

<<孕产婴护理细节指导方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产婴护理细节指导方案>>

13位ISBN编号：9787537534222

10位ISBN编号：7537534225

出版时间：2006-7

出版时间：河北科学技术出版社

作者：叶高峰

页数：475

字数：360000

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>

<<孕产婴护理细节指导方案>>

内容概要

孕产妇婴幼儿须悉心呵护，妈妈健康宝宝聪明全在细节中，本书全面地介绍了科学的孕育指南：内容包括：孕育的各个环节均由细节组成、细节决定孕产妈妈的健康和宝宝聪明、孕前准备应从细处着手、十月怀胎应注意哪些细节？细心呵护确保母子平安、注意产前细节才能轻松分娩、产褥期生活细节指导、新生儿护理细节指导、婴幼儿护理细节有哪些？孕产婴护理中有哪些应注意的事项？等内容。

本书科学、全面、系统地提出了怀孕、育儿护理方案，旨在帮助初为人母的女性既学会了科学育儿，又健康护理自己。

本书以怀孕、育儿为主线，同步指导女性科学怀孕、对胎儿用心护理、对孕妇细心护理、孕期生活科学安排，产妇产褥期全面护理、产后快速恢复美丽，对新生儿用心呵护、婴儿细心照料，在发生疾病时及时求医，科学用药等等。

一切孕产妇容易疏忽的生活细节，本书都予以详尽地科学指导。

愿天下父母亲都能拥有一个健康、聪明的宝宝!愿所有孕产妇都能健康、美丽!

<<孕产婴护理细节指导方案>>

书籍目录

第一篇 孕前准备应从细处着手 孕前检查不可忽视 孕前准备要充分 计划受孕是优生保证 孕前防治带下病 选择生男生女以防遗传病第二篇 十月怀胎细节指导方案 怀孕1个月 怀孕2个月 怀孕3个月 怀孕4个月 怀孕5个月 怀孕6个月 怀孕7个月 怀孕8个月 怀孕9个月 怀孕10个月第三篇 细心呵护以保母子平安 远离不利因素 孕期生活指导 孕期自我监护 孕期疾病防治 孕期安全用药第四篇 未雨绸缪是轻松分娩的保证 孕期合理运动对分娩有利 提前练习分娩技巧 产前细节指导 轻松分娩方案第五篇 产褥期生活细节指导 产后护理专家指导 时刻注意生活细节 产后个人卫生 产后身体保养方案 产后异常及疾病护理第六篇 新生儿护理细节指导 孕期乳房保健是顺利哺乳的保证 月子里营养全面才有利于哺乳 坐月子食谱 新生儿喂养指导 新生儿的日常护理 新生儿的疾病防治第七篇 婴儿护理细节指导 孩子1个月 孩子2个月 孩子3个月 孩子4个月 孩子5个月 孩子6个月 孩子7个月 孩子8个月 孩子9个月 孩子10个月 孩子11个月 孩子12个月第八篇 婴幼儿的疾病护理 发烧 痉挛、抽筋 夜惊 腹痛 便秘 腹泻 盲肠炎 蛲虫症 麻疹 幼儿急疹 水痘 百日咳 感冒 扁桃体炎 急性喉头炎 支气管炎 肺炎 水疱疹 口腔发炎 鹅口疮 中耳炎 先天性股关节脱臼

<<孕产婴护理细节指导方案>>

章节摘录

书摘产前细节指导如何推算预产期 预产期就是预估宝宝会出生的日子，通常就是从怀孕前最后一次月经的首日算起到第280天。

为什么是280天呢?根据研究，人类的婴儿在母体排出卵子受精后266天出生的几率最高，而月经周期28天的妇女大部分在周期开始的第14天排卵，两者相加即为280天。

以公历计算，280天相当于9个月又7天，因此若要算出宝宝出生日期，可以用怀孕前最后一次月经的月份加9(或减3)得出月份，再用月经第一天的日期加7算出日期。

假设怀孕前最后一次月经的首日是3月18日， $3+9=12$ (月份)， $18+7=25$ (日期)，预产期即为12月25日。

若是月经周期超过28天，就得在算出的日期再加上超出的天数(不固定者则以平均天数计算)。

如果不知道最后一次月经的日期、哺乳期月经尚未恢复即怀孕或是月经周期不规律的，可以利用B超来确定胎儿的大小，以推算预产期。

心理准备 十月怀胎，瓜熟蒂落，分娩的时刻来临了。

许多人对于分娩的过程缺乏了解，很难想像这么大的一个婴儿是怎么生下来的。

某些传闻更是夸大其词地形容分娩是如何如何地痛苦，使得许多产妇对分娩更加感到恐惧。

了解了分娩的全过程，孕妇就不应再对分娩存在恐惧心理了。

严格地说，分娩是要产生一些疼痛的，但这种疼痛是一般人都能够忍受的。

一些文艺作品将分娩过程描绘的极为痛苦，甚至十分残忍，使许多人造成了对分娩的恐惧感，再加上一些经产妇对分娩疼痛的描述，有的孕妇每想到自己即将临产时，心中就忐忑不安，充满恐惧心理。

生产中，心理没有负担，反而进行得快。

如果心理负担重，不但容易造成难产、滞产，还会发生产后大出血的现象。

当然，分娩是产道被撑开而让婴儿通过，所以痛是不可避免的。

但这种痛又是因人而异的，有人并不感到很痛，差异处处存在。

绝不能把分娩看成是一个不堪忍受的痛苦。

分娩时的阵痛是自然现象，与受伤、疾病的疼痛有本质上的区别。

人感受到痛是大脑皮质中枢神经的作用。

如果自我感觉不安，中枢神经会有非常敏感的反应，痛就会更厉害。

每每想到自己即将临产时，心中就忐忑不安，充满恐惧心理。

所以，必须从思想上消除对分娩的恐惧不安的心理障碍，保持平静的心情，分娩时就不会感觉太疼痛了。

精神越紧张，就会觉得越痛。

心平气和对待分娩 对于人体来说，心情舒展，肌肉也会放松，心情越紧张，肌肉就会绷得越紧。

作为一名女性，结婚生孩子总归要经过这一次，这是必须正视的事实。

分娩时，婴儿是从狭窄的产道出来的，如果这时心理没有负担，保持镇静，让肌肉和骨盆放松，婴儿才能顺利通过，生的也就快了。

如果产妇这时精神极度紧张，心理负担很重，则肌肉也会绷得很紧，产道不容易撑开，婴儿不能顺利出来，不但疼痛会更厉害，而且还会造成难产、滞产，更严重的还会发生产后大出血的现象。

甚至使本来可以顺产下来的正常发育的婴儿，由于紧张心理，产首不能撑开，致使婴儿突然窒息死亡，酿成了更大的痛苦。

曾经有过这样一个产妇，她对分娩非常恐惧，产前精神状态极度紧张。

产时，她大喊大叫，不按助产医生的要求去做，甚至发展到又哭又闹，将消毒好的接生区域也污染了，医护人员再三劝解都无济于事。

在胎头娩出的关键时候，她竟挣脱医护人员的保护，强行坐了起来……她的这个鲁莽的行动，造成了一个足月、身体发育正常的男婴突然窒息死亡。

虽然事后追悔莫及，但已无法挽回。

本来这位产妇的胎位、胎心及骨盆等诸方面的因素，都是有利于分娩的，如果消除了心理恐惧，密切配合医护人员，是可以顺产的。

<<孕产婴护理细节指导方案>>

这件事就充分证明，许多难产、死产、产后大出血，给母婴同时造成不应有的痛苦的现象，有一个共同的原因就是来自于孕妇本身对分娩的恐惧心理所造成。

因此，产妇产前的精神状况和产痛有很大的关系，感到剧痛可以说是自身造成的。

所以，要对分娩的过程做详细地了解，才会有效地克服分娩期的恐惧心理的障碍。

分娩的恐惧心理不仅危害母婴的生命安全，而且对产后母亲的身体恢复也会产生不利的影响。

近年来有一种产后神经官能症，就是产前心理恐惧造成的后遗症。

另外，当神经极度紧张造成难产后，产妇的子宫会大出血，产后恢复也比较慢，还会引起各种炎症。

其实，孕妇应该早就知道，怀孕不是生病，分娩也不是极度痛苦的事，只要有良好的心理准备，大都能平安度过分娩、娩后身体恢复这一关。

产妇的精神状态固然受到外界各种因素的影响，但也是完全可以控制，并且可以不断进行自我调整的。

其实，这个痛苦不过是宫缩造成的不适而已。

如果要想生一个健康、聪明的孩子，有时竟能产生医学上奇迹。

许多本身有残疾的母亲(不是遗传因素造成的)也能克服自身的不利因素，平安生出一个正常婴儿。

有一位太太，怀孕初期丈夫不幸去世，胎儿六个月时又检查出她本人也身患癌症，但她顽强地希望生出一个孩子。

也许胎儿感受到了母亲的强烈愿望，很好地进行了配合吧!临产期到了，她果然生了一个正常的孩子。

以上这个例子可以看出人的心理作用产生的力量，有时确实是非常巨大和难以预料的。

产妇明白了宫缩是帮助胎儿娩出的正常现象。

那么对分娩也就不会害怕，这样，待产的过程不急躁，持着“既来之，则安之”的态度，事先对分娩的过程有详细地了解，对出现各种不正常的因素都想好了如何配合助产人员，这种状态能很好地帮助产妇克服产前的种种不适和促进产后的尽快恢复。

事实证明，有心理准备的产妇，比没有心理准备的产妇生孩子要顺利得多。

P171-174

<<孕产婴护理细节指导方案>>

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>