第一图书网, tushu007.com

<<产前产后保健指导>>

图书基本信息

书名：<<产前产后保健指导>>

13位ISBN编号：9787548401230

10位ISBN编号：754840123X

出版时间：2010-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷

页数：207

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

<<产前产后保健指导>>

内容概要

本书是专为孕晚期的孕妈妈量身定做的贴心手册，旨在指导孕妈妈更好地度过这段时间．以积极、良好的心态迎接小生命的到来。
针对孕妈妈对分娩的紧张心理，为孕妈妈剖析分娩的全过程，指导孕妈妈掌握分娩的各种缓解疼痛的方法。
产褥期是新妈妈身体恢复的关键期，能否顺利度过产褥期关系着新妈妈的健康。
本书详尽介绍了健康度过产褥期的保健常识，并指导新妈妈更加科学地照顾宝宝，让您成为一个从容的新妈妈。

第一图书网, tushu007.com

<<产前产后保健指导>>

书籍目录

第一章 用心呵护妊娠期 一、健康妊娠胸有成竹 1.哪些孕妈妈要作产前检查 2.孕妈妈作B超检查要谨慎 3.孕期易发病症的防治 4.防治妊娠高血压综合征 5.应对孕期剧烈呕吐 6.防治妊娠中毒症 7.营养不良影响胎宝宝健康 8.巢止接触放射线或长时间看电视 9.防治妊娠期贫血 10.孕妈妈要少吃补品 11.孕妈妈要适度补充维生素 12.如何应对宫外孕 13.如何应对远行 14.防治手指麻木无力 15.防治妊娠性皮痒症 16.谨慎服用抗过敏药物 17.妊娠期牙齿健康的重要性 18.对胎宝宝有明显危害的药物 19.孕妈妈不宜染发烫发 20.妊娠反应忌服药 21.孕妈妈的情绪变化 22.孕妈妈的情绪传递 23.好心情孕育健康宝宝 24.孕妈妈心理创伤易致畸胎 25.不良情绪的自我调节 26.孕妈妈标准体重自测 27.检查胎位 28.纠正异常胎位 29.前置胎盘 30.自测羊水量 31.监测生命律动 32.过期妊娠的危害 二、胎宝宝教育关键期 1.光照胎教 2.运动胎教 3.读书胎教 4.语言胎教 5.情感胎教 6.美感胎教 7.音乐胎教 三、孕妈妈运更健康 1.孕妈妈运动的益处 2.适合孕妈妈的有氧运动第二章 安全度过分娩时刻 一、分娩只是早储备 1.须住院待产的情况 2.抬宝宝窘迫及原因 3.如何处理早期破水 4.孕妈妈去医院的时机 5.分娩的征兆 6.临产时的宫缩规律 7.分娩的三个产程 8.各产程的关键 9.分娩呼吸法 10.分娩异常情况的急救 11.产前饮食法 12.临产前的体力储备 13.产前饮食调养 14产前适宜食用巧克力 15.分娩时刻饮食关键 二、分娩方式 1.自然分娩 2.无痛分娩 3.特殊分娩 4.剖宫产适应征 5.应对早产 6.应对难产 7.全面了解催生 8.加压助产 9.器械的辅助生产 10.直面产科麻醉 三、产前食谱 人参粥 大枣人参汤 清炖牛肉 海带排骨汤 凉拌素什锦 口蘑鸡片 糖醋藕片第三章 完美的产褥期 一、产褥期保健 1.产后子宫的变化 2.月经、排卵的变化 3.乳房的变化 4.血液循环的变化 5.新妈妈多久可出院 6.产褥期注意事项 7.产褥期保健与用药 8.产褥期护理误区 9.如何处理产后恶露 10.产后会阴的清洁工作 11.产后乳房的护理 12.乳头皲裂的护理 13.产后子宫脱垂的护理 14.阴道松弛的纠正措施 15.会阴撕裂的护理 16.产后尿失禁的原因 17.解决产后尿潴留 18.产后不宜马上入睡 19.重视产后检查 20.产后多久可以发生性行为 21.新妈妈在产褥期如何刷牙 22.新妈妈洗澡的注意事项 23.剖宫产后要注意的问题 24.区分肚子痛和产后腹痛 25.产后早期出血 26.产后晚期出血 27.新妈妈会有哪些不适症状 28.新妈妈产褥期洗脚的问题 29.新妈妈月子里如何吃水果 30.产后第一天排泄很重要 31.坐月子姿势有讲究 二、产褥期饮食保健 1.产褥期饮食原则 2.补充蛋白质 3.补充钙、铁 4.产褥期禁忌食物 5.新妈妈增乳饮食法 6.新妈妈如何吃鸡蛋 7.产后多吃鲤鱼、鲫鱼 8.促进产后恢复的食物 三、产后增乳食谱 十全大补鸡汤 银耳黄豆鲫鱼汤 山药紫米甜粥 当归羊肉汤 黑豆芝麻泥鳅汤 金针黄豆排骨汤 蛤蜊莲藕排骨汤 猪骨菠菜汤 四、产后补血食谱 冰糖山药 糯米红豆甜汤 银耳猪肝粥 菠菜炒猪肝 青笋炒肉 五、新妈妈只是启蒙 1.母乳喂养时间的安排 2.正确的喂奶姿势 3.母乳中的珍贵营养成分 4.充足的乳汁 5.科学的人工喂养 6.用奶瓶喂养宝宝要注意的问题 7.宝宝奶瓶如何消毒 8.宝宝为什么啼哭 9.宝宝脐带护理的关键 10.如何应对宝宝吐奶 11.辨别宝宝大小便是否正常 六、心理保健指导 1.产后忧郁症 2.产后心理调适 3.导致产后忧郁的原因 4.营造产后美丽心情 5.老公的帮助 6.老公的支持 7.产后抑郁的饮食关键 七、防产后抑郁食谱 橙汁素蜜腿 卤柳叶鱼 蒜香鱼片汤 豆豉牛肉 芥菜黄鱼 八、产后身材恢复 1.产后身材t恢复总原则 2.产后保健操 3.产后锻炼的益处 4.产后减肥的注意事项 5.平坦腹部的恢复 6.哺乳的瘦身功效 7.产后祛斑 8.产后防脱发 9.产后排毒瘦身 九、产后祛斑食谱 金橘柳橙汁 奶汁猕猴桃 红枣银耳汤 彩椒番茄炖猪蹄 梅汁西红柿 十、产后防脱发食谱 黑豆汤 彩椒炒牛肉 鲈鱼汤 菇笋烤肉卷 芝麻山药粥 十一、产后瘦身食谱 菠菜玉米羹 芦笋炒肉丝 荷兰豆炒肉片 金针菇炒油菜第四章 上班妈妈产后保健 一、上班妈妈哺乳 1.上班妈妈如何喂宝宝母乳 2.上班妈妈如伺保证母乳质量 3.上班妈妈如何断奶 4.宝宝断奶后吃什么 5.宝宝断奶后的喂养原则 6.上班妈妈必备的哺乳用具 二、班妈妈保健 1.上班妈妈要养眼 2.应对肠胃不适 3.上班妈妈注意饮食营养 4.上班妈妈的心理保健 5.上班妈妈如何有效分配时间 6.应对宝宝的哭闹 7.新妈妈重返职场 8.上班新妈妈应对职业危机 9.上班新妈妈的压力来源 10.新妈妈寻找快乐的方法 11.上班妈妈的隐形忧虑第五章 特殊妈妈保健 一、特殊妈妈指南 1.高危妊娠的界定 2.大龄女性 3.心脏病与妊娠 4.多胞胎妊娠 5.糖尿病女性 6.血液病女性 7.妇科病女性 8.高血压女性 9.肥胖女性 10.特殊工作环境与妊娠 11.习惯性流产女性再怀孕的监护 12.剖宫产与再次妊娠 13.高危妊娠女性的注意事项 14.避免生育先天愚型儿的措施 15.预防妊

娠高血压综合征的措施 二、大龄女性孕产期保健　1.影响大龄女性妊娠的因素　2.大龄女性孕前检查项目　3.初次妊娠的注意事项　4.大龄孕妈妈应对流产　5.预防先天愚型　6.不可忽视产前检查　7.孕早期要作B超检查　8.孕早期的化验项目　9.孕早期要及时就诊　10.大龄妈妈产后护理　11.产后哺乳 三、心脏病女性孕产期保健　1.育龄女性高动心脏病的种类　2.心脏病女性慎重对待怀孕　3.哪心脏病女性不能怀孕　4.心脏病孕妈妈的注意事项　5.早期心衰的防治　6.心脏病孕妈妈要重视睡眠　7.心脏病孕妈妈如何保健　8.预防产后心衰　9.心脏病妈妈的哺乳问题 四、多胞胎妈妈保健　1.生育多胞胎的危险性　2.如何及早发现多胞胎　3.多胞胎孕妈妈的注意事项　4.多胞胎孕妈妈如何照顾自己　5.多胎妊娠怎么吃　6.多胎妊娠会出现严重情况吗　7.多胞胎孕妈妈需要较多的休息吗　8.多胞胎的分娩方式　9.产前准备　10.生育多胞胎的注意事项　11.多胞胎妈妈的营养需求 五、糖尿病妈妈保健　1.孕前糖尿病评估　2.糖尿病与妊娠　3.育龄糖尿病女性须知　4.孕前注意事项　5.糖尿病孕妈妈运动有讲究　6.糖尿病孕妈妈的营养需求　7.饮食原则　8.糖尿病妈妈能喂养宝宝吗　9.哺乳的注意事项　10.糖尿病妈妈哺乳期的饮食原则　11.糖尿病妈妈哺乳期食物的选择 六、血液病妈妈保健　1.血液病患者能不能怀孕　2.母子血型不合的界定　3.地中海型贫血患者能不能怀孕　4.Rh阴性血型的孕妈妈怎么办　5.白血病患者可以怀孕吗　6.坏血病孕妈妈要补充维生素C　7.母子血型不合怎么办　8.母子血型不合的后果

章节摘录

又名“核黄素”，是机体中许多酶系统重要辅基的组成成分。
这种辅基与特定蛋白质结合，形成黄素蛋白。
黄素蛋白是组织口乎吸过程中很重要的一类递氢体。
由于妊娠期母体代谢旺盛，故对核黄素的需求量增加。
研究发现，妊娠后4个月尿核黄素排量明显下降，而分娩后又迅速回升。
孕妈妈核黄素储备不足或缺乏，可引起或促发孕早期妊娠呕吐，孕中期口角炎、舌炎、唇炎以及增加早产发生率，孕晚期的危害比孕早期小。
因此，必须保证孕早期核黄素的摄入。
有许多食物中都含有核黄素，但含量均不是特别丰富，不足以满足人体需求。
一般动物性食物含量比植物性食物含量高，以内脏的含量最为丰富，如羊肝、牛肝、猪肝、猪心、羊肾、牛肾、猪肾、鸡肝、鸭肝等。
植物性食物中，如黄豆、菠菜、空心菜、芥菜、黄花菜、雪里红、韭菜、海带、黑木耳、紫菜、花生仁等，核黄素含量也相对较多。
维生素B6　　对各种原因引起的呕吐，尤其是妊娠呕吐有很好的治疗效果。
因为它参与女性体内蛋白质、脂肪、碳水化合物及某些激素的代谢。
正常人每天的维生素B6摄取量为1．6—2毫克，如果摄入不足，会影响人体对蛋白质、糖、脂肪等营养素的吸收，引起神经系统、血液系统的疾病。
孕妈妈的维生素B6摄入不足会加剧妊娠呕吐，造成自身缺水和饥饿，导致胚胎早期死亡。
因此，孕妈妈应注意补充维生素B6，多食用富含维生素B6的食物。
麦芽糖中维生素B6的含量最高，如果每天吃1—2匙麦芽糖，既可预防妊娠呕吐，又可使孕妈妈精力充沛。
除此之外，香蕉、马铃薯、黄豆、核桃、胡萝卜、菠菜、瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼等食物中维生素B。的含量也较多。
维生素C　　又名“抗坏血酸”，是连接骨骼、结缔组织所必需的一种营养素，它能维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能，增强抵抗力，促进伤口愈合。
如果缺乏维生素C，可引起坏血病，并有毛细血管脆弱，皮下出血，牙龈肿胀、流血或溃烂等症状。
怀孕期间，胎宝宝要从母体中获取大量的维生素C来维持骨骼、牙齿的正常发育以及造血系统的正常功能等，致使母体血浆中维生素C的含量逐渐降低，至分娩时血液中维生素C的含量仅为孕早期的一半。
专家建议，多吃新鲜果蔬可以补充维生素C。
含维生素C丰富的食物干了柿椒（红、青）、菜花、雪里红、白菜、西红柿、黄瓜、四季豆、荠菜、油菜、菠菜、白萝卜、柠檬、草莓、鸭梨、苹果等。
但要注意在制作食物时，不可烧、煮时间过长，因为这样会使维生素C大量流失。
维生素D　　维生素D是类固醇的衍生物，被称为“抗佝偻病维生素”，对抵御佝偻病的发生有很重要的作用。
维生素D可增加人体对钙和磷的吸收，是调节钙和磷的正常代谢所必需的物质，对胎宝宝的骨骼、牙齿的形成极为重要。
孕妈妈如果缺乏维生素D，骨质软化也随即发生。
最显著的发病部位是骨盆和下肢，以后逐渐波及脊柱、胸骨及其他部位。
严重者可出现骨盆畸形，影响自然分娩。
维生素D缺乏可使胎宝宝骨骼软化以及影响牙齿萌出，严重者可造成小儿先天性佝偻病。
为了预防小儿佝偻病，孕妈妈在孕期应注意以下问题：　　适量食用富含维生素D的食物，如鸡蛋、鱼、动物肝脏、小虾等。
孕妈妈只要能正常食用这些食物，就可保证人体对维生素D的需求。
常到室外晒太阳，适当参加劳动。

怀孕后半期和哺乳期女性应口服维生素D，发生低血钙和抽筋的孕妈妈应及时治疗。
但要注意的是，如果长期大量服用维生素D可引起中毒，症状有食欲下降、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。
因此，不可过量食用富含维生素D的食物。
维生素E　　又名“α生育酚”，能促进新陈代谢，增强机体耐力，维持正常循环功能。
此外，维生素E还是高效抗氧化剂，能保护生物膜免遭氧化物的损害，还能维持骨骼、心肌、平滑肌和心血管系统的正常功能。
孕妈妈保证维生素E的摄入量有十分重要的作用。
研究认为，早产儿溶血、贫血与维生素E缺乏有关。
为了使胎宝宝贮存一定量的维生素E，孕妈妈应每天多摄入2毫克维生素E。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《产前产后保健指导》由哈尔滨出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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