

<<最新安心分娩坐月子>>

图书基本信息

书名：<<最新安心分娩坐月子>>

13位ISBN编号：9787538449037

10位ISBN编号：7538449035

出版时间：2010-10

出版时间：宋薇 吉林出版集团，吉林科学技术出版社（2010-10出版）

作者：宋薇 编

页数：287

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>

<<最新安心分娩坐月子>>

前言

《最新安心分娩坐月子》以彩色图解形式，为即将临产的新妈妈提供了科学的指导和切实可行的操作方法，让每一位新妈妈在分娩坐月子这一特殊阶段都能够得到最贴心、最实用的帮助。

《最新安心分娩坐月子》按照分娩坐月子的时间顺序先后讲述了产前准备、宫缩、分娩的最佳时机和上产床之前的身心准备以及宝宝的出生过程，按照产后的时间系统地介绍每一天、每一周新妈妈和宝宝的情况以及注意事项，理论结合实践，全面地介绍月子期的产后调理、体型恢复、饮食营养、月子病防治等与新妈妈息息相关的内容，可谓是新妈妈的实用宝典。

希望这本书能够伴随新妈妈安全、顺利地度过分娩期和月子期，也衷心地祝愿您的宝宝能健康成长！

<<最新安心分娩坐月子>>

内容概要

《最新安心分娩坐月子》一书针对中国女性的生理特点，以妇产科专家的临床经验及传统养生理论为基础，用现代医学理论详解分娩、坐月子的所有细节问题，包括临产前的准备、分娩征兆、分娩全过程、如何度过在医院里的一周、在家坐月子的30天、一边调养身体一边照顾新生儿等，内容详细丰富，指导产妇及家属，安心度过分娩、坐月子这段特殊时期。

<<最新安心分娩坐月子>>

书籍目录

Part 1 临产前的准备01 临产前的知识准备认识腹中孩子的样子什么是预产期预产期到了非得立即分娩吗什么是足月期了解子宫口逐渐打开02 临产前的入院准备随身必备物品母子健康手册移动电话和备用电池紧急叫车日寸的费用医疗保健卡入院必备物品孕妇所需物品孩子所需物品03 临产前的日常起居准备饮食准备临产前的饮食准备临产前饮食选择的原则吃容易消化的食物起居准备进入浴缸洗澡或者是淋浴清扫房间疲劳时坐下来休息04 临产前的应急准备事先准备好医院的地址及电话什么时候必须联系医院确认产院的位置，联系出租车如何去医院确定产院的紧急入口通知自己的老公和朋友，突发情况的应急临近分娩身边没有亲人怎么办在外出时突然要分娩怎么办羊水大量流出时要马上去医院产前提去卫生间怎么办胎动异常时要马上去医院心理准备调整心态迎接孩子分娩前的心态准备消除临产前的紧张不安Part 2 了解分娩知识01 分娩的种类自然分娩什么是自然分娩什么是现代的自然分娩剖宫产什么是剖宫产手术何时必须进行剖宫产剖宫产术需要做什么水中分娩什么是水中分娩水中分娩的优点水中分娩的缺点水下分娩什么是水下分娩水下分娩的特点胎头吸引分娩什么是胎头吸引分娩胎头吸引分娩的优点胎头吸引分娩的缺点无痛分娩什么是无痛分娩无痛分娩的优点无痛分娩的缺点分娩常用语02 导乐拉梅兹法胎位异常胎头吸引器分娩产钳分娩骨产道静脉输液胎儿宫内窘迫硬膜外麻醉软产道强韧臀位儿羊水胎盘早剥胎头着冠宫缩剂破水人工破水脐带脱垂胎儿头盆不称人工破膜拔露过度换气综合征产后宫缩痛宫缩乏力恶露会阴侧切Part 3 分娩过程01 自然分娩全过程即将分娩的三个信号阵痛见红破水分娩前需要做的检查克服阵痛接受检查检查之后确定是否临产去待产室前接受检查掌握正确的分娩呼吸法深呼吸是最基本的方法过度换气综合征分娩的最佳用力时机掌握最佳的用力时机还不能用力的原因控制用力时机和要领分娩的具体流程子宫颈开口情况子宫口张开时的感觉胎头下降第一产程第二产程第三产程发现异常由医生决定是否剖宫产02 上产床前的身体和心情胎儿临产前的样子胎儿的状态一用力就看到了胎儿的头即使不用力也能看到胎儿的头从肩到下边的身体容易出来胎儿的头骨会自动调整需要接受的医疗处置静脉输液按压法会阴切开术导尿管备皮趁着阵痛的间隙上产床了解什么是产床利用阵痛间隙去分娩室借助助产士的帮助移动还没躺稳时发生阵痛产前记住一些用力要领有节奏的用力向上用力横向用力侧卧位其他的分娩姿势03 孩子的出生孩子出生的瞬间孩子的动作孩子的脸部在助产士帮助下用力剖宫产手术开始之后手术开始胎儿的诞生子宫和内部的缝合和新生儿面对面的时间母子的状态决定见面时间给孩子最好的关爱产后要在产床上度过的2小时产出胎盘该不该和早产孩子亲热刚出生的孩子刚分娩过的妈妈产后妈妈的身体调节乳腺的疏通和哺乳产后妈妈会出现的变化产后检查的必要自然分娩后如何护理胎儿娩出后，新妈妈继续在产房观察2小时胎儿娩出后，新妈妈还需要做什么产后妈妈的护理娩出孩子的护理.....Part 4 科学健康坐月子Part 5 月子第一天Part 6 月了第二天Part 7 月子第三天Part 8 月子第一周Part 9 月子第二周Part 10 月子第三周Part 11 月子第四周Part 12 产后瘦身和美容Part 13 新妈妈的心理保健操Part 14 新妈妈的性生活小贴士Part 15 附录

<<最新安心分娩坐月子>>

章节摘录

插图：产后的3~7天内，恶露最多，如果选择仰卧，不但会出现子宫移位，而且会导致腰疼、白带增多，恶露也不容易排出。

因此，在这个时候最好采取侧卧睡姿或者是仰卧睡姿。

产后1~3天出现血性恶露量多、色鲜红，含有大量血液、黏液及坏死的内膜组织，有血腥味。

恶露约持续4~6周。

如果血性恶露持续2周以上、量多或脓性、有臭味，就是子宫腔内受到感染：如果伴有大量出血，子宫大而软，则显示子宫可能恢复不良。

此外，恶露量也会因为用力或喂哺母乳而增加。

万一新妈妈恶露量太多（半个小时浸湿2片卫生垫）、血块太大或血流不止等状况，必须告诉医护人员，以免发生危险。

产后第二天可以开始一般日常饮食。

产后的饮食搭配对于瘦身的顺利进行，有着至关重要的作用。

要保证小孩子和新妈妈营养摄入充分，饮食中必须含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，如鱼、瘦肉、蛋、奶、水果和蔬菜。

新妈妈应尽量食用植物油，油量越少越好，含高油脂的沙拉酱、花生酱都是容易发胖的食物，新妈妈最好少吃。

新妈妈应食用适量的奶制品，但应注意尽量选用低脂、脱脂奶，而不宜选取炼乳、调味乳。

甜点、零食对想要减肥的新妈妈来说同样也不太适合，尤其是蛋糕、巧克力，热量特别高，应适当控制。

手术的第二天，新妈妈就可以独自去上洗手间了。

走路利于排气，因此孕妇应该克服疼痛，试着走动。

此时，众多亲戚朋友都会来医院看望新妈妈，而丈夫要注意的就是不能让妻子感到负担。

丈夫要切记，最重要的是让新妈妈尽快恢复过来。

留置导尿管一般手术第二天补液结束后拔除，拔除后3~4小时应及时排尿。

卧床解不出，应起床去厕所，再不行，应告诉医生，直至能畅通排尿为止。

最初2天，你可能会感觉腹部胀气疼痛。

由于术后小肠蠕动缓慢，导致肠道内的气体积聚。

下床多走动能帮助你的消化系统恢复功能。

如果你确实很难受，可以遵医嘱使用一些对于母乳喂养安全的药物。

在手术后的当天和第二天，医生会鼓励你下床活动一下。

不过，别试着自己起床。

第一次起床的时候，护士应该在旁边帮助你。

在下床之前，你还应该活动一下双脚，让血液在你的双腿中流动，转动一下你的踝部，活动活动，伸伸腿。

然后你就应该在护士或老公的帮助下下地走一小会儿了。

这有助于你的血液循环，让你的肠道多蠕动，也会减小你形成血栓的机会。

<<最新安心分娩坐月子>>

编辑推荐

《最新安心分娩坐月子(彩色图解版)》：临床妇科专家亲自执笔，解答孕妈妈在分娩坐月子过程中最常见的问题，做好充分的产前准备，消除心中的紧张感，掌握必要的分娩知识，使分娩更顺利，调养身心，做好月子保健和新生儿护理。

<<最新安心分娩坐月子>>

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>