

<<不可不知的365个坐好月子常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个坐好月子常识>>

13位ISBN编号：9787513207881

10位ISBN编号：7513207887

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：夏颖丽，郑卫红 编著

页数：219

字数：260000

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>

## <<不可不知的365个坐好月子常识>>

### 内容概要

夏颖丽、郑卫红编著的《不可不知的365个坐好月子常识》立足于当前，以科学的视角，为你解说分娩过程的相关细节，分娩后的身体变化及恢复过程，如何安排月子里的饮食，为身体复原提供最佳的营养，如何安排月子里的日常生活，以使身体得到最佳的康复，怎样防治产后常见不适及疾病，做个健康的新妈妈。

除此，还为爱美的新妈妈提供了切实可行的美容保健常识，如怎样瘦肚、美腿、美臀、美胸，怎样做美容面膜，怎样做产后塑身瑜伽等，让新妈妈重塑产后身材，重拾昔日迷人风采。

## <<不可不知的365个坐好月子常识>>

### 作者简介

夏颖丽，毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年，擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。

具有极为丰富的理论和临床经验。

郑卫红，毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。

从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。

尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。

对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

## <<不可不知的365个坐好月子常识>>

### 书籍目录

#### 1 Part 月子的前奏分娩进行时

- 到了预产期.就要生吗
- 入院分娩时需携带哪些物品
- 留心临产征兆及时入院
- 产妇临产时不宜紧张、恐惧
- 如何应对待产中的突发情况
- 自然分娩有哪些好处
- 顺产需具备哪些条件
- 自然分娩是怎样划分产程的
- 产程长短由哪些因素决定
- 分娩过程中如何安排产妇的饮食
- 分娩疼痛是怎样产生的
- 如何缓解宫缩疼痛
- 产妇应怎样配合接生
- 产程中主要异常表现有哪些
- 产程中的特殊助产方式有哪些
- 什么情况下必须做会阴切开
- 什么情况下需做引产
- 生孩子生得越快越好吗
- 遭遇急产时怎么办
- 什么情况下才可打催产针
- 矮小的产妇一定会难产吗
- 双胎分娩的注意事项
- 什么情况下需要进行剖宫产
- 剖宫产有哪些优点
- 剖宫产有哪些缺点
- 剖宫产的小孩更聪明吗
- 剖宫产前需做哪些准备
- 剖宫产的常见认识误区
- 剖宫产全过程及注意事项
- 剖宫产时产妇应如何与医生配合
- 剖宫产时的异常情况
- 剖宫产后需注意哪些事项
- 高龄初产妇宜选择哪种分娩方式
- 什么是无痛分娩
- 无痛分娩对母亲和胎儿会造成危险吗
- 什么时候才能进行无痛分娩

#### 2 Part 月子妈妈的初感觉, 产后变化好大呀

#### 3 Part 新妈妈身体复原, 饮食调养是基础

#### 4 Part 加强日常生活保健, 做个健康的新妈妈

#### 5 Part 新妈妈塑身美容有方, 爱美妈妈动起来

#### 6 Part 做自己的保健医生, 应对产后不适症状

#### 7 Part 新妈妈育儿第一步, 健康新生儿大揭秘

#### 8 Part 新妈妈必备本领, 给宝宝最佳的喂养

#### 9 Part 新手妈妈巧护, 宝宝健康又聪明

<<不可不知的365个坐好月子常识>>

10 Part 成为宝宝的家庭医生，应对新生儿疾病

## <<不可不知的365个坐好月子常识>>

### 章节摘录

版权页：插图：001 到了预产期，就要生吗。

从最后一次月经的第1天算起，加上280天（40周）即是预产期。

预产期并不是孩子出生的准确时间。

真正能在预产期出生的婴儿只有5%，提前2周或推迟2周都是正常的。

有超过1/4的孩子都会比预产期出生得晚，但如果推迟2周后还没有临产迹象，那就需要采取催产措施尽快生下胎儿，否则胎儿过熟也会有危险。

为预防过期妊娠（即超过预产期2周或2周以上仍不临产者），准妈妈如果已经超过了预产期，但仍没有临产迹象，就要按时进行产前检查，由医生仔细核对预产期。

若超声检查提示胎儿足月而羊水量少或胎盘老化，如果确定已经超过1周，则应按照医生的要求及时住院，并接受适当的引产治疗，以保证在妊娠42周前顺利分娩。

002 入院分娩时需携带哪些物品 生活用品 毛巾、牙刷、牙膏、水杯、梳子、脸盆、带跟软底拖鞋等。

可以准备大毛巾1块，用来抹拭分娩过程中的汗水，小毛巾2~3块用来抹拭喂哺婴儿时溢出的乳汁。

娱乐用品 随身听、趣味读物，可以帮你度过待产时难熬的时间。

手机，方便你与家人联系 衣物 内衣、内裤、袜子以及卫生巾等 食物 水果汁、蜂蜜、巧克力、牛肉干等。

另带一些面包、饼干类食品，以备饥饿时食用 婴儿用品 婴儿衣服1套、小被褥1条、包被1个、小毛巾3条、尿片2包等。

（有些医院可以提供，因此不属于必备物品）其他 办理入院手续时所需的证件、孕产妇保健手册及入院押金等 003 留心临产征兆，及时入院 规律性子收缩 准妈妈感到腹部一阵阵发胀、发紧、疼痛、腹部下坠，就是子宫收缩。

如果子宫收缩持续时间短，间隔时间长且无规律，即为不规律子宫收缩。

当它发生得越来越规律时，就离分娩不远了，对于初产妇来说，由弱渐强的规律性子宫收缩一般要持续8~10个小时，正常分娩的产妇此时应入院待产。

若出现规律性子宫收缩，宫缩间隔时间为5~6分钟，每次持续时间为30秒钟左右，标志正式临产。

见红 临产前有少量血性黏液从阴道内流出就是见红。

这是子宫收缩牵动宫颈，使宫颈内附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管断裂，宫颈黏液栓脱落，血性黏液自阴道流出。

见红后，准妈妈应立即到医院产科报到。

破水 阴道突然流出像尿一样多的水，带点腥味，不能自己控制，这是破水。

此时无论是否有宫缩都要及时去医院。

在前往医院的路上，准妈妈应平卧。

如果流出的羊水不多，有的准妈妈会误以为是白带增多。

如果孕晚期有这种情况，应到医院去检查一下是否已经破水，千万不要大意。

## <<不可不知的365个坐好月子常识>>

### 编辑推荐

《不可不知的365个坐好月子常识》视角独特、内容全面、可读性强，定会为你的月子生活带来助益。愿《不可不知的365个坐好月子常识》陪伴你轻松顺利地度过月子这一特殊时期，使身体得到极好的恢复，小宝宝健康快乐地成长！

<<不可不知的365个坐好月子常识>>

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>