

<<坐月子常识与新生儿保健300问>>

图书基本信息

书名：<<坐月子常识与新生儿保健300问>>

13位ISBN编号：9787509139141

10位ISBN编号：7509139147

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医

作者：王丽茹//李兴春

页数：295

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>

<<坐月子常识与新生儿保健300问>>

前言

《坐月子常识与新生儿保健300问》自1995年初版、2002年和2006年两次修订再版以来，由于内容科学实用而受到广大读者的欢迎，已成为军医版长销、畅销书，累计发行14万余册。

为与时俱进，在人民军医出版社的支持下，我们再次对本书进行修订。

此次修订，在保留第3版特色的基础上有以下几方面的重点补充：突出了产妇的饮食和运动保健。

建议产妇，不要生孩子后急于节食减肥，以防影响营养的摄取，对产妇身体恢复和哺乳不利，并推荐了一些产妇宜吃的食物和滋补食谱，这对母婴健康十分重要。

一般认为，产妇要以休息养身为主，这种认识有失偏颇。

其实，产妇分娩24小时后就要做适当的运动，才有利于身体恢复和哺乳。

当然，产妇的运动有其特别的要求，书里比较详细地介绍了产妇运动方式的要求，以及按摩方法等。

修订后的本书，对坚持母乳喂养孩子的好处做了进一步的强调，希望母亲在正常情况下，坚持对新生儿、婴儿、幼儿的母乳喂养。

全母乳喂养到6个月，以后加以辅食。

母乳喂养到1岁至1岁半，这对孩子生长发育有利。

提倡给新生儿吃益生菌，这是新的科学做法，应予重视，具体做法应在妇产科医生指导下进行。

<<坐月子常识与新生儿保健300问>>

内容概要

本书在前3版的基础上修订而成，以问答形式详细介绍了坐月子期间产妇和新生儿的保健知识及具体方法。

包括坐月子前须知，产妇的生理变化，月子里的休养、日常生活调理、饮食营养和常见病防治，新生儿生理、心理发育特点，新生儿喂养、日常护理、教育训练和常见病防治等。

全书内容丰富，阐述简明，融科学性和实用性于一体，是军医版畅销书之一，适于孕产妇和妇幼保健人员阅读参考。

书籍目录

上篇 坐月子常识

一、坐月子之前须知

- 1.怎样推算预产期?
- 2.怎样做好脐血储存计划?
- 3.到医院分娩有何好处?
- 4.产妇何时入医院好?
- 5.哪些孕妇应提前住院待产?
- 6.分娩前产妇要做好哪些准备工作?
- 7.分娩前给宝宝准备些什么?
- 8.临产前有哪些注意事项?
- 9.大龄初产妇临产时要注意什么?
- 10.产前为什么要做好外阴清洁卫生?
- 11.临产前为什么要排空大、小便?
- 12.何谓产力?
- 13.什么是产程,分哪三个阶段?
- 14.分娩第一产程的辅助动作有哪些?
- 15.分娩第二产程的辅助动作有哪些?
- 16.分娩时如何同医生配合?
- 17.什么是竖位分娩姿势?
- 18.产程开始后不久产妇为什么不能大吵大闹?
- 19.应给分娩过程中的产妇准备什么食品?
- 20.为何提倡自然分娩?
- 21.实施剖宫产有哪些原因?
- 22.剖宫产时产妇怎样配合?
- 23.分娩时为什么有时须做会阴切开?
- 24.过期产有何弊病?
- 25.急产有什么危害?
- 26.如何预防难产?

二、月子里母体的生理变化

- 1.什么是坐月子?
- 2.月子里哪些现象是正常的?
- 3.月子里母体有哪些生理变化?
- 4.产后为什么还有腹痛?
- 5.有的产妇腋下为何有肿块?
- 6.分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块?
- 7.产后多汗是什么原因?
- 8.何谓产后恶露?

三、月子里的休养

- 1.月子中为什么要休养?
- 2.月子中休养包括哪些内容?
- 3.采用哪种坐月子方式好?
- 4.月子里产妇应该有什么样的休养环境?
- 5.在医院中的七天生活怎样安排?
- 6.出院后四周的生活怎样安排?
- 7.产后为什么要重视精神保健?

<<坐月子常识与新生儿保健300问>>

- 8.怎样顺利度过产后不适期?
- 9.分娩后怎样护理会阴?
- 10.分娩时会阴切开的产妇应注意什么?
- 11.剖宫产手术后需要注意什么?

.....

下篇 新生儿保健

章节摘录

插图：什么是产程，分哪三个产阶段？

所谓“产程”，顾名思义就是生产的过程，也就是胎儿脱离母体的过程。

当产妇出现规律的阵痛时，意即产程的开始，等到胎盘自子宫娩出，产程也随之结束。

初孕的妇女没有生孩子的体会，可能不懂分娩过程是怎样的，因而对分娩怀有神秘感，甚至有畏惧感，但当你了解了分娩的全过程后，这种神秘感和畏惧感就会大大减轻，也就可以按产程的规律主动配合，这对顺利分娩很有益处。

胎儿离开母体要经过三个阶段，医学上称之为三个产程。

这三个产程就是从子宫有节律地收缩到胎儿、胎盘娩出的全部过程，完成这个过程，才算分娩结束。

完成这三个产程叫总产程，它所需要的时间为：初产妇13~17小时，经产妇6.5~7.5小时。

第一产程，又叫开口期。

此期时间最长，初产妇经过10~15小时，经产妇经过6~7小时。

此产程从子宫有节律收缩开始到子宫颈口全开。

分娩开始时，子宫两次收缩相间隔的时间较长，产妇感到较为稀疏的阵发性腹痛，间隔10~15分钟，收缩期较短为20~30秒。

随着产程进展，宫缩时间渐渐延长，可持续1分钟，收缩力随之增强，产妇感到腹痛渐剧，间歇时间逐渐缩短为1~2分钟。

由于子宫不断收缩，迫使胎儿逐渐下降，促使子宫颈口渐渐张开，直至子宫颈管消失、宫颈口全开时，直径可达10厘米，胎膜多在此时破裂，临床上称为破膜或破水，流出部分羊水，为100~200毫升，胎儿便从羊膜囊破裂处排出（图1）。

第二产程，又称为胎儿娩出期。

此期从宫颈口全开到胎儿娩出。

这个时期子宫收缩更频而有力，所需时间较短，初产妇因子宫颈口和阴道较紧，胎儿娩出平均50分钟，经产妇因宫颈口和阴道较松弛，平均只需20分钟左右胎儿就能娩出。

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>