

<<科学坐月子>>

图书基本信息

书名：<<科学坐月子>>

13位ISBN编号：9787533743185

10位ISBN编号：7533743180

出版时间：2009-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：王丽茹等著

页数：212

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>

<<科学坐月子>>

内容概要

《科学坐月子》以图文并茂的形式，用轻松、简洁、活泼的语言，由北京、南京等地妇产科和儿科经验丰富的权威专家为广大孕产妇朋友提供权威、系统、详细的孕育指导，告诉您在孕前、孕中、分娩中以及分娩后最关心的问题或认识不全、一知半解的事情以及不知道的、想知道的、应该知道的各种知识，打消您在孕产育全过程中的各种顾虑，帮助您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

<<科学坐月子>>

书籍目录

一、临产分娩应知常识1.推算预产期的方法2.去医院分娩好3.去医院分娩要适时4.需提前住院待产的产妇5.产妇住院生产时,要准备的东西6.做好临产前的准备7.临产前应排空大小便8.产前一定做好外阴清洗9.临产七忌10.产妇在分娩前有阵痛11.分清假性阵痛和分娩前的阵痛12.产妇不要拒绝产前做肛诊和阴道检查13.临产时忌恐惧灌肠14.保证分娩成功的主要因素15.提倡陪伴分娩16.要了解产力17.要了解产程的三个阶段18.产妇要学会在分娩中的辅助动作19.产妇分娩时要与医生积极密切配合20.分娩助产时要补充营养21.要了解竖位分娩22.产程开始不久产妇不能大吵大闹23.滞产是可以预防的24.分娩时有时须作会阴切开的原因25.宜采用自然分娩26.了解实施剖宫产的原因27.不要随意选择剖宫产28.剖宫产时产妇怎样配合29.过期产的弊端30.急产的危害二、坐月子的重要性1.什么是“坐月子”2.产妇月子里将养的内容3.到坐月子中心坐月子4.请月子护士或月嫂在家坐月子5.在家由亲人(最好是丈夫)照料坐月子6.要知道产妇月子里的正常现象7.懂得月子期间产妇机体的生理变化三、月子里第1周的保健1.分娩第1周产妇的医院生活2.分娩后产妇要留在产房观察2小时3.产后半小时内要给新生儿喂母乳4.分娩后宜早下床活动、做产褥操5.产妇要重视产后每一次大小便6.分娩后卧床休息要有方7.月子里第1周的饮食调养8.产妇要适时适量喝红糖水9.产妇分娩后10天内可适量吃些醪糟蛋10.在分娩后7天内适量饮黄酒11.注意产后情绪的调养12.探望产妇要适时四、月子里的日常护理1.月子里休养环境要求2.产妇可以使用电风扇和空调3.产妇衣着的要求4.产妇睡板床忌睡弹簧床5.产妇应该漱口、刷牙6.月子里宜梳头、洗头7.月子里产妇要经常洗澡8.产妇用热水泡脚好9.乳母不要浓妆艳抹10.月子里产妇要早下床活动11.月子里产妇可以进行户外活动12.产妇可以适当读书看报13.产妇要少看电视14.产后注意精神保健15.产妇要保护好乳房16.分娩后宜加强会阴护理17.重视会阴切开伤口的护理18.剖宫产伤口的护理要点19.剖宫产产妇需注意的事项20.分娩会阴切开不会影响性生活21.产妇忌在产褥期过性生活22.产后要注意避孕23.掌握产后做绝育手术的最佳时机24.了解产后恢复正常劳动和工作的时间25.要重视产后检查五、月子里的饮食营养1.产妇要加强饮食调养2.产妇饮食的营养特点3.月子里饮食方法要求4.应知月子里正常的进餐顺序5.剖宫产的产妇要补充营养6.乳母1日所需的营养量7.月子里滋补宜进食的食物8.月子里最适宜食用的蔬菜9.月子里最适宜吃的水果10.产妇宜用的消暑饮料11.产妇宜多食用有益新生儿健脑的食物12.产妇吃鸡蛋要适量13.红、白糖产妇都可吃14.产妇在月子里不要忌盐15.产妇在月子里忌吃的食物16.乳母不要忌食生菜、冷饮17.乳母宜多吃利于下奶的食物18.乳母应忌食的食物19.供月子里参考的一日食谱举例20.坐月子营养食谱21.坐月子开胃食谱22.坐月子催乳食谱23.产妇要防止滋补过量24.产后别用人参补六、产后体虚饮食调养1.产后气虚体质的饮食调养2.产后血虚体质的饮食调养3.产后阴虚体质的饮食调养4.产后阳虚体质的饮食调养5.产后气郁体质的饮食调养6.产后血淤体质的饮食调养七、月子里的运动健美1.产妇参加适当锻炼的好处2.产妇在月子里可参加的简单锻炼3.产妇每天要做体操锻炼4.剖宫产的产妇参加锻炼的要求5.产妇参加锻炼注意事项6.月子里产妇不宜参加的锻炼项目7.恢复产前苗条身材的对策8.产妇产后肥胖的原因应知9.产后不宜过早节食瘦身减肥10.产妇不能靠紧腹束腰来恢复体形11.可以使用腹带的产妇12.产妇按摩对身体恢复有益13.产后乳房下垂的预防八、月子里新生儿的哺乳喂养1.母乳喂养是当今发展趋势2.孩子应当吃妈妈的乳汁3.母乳的成分丰富全面4.母乳喂养好5.纯母乳喂养能满足前4个月婴儿的营养需求6.哺乳前喂养不好7.初乳又稀又少但不能丢掉8.分娩后半小时内开奶9.给新生儿要按需哺乳10.学会母乳喂养的方法11.每次哺乳要两侧乳房交替12.增多母乳的措施13.判断新生儿吃饱的标准14.宜了解影响乳汁分泌的因素15.产后缺乳宜采取的方法16.母乳喂养的小儿不要过早喂果汁17.母乳喂养的婴儿不要接触橡皮奶头18.特殊乳房哺乳要领19.黄疸新生儿的母乳喂养20.在月子里患病是否哺乳要视具体情况21.患下列疾病的母亲不宜母乳喂养22.患下列疾病的新生儿忌母乳喂养23.母乳喂养的产妇月子里用药原则24.对乳儿有影响的药物25.新生儿的混合喂养26.人工喂养新生儿宜选择的乳品27.冲调配方奶粉的方法28.冲调新鲜牛奶的方法29.冲调羊奶喂养新生儿的方法30.人工喂养新生儿不宜选择的食品31.人工喂养技术和注意事项32.新生儿要补充鱼肝油33.喂养早产儿的方法34.双胞胎的喂养方法35.退奶的方法九、月子里新生儿护理保健1.什么是新生儿期2.认识足月与不足月的新生儿3.了解新生儿的几种特殊生理现象4.要懂得新生儿的特殊神经反射5.新生儿卧室宜具备的条件6.让新生儿单独睡木板床7.不要给新生儿枕枕头8.选用适宜新生儿的最佳睡姿9.新生儿睡觉宜取合理方位10.不要搂着宝宝睡觉11.不该抱着新生儿睡觉12.养成新生儿自然睡眠习惯13.新生儿的衣着

<<科学坐月子>>

要合理卫生14.要给新生儿穿袜子15.尿布的正确选用和清洗16.换尿布的方法17.给新生儿穿新衣前应先
用盐水洗再穿18.衣着的保存19.学会给新生儿穿脱衣服20.给小宝宝洗澡的方法21.清洁新生儿臀部的方
法22.不要把乳汁涂在新生儿脸上23.满月剃胎发、刮眉毛不足取24.新生儿的手脚不能捆25.帮助新生
儿调节好体温26.分娩后不应立即把胎脂全洗掉27.重视宝宝的囟门保护28.要护理好新生儿口、耳、鼻、
眼睛29.不能用闪光灯或强光给新生儿拍照30.注意新生儿皮肤的保护31.护理好新生儿的脐部32.区分新
生儿溢乳与吐奶33.新生儿光头是暂时现象34.宝宝出生就有牙并不奇怪35.正确抱起和放下新生儿36.抱
新生儿的方法37.倒睡眠的调整方法38.新生儿半夜醒来的处理39.辨别新生儿哭声的方法40.宝宝太乖不
好41.要注视新生儿的微笑42.防止新生儿发生意外43.要允许新生儿日常的啼哭44.新生儿应采用温水浴
进行锻炼45.新生儿可适当进行户外活动46.新生儿要进行室内开窗换气锻炼47.给新生儿做健身操48.坚
持给新生儿按摩49.要重视新生儿的早期教育50.新生儿早期教育的内容方法51.可以适当多轻抱宝宝52.
给新生儿选择合适的玩具53.新生儿鹅口疮的预防护理54.预防新生儿湿疹55.新生儿红臀的预防和护
理56.头颅血肿与产瘤一般不需要做特殊处理57.预防新生儿脓疱疮58.预防新生儿脱水热的方法59.新生
儿脐炎要及时治疗60.预防新生儿败血症的发生61.新生儿窒息重在预防62.学会区分辨别新生儿黄疸63.
预防新生儿出血症64.要了解新生儿溶血症65.新生儿肺炎的预防护理66.预防新生儿腹泻67.新生儿便秘
的护理治疗68.要重视新生儿的脐疝.69.预防新生儿硬肿症的主要措施70.新生儿斜颈要早发现早治疗71.
要及早发现髋关节脱位72.新生儿发生鼻塞的护理73.新生儿要接种卡介苗74.新生儿要接种乙肝疫苗十
、月子里常见病的预防护理1.产褥期发热要及早治疗2.预防月子病3.预防产后大出血4.警惕晚期产后出
血5.产后宫缩要不要治疗6.预防产后骨盆疼痛7.防止产后子宫复旧不全8.产后子宫变位是可以预防的9.
预防产后子宫脱垂10.产后盆腔静脉曲张的防治11.产后恶露过期不绝的护理12.产后恶露不下的治疗13.
防止产后尿路感染14.产后尿失禁的防治15.预防缓解产后尿潴留16.产后消化不良的饮食调理

<<科学坐月子>>

章节摘录

一、临产分娩应知常识 1.推算预产期的方法 预产期就是预估宝宝会出生的日子。

预先推算出临产日期，无论是做好孕妇临产准备还是做好有关迎接新生儿的事情都至关重要，切不可忽视。

推算预产期按整个妊娠期280天计算，具体的方法是：以怀孕前最后一次月经的月数加9或减3得出月份，再在月经来潮的那一天的日期上加7得出日数。

这样，计算出的时间就是预产期。

例如，最后一次月经是在2月1日，则月份 $2+9=11$ ，日期是 $1+7=8$ ，那么预产期应该是11月8日。

如果末次月经是在4月以后（包括4月）则采取减3的方法计算，如末次月经来潮是4月2日，就是 $4-3=1$ ，即次年1月份，日期是 $2+7=9$ ，预产期是次年1月9日。

如果用农历计算，则月份计算相同，只是日期由加7天改为加15天。

<<科学坐月子>>

编辑推荐

孕育一个健康聪慧的宝宝，是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。
本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造。
书中用轻松、简洁、活泼的语言，为广大产妇朋友提供系统、详细、实用、科学的坐月子指导。
希望此书能成为广大孕产妇朋友的良师益友，伴随您度过孕育中的每一天。

<<科学坐月子>>

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>