

<<轻松分娩最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<轻松分娩最佳方案>>

13位ISBN编号：9787801715043

10位ISBN编号：7801715047

出版时间：2004-1

出版时间：大众文艺出版社

作者：涂永华

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>

## <<轻松分娩最佳方案>>

### 前言

进入21世纪以来，随着生产力的不断发展，人们的物质生活发生了巨大变化，科学知识的普及，更显著地提高了人们生活的质量。

每一个新家庭，从建立的那一天开始，就更应注重自己的生活质量，提高自己的生活水准。

为下一代的哺育、成长提供最佳的先天条件，怎样孕育子女，并轻松地面对分娩以及产后月子里的调养，显得尤为重要。

因此我们编著了这套妇幼保健丛书，为每一个新的家庭提供了一套最佳最新的保健方案。

我们本着实用、全面、科学的宗旨编写了这套丛书，力求能满足现代家庭高品质生活的需求，促进婴幼儿健康成长。

相信本丛书将会给读者很大的帮助。

## <<轻松分娩最佳方案>>

### 内容概要

《轻松分娩最佳方案》主要从轻松分娩与安胎养胎、分娩基础常识、一朝分娩、分娩禁忌、产褥期保健、哺乳期保健等六个方面进行了指导。

## <<轻松分娩最佳方案>>

### 书籍目录

第一篇 怎样坐好月子顺利度过安产期如何推算预产期接近预产期时，产妇应事先做的准备产妇住院生产时，要准备的东西从哪些征兆可知道即将生产产妇在分娩前为什么会有阵痛假性阵痛和分娩前的阵痛什么是产程分娩第一期的辅助动作有哪些分娩第二期的辅助动作有哪些第一产程中产妇应如何配合第二产程中产妇应如何配合分娩时为什么有时须作会阴切开产程开始不久产妇不能大吵大闹什么叫滞产?有办法预防吗“月子”须知何谓“坐月子产褥期母体的变化产后腹部肌肉的变化产后胸部的变化产后姿势的变化产后乳房的变化血液循环系统的变化内分泌系统的变化泌尿系统的变化呼吸、消化系统的变化腹壁的变化子宫的变化阴道的变化外阴及盆底组织的变化骨盆肌肉的变化膀胱的变化会阴的变化生活与料理在医院内的生活安排出院后的生活安排产后性生活的禁忌产后哺乳期注意避孕处理好角色转换带来的压力克服剖腹生产后的忧虑克服产后情绪低落产后最初几天应注意产后避免疲倦防止产后乳房下垂防治产妇乳汁自出产后放宫内节育器的最佳时间产后要讲究清洁卫生产后早期要下床活动产妇住房要定时通风产妇户外活动产后恢复正常劳作的时间创造产后良好休养环境注意产后起居日常生活中的娱乐保健产后防止断奶后乳房萎缩产后保持性魅力的妙法产后注意保护头发要做产后检查

第二篇 月子里的哺乳授乳的常识珍贵的初乳开始喂奶的时间喂奶的次数及时间喂奶的正确姿势和方法坚持用两侧乳房哺乳母乳喂养的好处母乳喂养对婴儿的好处母乳喂养对母亲的好处增加母乳的方法增加母乳的饮食其他增乳法找出原因对症增乳如何保养母乳哺乳期禁忌乳母忌服哪些西药乳母不要忌食凉菜、冷饮乳母不要忌食盐乳母不要食过量味精乳母不要喝茶乳母不要涂脂抹粉母亲不宜喂奶的情况及回乳措施不能哺乳的情形回乳措施断奶时间及方法母乳喂养不影响体形

第三篇 月子里的婴儿护理了解自己的宝宝新生儿期.....

第四篇 乳母的饮食方案

第五篇 产后体形恢复

第六篇 月子里各种病症的防治

## <<轻松分娩最佳方案>>

### 章节摘录

插图：由俯卧的姿势翻转成仰卧的姿势，也是很好的腹部运动。

假如可以获得他人的协助，保持膝盖的弯曲，然后做抬起头部与肩膀的动作，腹部肌肉将得以增强。你和你的婴儿可以采取不同的方式，进行仰卧的运动。

坐在轮椅上，拿置于背后桌上或橱柜里的物品，而不是旋转轮椅，正面取物，这是很好的柔软度运动。

因为脊椎和腹部的扭转，可以使腹斜肌得以充分地运动。

若有一位朋友一起做运动，你会发现对自己有所帮助。

有一些有氧运动可以两人手牵着手一起做，例如：做向前与向后步行的运动。

有一些运动会要求参与者绕成圆圈，一起运动，以增加趣味。

这也许对你有好处，但是也很可能帮不上忙。

如果牵着他人的手会造成平衡方面的问题，那么不妨在原地数着拍子踏步走，而不要做出向前或向后的动作。

这么做也会很有效。

假如需要支撑物，可以抓住椅背。

如果你有听觉方面的障碍。

无法听音乐，则可以用你本身的速率来进行这些运动。

可依你本身的节奏感来计算运动的时间。

对某些人而言，音乐未必有好处，因为它往往使人运动得太快或太慢。

以你本身的脉搏速率和感觉来衡量有氧运动的快慢程度是否足够就行了。

假如有因痛风而导致膝盖僵硬或疼痛的问题，要避免做会使关节过度伸张的运动，例如，膝盖弯曲与身体向上的运动。

可专心于增强骨盆肌肉与腹部的力量，并维持关节的灵活。

<<轻松分娩最佳方案>>

编辑推荐

《快乐坐月子最佳方案》：轻松坐月子，科学实用方案产褥期的日常保健月子里的护理及科学新知新生儿的看护母婴的营养及调理产后的身体恢复妇幼保健工程首推方案

<<轻松分娩最佳方案>>

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>