正。

## <<怎样坐好月子>>

### 内容概要

本书由清华大学第二附属医学妇产科专家编著。

全书共分九章，从坐月子前的准备到分娩方式的选择，从产后基本护理到饮食营养，从新生儿的喂养、穿衣、洗澡、抚触到预防接种和常见病症的处理等所有的细节都做了具体阐述。

孕产妇怎样能坐好月子，定会从书中找到答案，同时本书也是月嫂培训的良好教材。

<<怎样坐好月子>>

作者简介

王艳琴，临床医学硕士，清华大学第二附属医学妇产科副主任医师，《中国临床医生》杂志第五届特约编委，《现代性医学》第二版编者，在国家级杂志发表论文20篇。  
从事妇产科工作近20年，对孕产妇及新生儿保健，有较丰富的临床经验。

张健兰，清华大学第二附属医院妇产科主任医

## <<怎样坐好月子>>

### 书籍目录

第一章 坐月子前的准备 一、正确推算预产期 二、分娩前心理和身体的准备 三、分娩后用品的准备 四、把握住院时机 五、脐血储存计划 六、分娩方式的选择 七、安心坐月子 第二章 产褥期护理 一、产褥期母体各系统的变化 二、产褥期母体常见的生理反应 三、正常分娩产褥期产妇的基本护理 四、剖宫产术后产妇的基本护理 第三章 科学坐月子 一、走出坐月子的误区 二、坐月子大家谈 三、合理安排日常生活 四、环境温馨 五、讲究卫生 六、穿着得体 七、重视产后运动和锻炼 八、精神和心理的调整 九、给孩子取名字 第四章 月子里常见病症的处理 一、产褥感染 二、产后子宫复旧不全 三、产后腹痛 四、子宫脱垂 五、晚期产后出血 六、产道贫血 七、会阴伤口疼痛 八、产后贫血 九、产后尿潴留 十、产后尿失禁 十一、产后泌尿系感染 ..... 第五章 月子期饮食营养 第六章 特殊人群怎样坐月子 第七章 新生儿护理与保健 第八章 新生儿喂养 第九章 做智慧型母亲

## &lt;&lt;怎样坐好月子&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：三、分娩后用品的准备要根据分娩时的季节准备产后用品。

产妇方面，要准备好洗漱用品、卫生纸，产后最初几天阴道出血量通常大于月经量，以后出血量逐渐减少，需要准备加长夜用卫生巾及日用卫生巾。

准备好棉质换洗内衣，透气性好的腹带，平跟软底鞋。

提前向医院咨询住院费用，备好住院押金，并把产前检查的病历资料整理齐全。

婴儿方面，通常医院都备有统一的婴儿用品，住院期间不需要另带婴儿用品。

如需要自己准备，则至少要备好贴身内衣、包被或睡袋、帽子、洗澡用品等。

把住院必需品(通常包括洗漱用品、卫生纸、卫生巾、内衣、产前检查资料等)装包存放好，需要住院，可立即随身携带，既节省时间，又避免匆忙中丢三落四。把握住院时机妊娠到37周，出现规律性腹痛、阴道流水等情况，要做好住院准备，带好住院必需品，及时就诊。

一般初产妇出现不规律宫缩到正式临产常需要数小时以上的时间，从见红到分娩发动常需要24~48小时，从有规律宫缩开始到宫口开全需要11~12小时。

因此，出现不规律宫缩和见红，不要紧张，完全有时间做一些必要的准备。

产前检查有剖宫产指征，需要剖宫产时，通常在预产期前住院。

五、脐血储存计划脐血中干细胞含量相当高，这些干细胞可以产生携氧的红细胞、参与免疫的白细胞以及帮助凝血的血小板，脐血中干细胞浓度高于骨髓，且没有产生抗体，如果捐献，更容易相配，与传统的骨髓移植相比，采集过程无创。

因此，利用脐血代替骨髓有许多好处。

现在一些家庭倾向于储存脐血，以备将来自己使用，或者捐献他人，总之，是一件有益的事情。

储存脐血需要支付一定的费用，脐血由医务人员采集，采集过程是非侵入性的，供者没有任何痛苦，通常在断脐之后，胎盘娩出之前进行。

如果对储存脐血感兴趣，要在预产期前了解相关事宜，提前签好合同，住院后及时告诉主管医生，以便脐血采集顺利进行。

六、分娩方式的选择1.提倡自然分娩分娩是人类繁衍后代的一个正常生理过程，是人类的一种本能行为。

产妇和婴儿都具有潜力主动参与并完成分娩。

从受精卵开始，胎儿在母体内经历280天的生长发育逐渐成熟，而孕妇的身体结构也逐渐地发生变化，变得更有利于分娩。

临产后，随着子宫的不断收缩，胎儿沿着骨盆轴经阴道娩出，这是一个正常的自然生理过程。

绝大多数产妇都能经阴道顺利娩出胎儿。

自然分娩的益处有：(1)促进胎儿肺成熟：在自然分娩过程中，子宫有规律的收缩能使胎儿肺脏得到锻炼，肺泡扩张促进胎儿肺成熟。

胎儿经过产道时，胸廓受到挤压而发生相应的收缩与扩张，促使胎儿肺泡表面活性物质的产生，使胎儿娩出后肺泡更富有弹性，易于扩张。

故出生后很少发生肺透明膜病。

(2)避免湿肺和吸人性肺炎的发生：有规律的子宫收缩及经过产道时的挤压作用，致使胎儿肺液的1/3能在出生时经口鼻排出，这样就大大减少了新生儿湿肺及吸人性肺炎的发生。

(3)有利于正常呼吸的建立：经阴道分娩时，胎头受子宫收缩和产道挤压，头部充血可提高脑部呼吸中枢的兴奋性，刺激胎儿呼吸中枢，有利于胎儿娩出后正常呼吸的建立。

可以说，分娩过程是对胎儿的一次神经系统和心肺功能的良好训练。

(4)促进母乳分泌：分娩时腹部的阵痛使孕妇大脑中产生内啡肽，这是一种比吗啡作用更强的化学物质，可给产妇带来强烈的欣快感。

另外，产妇的垂体还会分泌一种叫缩宫素的激素，这种激素不但能促进产程的进展，还能促进母亲产后乳汁的分泌，甚至在促进母儿感情中也起到一定的作用。

(5)有利产后康复：自然分娩后产妇通常仅有会阴伤口或无伤口，进食时间不受限制，泌乳早，活动方

## <<怎样坐好月子>>

便，身体恢复快。

另外，从经济的角度讲，费用低。

因此，自然分娩对产妇、胎儿、家庭、社会来讲都是最理想的分娩方式。

在盛行剖宫产的今天，人们又将目光转向自然分娩，这正是因为自然分娩具有许多好处。

所以，孕妇在妊娠后应有充分的思想准备及心理准备，如果没有异常的情况，没有医生的建议，为了母婴的安康，应尽量争取阴道分娩。

有一句话值得记住：选择自然分娩，就选择了给自己的孩子健康加分。

2.慎重选择剖宫产所谓剖宫产是指经腹切开子宫将胎儿取出，是阴道分娩困难的补救措施，是为了拯救母亲和胎儿必须采取的方法。

通常有两种情况需要施行剖宫产，一是提前预知阴道分娩对胎儿和产妇有危险因素；二是分娩过程中出现某种异常，不适宜继续等待阴道分娩。

总之，剖宫产手术指征包括母婴两个方面，既是为了母亲又为了胎儿。

近来，一些产妇害怕分娩时疼痛，更担心产程中出现异常再剖宫产受“二茬罪”；或者是要保持苗条身材，考虑到将来性生活的和谐问题，认为一刀下去干脆，爽快；或者认为剖宫产不仅孩子不需经过产道，免受阴道的挤压，孩子会聪明，而且大人也免受“二茬罪”。

使得不存在任何异常情况，坚决要求剖宫产的人多起来，越来越多的产妇轻易地选择剖宫产。

其实，这种认识是完全错误的。

<<怎样坐好月子>>

编辑推荐

《怎样坐好月子》被评为2006年度全国优秀畅销书。



<<怎样坐好月子>>

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>