第一图书网, tushu007.com

<<月子期保健知识>>

图书基本信息

书名：<<月子期保健知识>>

13位ISBN编号：9787508240176

10位ISBN编号：7508240170

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：马庭元、林明理/国别：中国大陆

页数：127

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

<<月子期保健知识>>

内容概要

本书由同济医学院妇产科专家编著。
书中详细介绍了如何科学地坐好月子的保健知识，包括月子期的饮食营养、康复保健、剖宫产术后护理、乳房护理、月子期常见病症处理、产后避孕，以及新生儿哺乳和护理等。
本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，是广大产妇科学坐月子的指南，也是妇幼保健人员、助产士和月嫂的良好参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<月子期保健知识>>

书籍目录

一、如何坐月子　（一）月子期概述　（二）走出传统坐月子的误区　（三）居室及衣着整洁卫生　（四）休息与活动要适当　（五）做好月子期的护理二、月子期产妇营养调理　（一）月子期的营养特点　（二）月子期饮食安排原则　（三）月子期的膳食　（四）坐月子传统吃法的取舍三、顺产后产妇的保健　（一）外阴部的复旧与保健　（二）促进子宫复旧与保健　（三）恶露的处理　（四）体形康复与保健　（五）妊娠纹（斑）的消除方法　（六）月子期健身操简介　（七）母婴访视与健康检查四、剖宫产后产妇的保健　（一）哺乳的体位　（二）饮食调养　（三）生活护理　（四）加强个人卫生保健　（五）警惕术后并发症五、乳房的护理与保健　（一）一般保健知识　（二）产后应及时开奶　（三）保持乳汁排出通畅　（四）预防乳头皲裂　（五）及早矫正凹陷的乳头　（六）不能哺乳者的乳房保健六、科学哺育新生儿　（一）母乳喂养好　（二）走出母乳喂养的误区　（三）乳汁过少的对策　（四）催乳膳食　（五）母乳不足时应怎样混合喂养　（六）哺乳的正确姿势　（七）科学把握哺乳的次数与时间　（八）特殊情况的母乳喂养指导　（九）乳汁过剩的处理七、新生儿护理　（一）脐带的护理　（二）眼耳口鼻的护理　（三）如何给宝宝洗澡　（四）皮肤的护理　（五）勤抚摸以关爱宝宝　（六）女婴阴部护理　（七）新生儿睡眠体位　（八）仔细观察新生儿反应　（九）早产儿、低出生体重儿的保健与护理八、母婴同室好处多　（一）母婴同室的益处　（二）母婴同室的情感交流　（三）母婴同室的几点争议九、月子期常见病症及处理　（一）产后出血　（二）月子期感染　（三）产后排尿困难　（四）产后抑郁症　（五）急性乳腺炎十、特殊产妇月子期保健　（一）乙肝产妇月子期保健　（二）糖尿病产妇月子期保健　（三）肺结核产妇月子期保健　（四）艾滋病产妇月子期保健十一、产后性生活及避孕　（一）产后何时恢复排卵与月经来潮　（二）产后性生活开始时间　（三）产后性欲变化　（四）为啥有人会怀“暗胎”　（五）产后如何有效避孕　（六）剖宫产后近期怀孕有危险

第一图书网, tushu007.com

<<月子期保健知识>>

章节摘录

一、如何坐月子（一）月子期概述“月子期”的医学名称是“产褥期”。
这一时期指产妇自分娩结束到全身各系统（除乳房外），尤其是生殖系统，因妊娠所引起的变化将逐渐恢复到妊娠前状况的过程。
在这段时间里，产妇的身体要从孕产状态逐渐恢复到常态。
由于妊娠期生理功能的变化及分娩时体力的消耗，产褥期一般需要6～8周的时间。
如果排除传统“坐月子”与现代产褥期保健某些观念上的差异，产褥期与坐月子实际上是一回事，只是说法不同而已。
1.月子期产妇的身体变化（1）生殖器官变化①子宫：分娩结束时，子宫底在脐下1～2横指处，以后由于肥大的肌纤维缩小，水肿及充血现象消失，子宫会逐渐缩小。
宫底每日下降约1.5厘米，产后4～5天达脐-耻骨中点，10～14天降入盆腔，在腹部已不易触及，6～8周后恢复到未孕时的大小（图1）。
子宫复旧的速度与产妇的身体及精神状况、胎产次、产程的长短及分娩情况、是否授乳、子宫有无感染及有无胎盘组织残留等有关。
②子宫内膜：分娩结束后，子宫内膜变性脱落，随恶露自阴道排出。
子宫内膜自基底层再生，胎盘附着处的创面亦逐渐修复，直至产后6～8周痊愈。
③恶露：产后由阴道排出血液、坏死蜕膜、上皮及黏液等，统称“恶露”。
最初3～4天内含血较多，色红，称“血性恶露”；以后血渐减少，呈褐色，为“浆液性恶露”；到10天左右，因含大量白细胞及黏液而呈黄白色，称“白色恶露”，可持续数周。
正常恶露有血腥味，但不臭。
如有臭味，应考虑有感染。
如血性恶露持续2周以上，应考虑子宫复旧不全或子宫内有胎盘组织或胎膜残留。
④宫颈与阴道：胎盘刚娩出时，宫颈与阴道极度松弛，随后宫口迅速复旧缩小。
产后1周左右，宫颈恢复原形，内口缩小。
产后3周，宫颈外口仅能容纳指尖。
阴道亦缩窄，张力渐恢复，但不能完全达到孕前状况。
黏膜皱襞约在产后3周开始出现。
⑤卵巢：产后6周内多无排卵，6周后约半数的产妇排卵，18周后80%以上的产妇排卵。
月经多在产后6周以后恢复，哺乳可使月经恢复延迟。
（2）乳房变化：妊娠晚期，即可由乳房挤出少量黄色清水样乳汁，1～2天后即开始分泌乳汁（图2）。
以后在垂体前叶生乳素的作用下，乳腺充血肿胀，产妇可感觉乳房胀痛，局部灼热（腋下或腋前有付乳腺者，局部会肿胀），乳汁分泌量开始较少，以后逐渐增多。
乳汁畅流后，局部胀痛即可消失。

第一图书网, tushu007.com

<<月子期保健知识>>

编辑推荐

《月子期保健知识》较全面地介绍了月子期母婴保健有关知识。
内容包括：月子期产妇的营养调理，顺产妇生殖器官的恢复与保健，剖宫产术后产妇的保健，乳房的护理保健，科学哺育新生儿，新生儿护理，母婴同室好处多，月子期常见病症及处理，特殊产妇月子期保健，产后性生活及避孕等。
其内容丰富，融科学性、实用性和可读性于一体，是广大产妇科学坐月子使身体早日康复和哺育新生儿健康成长的必读书，也可供基层妇幼保健人员、助产士参考。

第一图书网, tushu007.com

<<月子期保健知识>>

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