

<<孕产婴护理全图解>>

图书基本信息

书名：<<孕产婴护理全图解>>

13位ISBN编号：9787537539685

10位ISBN编号：7537539685

出版时间：2009-5

出版单位：河北科技出版社

作者：赵天卫 主编

页数：367

字数：460000

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>

<<孕产婴护理全图解>>

内容概要

最新、权威、使用的孕育全图解系列之《孕产婴护理全图解》。

做好孕前准备可以让幸孕如期而至；做好孕期护理才能让腹中的宝宝安然无恙；做好产褥期护理让你有更多的精力照顾宝宝；做好婴儿期护理会让宝宝有一个美好的未来。

权威专家的倾情奉献，一目了然的图解说明，助您踏上养育健康聪明宝宝的幸福历程。

结婚组建新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

综合考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

本书由权威专家的倾情奉献，一目了然的图解说明，助您踏上养育健康聪明宝宝的幸福历程

<<孕产婴护理全图解>>

书籍目录

第一篇 孕前保健与护理——预约一个聪明的宝宝 特别图示——孕前就要做好的12件事 特别图示——孕前不能做的12件事 妊娠前你计划好了吗 一 相互商量要不要孩子 二 具备积极的生育态度 将身体调整到最佳状态 一 准妈妈应将体重调整到最佳状态 二 育龄妇女不宜太胖 三 选择适合的锻炼方法 四 孕前养成散步的习惯 散步的要领 散步的形式 散步的速度 适宜散步的时间 放缓生活节奏 一 孕前科学安排生活 忌超负荷工作 忌忧愁抑郁 忌盲目节食减肥 忌浓妆艳抹 忌饮茶过浓 忌抽烟解闷 忌借酒消愁 避免不良因素的伤害 提高性生活的质量 避免预防接种 二 提前3个月开始补充叶酸 三 不要在新装修的房子里怀孕 判断室内装修环境污染的方法 准确预测排卵期 一 基础体温法 体温测量要点 基础体温表使用方法 二 宫颈黏液法 应用要点 注意事项 三 在最佳受孕日期怀孕 通过推算得出最佳受孕日期 通过身体体征判断最佳受孕日期 通过排卵试纸准确测出排卵期 最佳受孕时刻 喜迎妊娠的到来 一 孕前情绪紧张不利于受孕 二 让好心情迎接优良的精子和卵子 三 在家中受孕有利于放松心情

第二篇 孕早期护理——不要让胚胎太受伤 特别图示——居家防止电磁敷设 怀孕1个月——早日得知怀孕喜讯 一 胎儿发育状况 二 母体身体变化 三 你的身体出现了这些征兆吗 四 自我测试妊娠 五 真孕与假孕 六 到医院去进行确诊 七 养成运动的好习惯 散步 游泳 八 日常生活中应注意的事项 九 避免药物对孕卵的伤害 怀孕2个月——正确对待孕吐 一 胎儿发育状况 二 母体身体变化 三 怀孕后要注意的问题 上班须注意 不要在空调房里呆得过久 注意休息 远离小动物 均衡补充营养 四 职业孕妇应该避开的工作和环境 五 呼吸干净的空气 六 正确对待早孕反应 晨吐的应对方法 七 预防异常妊娠 宫外孕 葡萄胎 怀孕3个月——谨防意外流产 一 胎儿发育状况 二 母体身体变化 三 妊娠早期要注意的异常情况 四 调整你的姿势 站立姿势 坐姿 起立姿势 行走姿势 上下楼梯姿势 躺下 休息姿势 起床的姿势 拾取东西 五 做家务活要小心 扫除 洗衣服 做饭 购物 六 避免性生活 七 预防流产 流产的表现 流产的预防 八 怀孕前三个月的阴道出血 你不必担心的出血 令人担忧的出血

第三篇 孕中期护理——为宝宝提供充足的营养 特别图示——居家静养要注意 特别图示——胎动的监护方法 怀孕4个月——自我护理身体 一 胎儿发育状况 二 母体生理变化 三 注意居室卫生 四 趁机摄取充足的营养 五 从现在开始运动要小心 六 外出交通工具选择 乘公共汽车 骑自行车 孕妇开车 七 注意皮肤护理 中性皮肤的护理方法 干性皮肤的护理方法 油性皮肤的护理方法 敏感性皮肤的护理方法 八 细心呵护乳房 孕期擦洗乳头 孕期进行乳房按摩 纠正凹陷乳头 九 注意补充铁剂, 预防贫血 怀孕5个月——开始监测胎动 一 胎儿发育状况 二 母体生理变化 三 注意个人卫生 四 孕期洗澡方法 孕妇洗澡水温不要过高 孕妇洗澡忌时间过长 五 腹部凸出后的睡眠 睡眠宜选左侧卧位 保证良好的睡眠 六 注意保护腹部 七 预防膀胱感染 八 坚持测量子宫底高度 九 对胎儿进行胎动监护 怀孕6个月——适当进行运动 一 胎儿发育状况 二 母体生理变化 三 控制体重增加过快 四 适当进行运动 五 坚持做孕妇体操 髋部练习 侧卧抬腿 屈膝下蹲 垂直压腿 伸展放松 六 注意头发的护理 宜采用的发型 洗头 护发 七 预防阴道炎 八 减轻腰背疼痛的方法 九 缓解身体疼痛的孕妇操 缓解背部疼痛 缓解肩膀疼痛 缓解骨盆的疼痛 防止大腿肌肉拉伤 预防小腿抽筋 缓解手脚麻木、痉挛 十 注意补钙 十一 妊娠期疾病的自我护理 怀孕7个月——预防早产的发生 一 胎儿发育状况 二 母体生理变化 三 防止摔倒 摔跤后的应对措施 四 科学预防早产 五 防止产生孕斑 六 减轻妊娠纹的方法 七 防止妊娠水肿 八 预防孕期静脉曲张 缓解静脉曲张的方法 九 预防妊娠高血压综合征

第四篇 孕晚期护理——为轻松分娩做好准备 特别图示——有利于分娩的运动 盆底肌练习 对掌盘坐 弓步伸展 侧体上举 背部肌肉练习 锻炼骨盆 骨盆矫正动作 强化会阴肌肉 肋下伸展运动 向前推皮球 压在皮球上 怀孕8个月——进行分娩练习 一 胎儿发育状况 二 母体生理变化 三 避免难产的生活方式 四 夜间失眠的自我调节 五 防止仰卧综合征 六 预防胎儿缺氧 七 胎位不正的矫正 膝胸卧位 甩臀法 反屈姿势法(仰卧垂足位) 艾灸至阴穴 侧卧位矫正法 八 妊娠糖尿病的预防与护理 妊娠合并糖尿病对孕妇的危害 妊娠合并糖尿病对围产儿的危害 避免孕

<<孕产婴护理全图解>>

妇高血糖对胎儿的影响 妊娠合并糖尿病的饮食控制 怀孕9个月——缓解身体不适 一 胎儿发育状况 二 母体生理变化 三 孕晚期减轻不适的对策 脚部水肿 腿部疼痛 痛性痉挛 胃灼热及失眠 气喘 四 正确处理鼻塞和出血 五 孕晚期痔疮的防治 六 分娩姿势的练习 下蹲式 盘膝坐式 七 脐带打结 脐带打结有两种：假结和真结 脐带扭转、狭窄与缩窄的危害 八 前置胎盘要小心 发生前置胎盘的原因 发现前置胎盘应该注意 九 警惕胎膜早破 胎膜早破的危害 胎膜早破的对策 十 正确对待妊娠高血压综合征 怀孕10个月——随时准备分娩 一 胎儿发育状况 二 母体生理变化 三分娩前孕妈妈的心理准备 四 做好营养储备 五 留意危险信号 出血 下腹疼痛 痉挛和意识障碍 破水 六 警惕过期妊娠 七 产前安心待产第五篇 分娩及住院期间的护理——喜迎新生命的降临 特别图示——住院分娩期间的生活安排 一 自然产 二 剖宫产 分娩须知 一 分娩三要素 产道 胎儿的状态 娩出力 二 临近分娩的征兆 三 掌握合适的入院时机 住院前应注意的事项 四 剖宫产的利与弊 五 还是自然分娩好 六 准妈妈可采取竖位分娩 七 减缓疼痛的秘诀 腹式深呼吸的运用 仰卧腹式深呼吸的方法 侧腹式深呼吸的方法 腹式深呼吸的秘诀 腹式深呼吸时辅助动作的运用 八 分娩中用力的方法 仰卧时用力的方法 侧卧时用力的方法 仰卧时抱住双腿的用力法 九 第二产程要会用力 入院分娩该做的准备 一 生理和心理上的准备 二 产妇所需物品 三 宝宝用品的准备 产程中与医生的配合 一 分娩所需要的时间 二 第一产程中要做的事 三 自然产与医生的配合 第一产程 第二产程 第三产程 四 分娩时呼吸技巧的运用 第一产程早期 第一产程后期 第二产程 五 剖宫产时准妈妈的配合 六 住院期间的注意事项第六篇 产后恢复与护理——恢复从前的美丽 特别图示——出院后的生活安排 产后休养与护理 一 产后日常护理 要有舒适的环境 注意产褥期卫生 注意卧床2周 勤绑腹带防止内脏下垂 注意清洁卫生 严防洗头着凉 二 产后特殊护理 产后外阴保健 正确对待恶露 剖宫产后的注意事项 三 产后异常的护理 产后腹痛 产后多汗 产后恶露不下 产后恶露不绝 产后乳汁自出 产后大便难 谨防月子病 四 预防产后抑郁症 产后恢复体操 一 产后第1天的产褥操 二 产后第2天的产褥操 三 产后第3天的产褥操 四 产后第4~5天的产褥操 五 产后第6~7天的产褥操 六 产后2周的产褥操 七 局部瘦身操 产褥运动 健胸运动 向下垂的臀部说再见 雕塑出修长的大腿 塑造出细细的小蛮腰 八 剖宫产后的体形恢复第七篇 新生儿护理——给宝宝再多的呵护也不够 特别图示——护理新生儿的准备 初生的婴儿 一 第一次审视新生儿 二 新生儿发育特点 生理发育 心理发育 新生儿与大人的沟通 新生儿笑的发育 母乳喂养 一 纯母乳喂养好 母乳喂养的益处 做好母乳喂养的准备 正确进行初乳喂养 二 母乳喂养要点 三 正确抱持婴儿哺乳 母乳喂养小秘诀 随心所欲的喂哺姿势 四 喂乳后帮宝宝排气 日常护理 一 新生儿眼、耳、口、鼻的护理 眼睛护理 耳部护理 口腔护理 鼻腔护理 二 新生儿脐带的护理 三 正确包裹孩子 四 正确抱起孩子 抱起仰卧的宝宝 抱起侧卧的宝宝 抱起俯卧的宝宝 五 放下抱着的婴儿 六 给宝宝穿衣服的方法 内衣穿法 连衣裤穿法 七 给新生儿洗屁屁 洗屁屁的方法 擦洗屁屁的方法 八 给新生儿垫尿布 布尿布的包法 纸尿裤的使用方法 九 训练新生儿良好的睡眠习惯 正确的睡眠姿势 小儿夜哭 十 点点通——超级妈妈的育儿心得 乳痂的清除 胎脂的清除 宝宝吐奶 宝宝拒绝吸乳第八篇 婴儿护理——帮宝宝迈出人生第一步 特别图示——宝宝成长中的第一次 1~2个月——细心呵护宝宝 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 婴儿的清洁卫生 理发 给婴儿洗脸 眼睛护理 减少鼻塞 清除耳屎 剪指(趾)甲 三 给婴儿洗澡的方法 给婴儿洗澡应注意 四 夜间喂奶 五 把大小便的技巧 六 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 婴儿鹅口疮 小儿发热 2~3个月——多对宝宝微笑 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 为婴儿正确穿衣 三 妈妈奶水不足的对策 四 混合喂养的方法 正确使用奶粉 五 宝宝牛奶过敏的对策 六 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 颈部、腋下糜烂 小儿脐疝 给宝宝喂药的方法 3~4个月——开始懂得父母话里的感情 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 尽量让3个月的宝宝睡好 三 预防宝宝睡偏了头 四 婴儿发热不爱吃奶的解决方案 五 添加辅食的方法 辅食的制作 适量喂些菜汁 六 添加辅食应注意的问题 七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 尿布疹 小儿肺炎 服用第一丸小儿麻痹糖丸 4~5个月——坚持母乳喂养 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 培养宝宝的睡眠习惯 三

<<孕产婴护理全图解>>

宝宝流口水的护理 四 坚持母乳喂养 五 挤乳喂养的方法 用手挤奶 用泵挤奶 六 适量喂
 用果汁 七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 脓疱病 宝宝肠套叠 5~6个月——护理宝宝的
 乳牙 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 保护婴儿的乳牙 乳牙萌出前的护理 婴儿
 乳牙萌出后的护理 三 必须添加辅食 本月添加辅食的种类 四 安全使用婴儿手推车 五 宝宝
 急诊室——新手妈妈的好帮手 宝宝感冒 小儿痲子 手足搐搦症 6~7个月——培养宝宝的良
 好习惯 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 本月添加辅食的种类 三 预防宝宝贫血 四
 缺铁性贫血宝宝的喂养 五 培养婴儿良好的生活习惯 六 日光浴和盆浴的方法 婴儿日光浴
 婴儿盆浴 七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 小儿消化不良 小儿百日咳 7~8个月——训
 练宝宝坐便盆 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 宝宝本月喂养方案 本月添加辅食的
 种类 三 练习独坐 培养婴儿坐便盆的习惯 四 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 小儿麻疹
 宝宝出汗多 小儿脊柱侧弯 8~9个月——正确对待宝宝怯生 一 发育特点 生理发育 心
 理发育 二 适时断母乳 三 循序渐进的断乳方法 哺乳次数递减 食物过渡 首先断掉白天
 的奶 断掉临睡前和夜间的奶 不要纵容孩子 预防断奶综合征 四 断奶辅食期的照料 帮
 助宝宝顺利过渡到吃固体食物 五 孩子出现断奶综合征的对策 六 培养婴儿生活习惯 继续教宝
 宝坐便盆 七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 宝宝便秘 宝宝斜视 头部碰伤 9~10个
 月——纠正宝宝牙齿发育期的不良习惯 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 纠正牙齿发
 育期的不良习惯 三 开始教宝宝学说话 四 本月喂养指导 五 预防女婴的生殖器感染
 六 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 小儿营养不良 小儿手足口病 给婴幼儿喂药的方法
 10~11个月——用普通话教孩子学说话 一 发育特点 生理发育 心理发育 婴儿的个性开
 始发展 二 应逐步将辅食变为主食 三 本月饮食安排 使婴幼儿膳食多样化 给幼儿喂稠粥的
 方法 要让婴幼儿吃点硬食 四 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手 婴儿玫瑰疹 佝偻病 11
 ~12个月——和奶瓶彻底分手 一 发育特点 生理发育 心理发育 二 对孩子进行营养调配
 三 和奶瓶分手 四 开始给宝宝穿满裆裤 五 识别婴儿哭闹的原因 六 宝宝急诊室——新手妈妈
 的好帮手 疱疹性口炎 宝宝腹泻 婴儿说话大舌头附录一：产前检查时间表附录二：预产期推
 算表附录三：产后美容祛斑附录四：催乳秘方 经穴位按摩 补肾强腰按摩 腹部经络按摩 乳房按摩 催
 乳验方 催乳食谱附录五：宝宝生病的征兆 体重异常 身高异常 面色异常 头发异常 视力异常 出牙异
 常 食欲异常 口腔异常 情绪异常 血色异常 异常出血附录六：宝宝家庭护理技巧 家庭常用护理用品
 测量体温的方法 平常的脉搏、呼吸次数 冷热敷法 灌肠法

<<孕产婴护理全图解>>

章节摘录

第一篇 孕前保健与护理——预约一个聪明的宝宝妊娠前你计划好了吗 提前制定一个妊娠计划，不仅可以使你们增加受孕机会，而且也是拥有一个健康聪明的宝宝的最佳保证。

一 朴素商量要不要孩子结婚组建新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

综合考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

具体来说，在确定是否要孩子之前，主要应考虑以下几个方面：1. 家庭的经济条件是否具备。

如果经济条件不具备就急于生孩子，会给生活带来麻烦，也给自己的家庭增加负担。

2. 要考虑自己的年龄、工作、学习是不是适于要孩子。

如果是年龄小、刚开始参加工作或正在学习专业技术知识，就应该考虑晚一些时候要孩子，集中精力搞好工作、学习，从而有利于自己事业的发展。

3. 要考虑自身的身体健康状况。

比如身体比较虚弱或正在患某种疾病，就要推迟怀孕生孩子的时间，待身体健康状况好转后，再考虑怀孕问题。

4. 要考虑是否有遗传方面的问题。

有的人因家庭中有遗传病史，如遗传精神病、智力低下、机体病患等，就要向医生咨询，是否可以生孩子，如果盲目地生孩子，可能会给家庭和社会带来负担。

如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

<<孕产婴护理全图解>>

编辑推荐

《孕产婴护理全图解》：8位孕育专家团队倾力打造并跟踪指导，赵天卫：妇产科首席专家，玛丽妇婴医院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员。

<<孕产婴护理全图解>>

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>