

<<孕妇逐月保健>>

图书基本信息

书名：<<孕妇逐月保健>>

13位ISBN编号：9787508240169

10位ISBN编号：7508240162

出版时间：2011-10

出版时间：金盾

作者：郑秀华

页数：180

字数：150000

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>

## <<孕妇逐月保健>>

### 前言

在世间一切事物中，人是最可宝贵的。

因此，对人类的关爱胜过一切。

孩子是爱情的结晶，父母的期盼，祖国的希望，人类的未来。

关爱人类要从小生命诞生的一刻做起，这是父母的责任，更是做母亲的天职，因为孩子与母亲的联系最为紧密。

怀孕后准妈妈的不同精神状态、生活习惯、动作行为、饮食营养等衣食住行，都会直接影响到幼小的生命，导致不同的结果。

人类对自身的关爱和繁衍后代是一生的两件大事。

“洞房花烛夜”之后，所期盼的就是小生命何时在子宫里安家落户。

当得知已怀孕了，就会既欣喜若狂，又忐忑不安。

欢喜的是要当妈妈了，担忧的是“十月怀胎”怎样度过，怎样做既能达到优生优育的目的，又能保证自身健康状况良好。

《孕妇逐月保健》就是为了解除孕妇在十月怀胎中的忧虑，保障母子平安，指导孕妇顺利度过孕产期所撰写的。

本书按月阐述了胎儿发育成长特点、母体孕期生理变化、孕期营养和保健、养胎护胎与胎教、孕期疾病防治等知识，以期对孕妇做好保健加以指导，确保母子健康。

为了前后连接，首章扼要介绍了受孕的基础知识，末章简述孕妇必须了解的产褥期知识。

本书集国内外孕妇保健之精华，内容新颖，图文并茂，融实用性、科学性、通俗性为一体，保证一看就懂、一学就会、一用就灵，既是孕妇或准备生儿育女夫妇的必备读物，也是用于培训计划生育工作者的好教材。

想生个美丽、健康、可爱的小宝宝，并能做到孕期母子健康，本书可给以科学指导。

郑秀华 张揆一 2006年3月

## <<孕妇逐月保健>>

### 内容概要

本书简要阐述受孕的相关知识，重点按月介绍孕期胎儿的发育成长、母体的生理变化，以及孕期的营养补充、心理调适、生活指导、运动锻炼、养胎与胎教、性生活节制和防病等知识。其内容丰富，通俗易懂，科学实用，是广大孕妇必读书。

<<孕妇逐月保健>>

书籍目录

一、受孕的相关知识 (一) 女性生殖器官的奥秘 (二) 精子和卵子的鹊桥相会 (三) 选择最佳受孕期 (四) 人工授精二、怀孕第一个月(1—4周)保健 (一) 怎样知道自己怀孕了 (二) 胚胎的生长发育特点 (三) 母体的变化 (四) 怀孕1个月的生活起居要求 (五) 补充叶酸 (六) 调整好孕心态促优生 (七) 怀孕早期最好不用药 (八) 不宜过性生活 (九) 怀孕1个月如何养胎 (十) 怀孕1个月记事三、怀孕第二个月(5—8周)保健 (一) 胎儿生长发育特点 (二) 母体的变化 (三) 怀孕2个月如何养胎、护胎 (四) 妊娠反应的对策 (五) 怀孕2个月的营养关注 (六) 胎教指导 (七) 选择适宜的运动方式 (八) 牢记怀孕早期的禁忌事项 (九) 警惕宫外孕 (十) 记住孕期禁用的药物 (十一) 推算预产期并建立保健卡 (十二) 不盲目保胎 (十三) 怀孕2个月记事四、怀孕第三个月(9—12周)保健 (一) 胎儿生长发育特点 (二) 母体的变化 (三) 怀孕3个月的营养关注 (四) 怀孕3个月如何养胎、护胎 .....五、怀孕第四个月(13—16周)保健六、怀孕第五个月(17—20周)保健七、怀孕第六个月(21—24周)保健八、怀孕第七个月(25—28周)保健九、怀孕第八个月(29—32周)保健十、怀孕第九个月(33—36周)保健十一、怀孕第十个月(37—40周)保健十二、产褥期保健知识

## &lt;&lt;孕妇逐月保健&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘(十四)产后的自身护理 1. 产妇充分休息 充分休息可补充消耗的体力,有助于身体的迅速复原,最好能尽量安排家人分担家务和照顾宝宝,争取充足睡眠及休息时间。

2. 搞好个人卫生 产后的阴道流血(恶露)一般会持续3~4周,开始的3~4天内是鲜红的,以后逐渐变为褐色,量渐少而转为淡黄色。

应勤换卫生巾和内裤,每天用温开水清洗外阴部,保持外阴干燥,避免感染。

大小便后避开伤口,用清洁卫生纸从前向后擦净,注意不要反方向,以免肛门周围细菌逆行造成感染。

产后一定要注意卫生,应该像平时一样刷牙、洗脸、洗脚、梳头,饭前便后洗手,喂奶前洗手。

出汗多还要勤洗澡、勤换衣服。

夏天可以多洗澡,冬天有条件也应该洗澡或进行擦浴。

洗澡应采取淋浴,不要盆浴,以免脏水进入阴道引起感染。

洗浴用具要清洁。

3. 保持居室安静、清洁舒适、空气新鲜每天应开窗通风,新鲜的空气能消除产妇的疲劳和有助于产后康复。

产褥期最好不要有频繁的亲属探望,以免带来病菌。

建立良好的休息环境,注意卫生,室内温度适宜(18~20℃),空气新鲜,通风良好。

即使在冬季也要有一定时间开窗通风,保持空气新鲜,但要注意避免直接吹风。

居室内要清洁舒适。

在房间内不要吸烟,有慢性病或感冒的亲友最好不要探视产妇及新生儿,以免引起交叉感染。

4. 产后衣着适当 产妇的衣着要清洁、舒适、冷暖适宜,夏季注意凉爽,冬季注意保暖。

过分“捂”的不良习俗是不科学的。

不分寒冬腊月,还是炎热的酷暑,捂得严严的,穿得厚厚的,只露出手和脸,这样使汗液不能蒸发,影响体内散热。

尤其炎热的夏天,严重时成为病态,造成产后中暑。

5. 性生活产后由于阴道肌肉及子宫内壁尚未恢复,不适宜进行房事,应经过6~8周的康复,由医生检查确认阴道及子宫基本恢复正常后方可过性生活。

但应注意采取避孕措施。

因为哺乳期即使月经未恢复,也会有排卵而导致怀孕。

哺乳期避孕措施应采取外用工具或宫内节育器,因为口服避孕药或避孕针含有激素,都会通过妈妈的乳汁影响婴儿。

6. 产后检查产后42天,到分娩的医院进行母婴健康检查。

7. 产后运动产后要适当活动,进行体育锻炼,有利于促进子宫收缩及恢复正常,帮助腹部肌肉、盆底肌肉恢复张力,保持健康的形体,有利于身心健康。

产后12~24小时可以坐起,下地做简单活动。

24小时后就可以锻炼,不用器械,躺在床上即可进行。

开始应有人协助,以后慢慢自己做。

根据自己的身体条件可做些俯卧运动,仰卧屈腿、仰卧起坐、仰卧抬腿,肛门及会阴部、臀部肌肉的收缩运动。

根据自己的体力决定运动时间、次数。

注意不要过度劳累,开始做15分钟为宜,每天1~2次,可以帮助血液循环,促使子宫收缩,以及阴道和腹部肌肉的弹性复原。

8. 乳房护理 (1)注意乳房的清洁卫生,经常用温开水或肥皂水洗乳头。

不要留长指甲,指甲缝易存污渍,还易划伤婴儿娇嫩的皮肤,喂奶前洗净双手。

产后2~3天,乳腺充盈膨胀,开始有乳汁分泌。

最初分泌量少,颜色淡黄称为初乳。

## &lt;&lt;孕妇逐月保健&gt;&gt;

初乳内含抗体较多，可以增强新生儿的抗病能力。

初乳量虽少，也要给新生儿吃。

产妇常感觉乳房胀痛，甚至伴有腋下淋巴结肿大，有低热，但一般不超过38℃，2天后会自行退热。

可以轻轻按摩乳房或热敷，以协助排乳，减轻疼痛。

每次喂奶先吮空一侧乳房，再吮另一侧，下次喂奶反方向进行。

喂奶后用手挤空或用吸奶器吸空剩余的乳汁，以利新鲜乳汁分泌。

(2)乳房胀痛有硬块时，可以轻揉乳房根部，由外向里揉，再把乳汁挤出或吸出，保持乳腺管通畅，防止发生乳腺炎。

(3)如果乳头有破裂时，可以用乳头搽剂保护奶头，如局部涂10%安息香酸酊，破裂严重时停止喂奶，或用吸奶器将乳汁吸出再喂，待皲裂痊愈后再直接哺乳。

乳汁量的多少，常与产妇的饮食、睡眠、休息和精神状态有关。

营养充足，生活规律，精神愉快都对促进乳汁分泌有利。

(4)定时喂奶可以刺激内分泌增加乳汁分泌，同时还可以促进子宫收缩。

乳汁不足时可以多喝鸡、鱼、肉、肘、蹄等汤汁，也可以服中药下奶。

(5)如果患病或其他原因不能喂奶时，应在产后24小时内开始回奶。

口服求偶素5毫克，每日3次，连服3天。

炒麦芽水煎服代茶饮亦可。

乳房胀痛明显可用芒硝500克分包敷在乳房上。

回奶时尽量少饮汤水。

9. 保持大小便通畅产后因腹壁及骨盆底的肌肉松弛，外阴部肿痛，腹部压力改变，容易排尿困难。

产后多喝水，争取在6小时内排尿，超过6小时就要协助排尿，如听流水声、下地小便、针灸，或肌内注射新斯的明0.55毫克。

产后卧床时间多，活动少，消化功能减弱，肠蠕动减弱易造成大便秘结。

应多喝水，多吃蔬菜、水果等预防便秘。

大便秘结可用开塞露通便。

有痔疮者便后热敷局部，涂鞣酸软膏或痔疮膏。

P177-179

## <<孕妇逐月保健>>

### 编辑推荐

《孕妇逐月保健》按月阐述了胎儿发育成长特点、母体孕期生理变化、孕期营养和保健、养胎护胎与胎教、孕期疾病防治等知识，以期对孕妇做好保健加以指导，确保母子健康。

为了前后连接，首章扼要介绍了受孕的基础知识，末章简述孕妇必须了解的产褥期知识。

《孕妇逐月保健》集国内外孕妇保健之精华，内容新颖，图文并茂，融实用性、科学性、通俗性为一体，保证一看就懂、一学就会、一用就灵，既是孕妇或准备生儿育女夫妇的必备读物，也是用于培训计划生育工作者的好教材。

<<孕妇逐月保健>>

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>