第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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

第一图书网, 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

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

<<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　小儿痱子　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

第一图书网, tushu007.com

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酵期，来完成生儿育女的人生大事。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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