

<<实用分娩坐月子百科>>

图书基本信息

书名：<<实用分娩坐月子百科>>

13位ISBN编号：9787538449877

10位ISBN编号：7538449876

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 编

页数：400

字数：600000

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>

<<实用分娩坐月子百科>>

前言

“十月怀胎，一朝分娩”，在女性的人生旅途中，恐怕许多人都会认为孕期是一生中最美丽的片断。从考虑要为人母的那一刻起，您就开始了这段最奇妙的旅程。怀孕中的准妈妈都盼望着十个月的旅程一切都顺利，并且常常饶有兴趣地憧憬着未来的美好生活。然而伴随着幸福同时到来的还有各种不安和焦虑。对分娩方式的顾虑、对宫缩疼痛的恐惧，甚至会造成寝食不安。而紧张和恐惧本身会增加疼痛的感觉和难产的发生，只有了解分娩的过程，学习恰当的呼吸、用力方式，才能更好地配合医生，使分娩顺利。分娩之后是女性健康的关键时期，随着新生儿的娩出，产妇就进入了“坐月子”阶段。产妇此时既要注意自身的保健，又要护理新生儿，协调好两者之间的关系非常重要。调理不好，恢复期会延长，影响日常的工作和生活。本书针对中国女性的生理特点，以传统养生理论为基础，用现代的医学理论详解产后的所有细节问题，包括日常起居、饮食营养、形体恢复、常见疾病的预防与常见症状的应对及新生宝宝的护理等，内容详细丰富，指导产妇及其家属，健康地度过产后这段特殊的生理时期。

<<实用分娩坐月子百科>>

内容概要

以科学的视角，通俗的语言讲解从宝宝刚出生到满月的生长情况和孕妇自身的变化，介绍孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，以及一些与分娩相关的医学用语，回答孕产妇很多疑问，并让她们做好了充分的心理准备。

对产后自身保健、美容、营养和宝宝的照顾给予科学指导，阅读本书足不出户即可请到一位全面的护理月子“专家”，使整个分娩、坐月子过程更轻松愉快。

<<实用分娩坐月子百科>>

书籍目录

PART 1 分娩

产前准备

01 临产期的知识准备

认识腹中孩子的样子

了解子宫口逐渐打开

什么是足月期

什么是预产期

要进行适当的身体锻炼

消除临产前的紧张不安

02 临产前的事情准备

全面细致的入院准备

确认产院的位置，联系出租车

调整心态迎接孩子

临产时随身必备物品

母子健康手册

医疗保健卡

紧急叫车时的费用

移动电话和备用电池

检查入院用品

孩子所需物品

妈妈所需物品

确定产院的紧急入口

03 简单了解剖宫产

剖宫产的手术流程

按照医生的说明签手术同意书

采血、做心电图、胸透

术前麻醉

输液

在尿道中插入导尿管

剖宫产前与医生沟通

硬膜外麻醉时，应及时与医生沟通

分娩

阵痛

分娩的最佳用力时机

剖宫产

上产床的身体和心情

孩子的出生

Part 2 坐月子

Part 3 产后

章节摘录

插图：猪血，广东人称为猪红，是一种价廉而营养极为丰富的食品，其低脂高蛋白，且含有铁，铜等人体必需元素和磷脂、维生素。

故常食猪血有很大益处，素有“液态肉”美称。

猪血价廉物美，堪称“养血之玉”。

猪血中含有人体不可缺少的无机盐，如钠、钙、磷，钾、锌、铜、铁等，特别是猪血含铁丰富，每百克中含铁量45毫克比猪肝几乎高2倍（猪肝每百克含铁25毫克），比鸡蛋高18倍，比猪肉高20倍，比鲤鱼高20倍，比牛肉高22倍。

铁是造血所必需的重要物质，其有良好的补血功能。

因此，女性分娩后膳食中要常有猪血，既防治缺铁性贫血，又增补营养，对身体大有益处。

贫血患者常吃猪血可起到补血的功效。

据测定，每100克含蛋白质19克，高于牛肉、瘦猪肉和鸡蛋的含量，它不仅含蛋白质多质优，而且极易消化吸收。

猪血的另一特点是，含脂肪量极少，每100克仅含0.4克，是瘦猪肉含脂肪量的1/70，属低热量、低脂肪食品。

医学研究证明，猪血内所含的锌、铜等微量元素，具有可提高机体免疫功能和抗衰老的作用，猪血中的卵磷脂可以抑制低密度胆固醇的有害作用。

<<实用分娩坐月子百科>>

编辑推荐

《实用分娩坐月子百科(精华版)》：妇产科及妇幼保健专家用多年经验编著，详细指导月子期护理、生活、饮食调养母乳喂养、产后健身美容、产妇心理保健产后疾病防治。轻松应对产后30天这所有难题，充分享受初为人母之喜悦。了解分娩的过程，学习恰当呼吸、用力方式，配合医生指导，使分娩更顺利。协调好自身的保健与新生儿护理的关系。调养身心，健康地度过产后这段特殊的生理时期，尽快地回到正常生活。

<<实用分娩坐月子百科>>

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>