

<<产后细节专家方案>>

图书基本信息

书名：<<产后细节专家方案>>

13位ISBN编号：9787538018578

10位ISBN编号：7538018573

出版时间：2009-6

出版时间：内蒙科技

作者：王琪

页数：348

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>

<<产后细节专家方案>>

内容概要

“坐月子”是产妇身体恢复的重要时期。

这时产妇最需要的是好好休息，补养身体，顺利地度过产褥期，使产后的身体恢复到最佳状态。

本书分为六章，从坐月子的原则，产后哺乳与乳房护理、产后营养与食谱、产后疾病与不适、产后恢复与锻炼、新生儿照料等产妇关心的问题，进行科学，实用和详尽的讲述。

本书内容全面，体例新颖，实用性强，一看就懂，一学就会，一用就灵。并配有情趣活泼的插图，相信每一位新妈妈都会爱不释手，受益匪浅的。

<<产后细节专家方案>>

作者简介

北京妇产医院主任医师王琪，现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授。从事围生医学工作20余年。

对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询；妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经

<<产后细节专家方案>>

书籍目录

第一章 坐好月子，保障母婴健康 细节1 分娩后24小时产妇的情况 细节2 建立良好的休息环境
细节3 产后应充分休息 细节4 产后应尽早哺乳 细节5 排尿 细节6 排便 细节7 产后身体的变化
细节8 子宫恢复要趁早 细节9 促进子宫复旧的方法 细节10 侧切子宫复旧的方法 细节11 剖宫产手术后的恢复
细节12 产后恶露 细节13 子宫恢复 细节14 产后乳房保健 细节15 哺乳中的乳房保养 细节16 产后腹部的变化
细节17 循环系统的变化 细节18 消化系统的变化 细节19 泌尿系统的变化 细节20 内分泌系统变化 细节21 产后骨盆肌肉的变化
细节22 子宫的变化 细节23 阴道的变化 细节24 外阴与会阴的变化 细节25 产后身体姿势的变化
细节26 产后体形的变化 细节27 产后会阴的变化 细节28 预防阴道松弛 细节29 保护好会阴部伤
细节30 产后感染 细节31 乳房腹痛 细节32 产后痛 细节33 下床眩晕 细节34 产后42天做妇科检查
细节35 会阴切开会不会影响性生活 细节36 月子不是30天 细节37 坐月子的基本原则 细节38 产后合理安排信息
细节39 如何为产妇安排良好的休养环境 细节40 产后睡眠 细节41 产后什么时间能够下地活动 细节42 产后24小时之内如何护理
细节43 出院时要注意什么 细节44 创造良好的休养环境 细节45 宝宝睡眠与妈妈的休息 细节46 婴儿睡眠不安常见的疾病
细节47 怎样使母子睡个好觉 细节48 不同体质的产妇如何坐月子 细节49 天热如何坐月子 细节50 产妇如何保健防病
细节51 如何注意产褥期卫生 细节52 产后1个月才能外出 细节53 产后脱发 细节54 如何防治产后脱发 细节55 注意劳逸结合
细节56 产后何时开始做家务 细节57 产后室温要保持恒定 细节58 月子里屋子不要封得很严实 细节59 产妇应注意衣着……
第二章 产后哺乳与乳房护理第三章 产后营养与食谱第四章 产后疾病和不适的防治第五章 快恢复，产后锻炼保养方案第六章 新生儿的照料

<<产后细节专家方案>>

章节摘录

第一章 坐好月子，保障母婴健康
细节6 排便 产妇应该在产后2~3天内排便，但是由于黄体素影响肠肌松弛或是腹内压力减小，很多人产后第1次排便的时间往往会延后，尤其是因为准备分娩而没有正常饮食时，更容易造成排便不顺。

家人护理的要点包括：（1）为了避免排便时用力过度，应该多喝水、多吃新鲜水果，有条件的话，吃全麦或糙米食品。

（2）常下床行走可帮助肠胃蠕动，促进排便。

（3）避免忍便，或延迟排便的时间，以免导致便秘。

（4）避免咖啡、茶，辣椒、酒等刺激性食物。

（5）避免油腻的食物。

（6）如果有便秘情况，可根据医师指导少量口服泻药或软便药。

（7）排便之后，使用清水由前往后清洗干净。

细节7：产后身体的变化 产后产妇身体变化最大的是生殖系统。

子宫：分娩结束后6~8周，子宫逐渐恢复至未孕状态，此过程称为子宫复旧。

子宫复旧的过程包括子宫肌纤维的缩复、子宫颈的复原、子宫内膜的再生等变化。

除了子宫体由大变小以外，子宫内膜也需要一点的时间恢复正常。

子宫颈在分娩时发生最大限度的扩张。

宫颈口可扩大的直径10厘米。

大约在产后4周，子宫颈可完全恢复正常。

<<产后细节专家方案>>

编辑推荐

《产后细节专家方案》：权威的专家方案，妥帖的细节指导，温馨的产后百科，助新手妈妈圆梦。资深妇幼保健专家，值得您依赖；妈妈健康，宝宝聪明；孕产胎教育儿细节，零距离指导；实用方便，有趣生动。

产后保健你最应该知道的问题尽在《产后细节专家方案》中。

<<产后细节专家方案>>

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>