

<<实用分娩坐月子百科>>

图书基本信息

书名：<<实用分娩坐月子百科>>

13位ISBN编号：9787538449877

10位ISBN编号：7538449876

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 编

页数：400

字数：600000

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>

## <<实用分娩坐月子百科>>

### 前言

“十月怀胎，一朝分娩”，在女性的人生旅途中，恐怕许多人都会认为孕期是一生中最美丽的片断。从考虑要为人母的那一刻起，您就开始了这段最奇妙的旅程。

怀孕中的准妈妈都盼望着十个月的旅程一切都顺利，并且常常饶有兴趣地憧憬着未来的美好生活。然而伴随着幸福同时到来的还有各种不安和焦虑。

对分娩方式的顾虑、对宫缩疼痛的恐惧，甚至会造成寝食不安。

而紧张和恐惧本身会增加疼痛的感觉和难产的发生，只有了解分娩的过程，学习恰当的呼吸、用力方式，才能更好地配合医生，使分娩顺利。

分娩之后是女性健康的关键时期，随着新生儿的娩出，产妇就进入了“坐月子”阶段。

产妇此时既要注意自身的保健，又要护理新生儿，协调好两者之间的关系非常重要。

调理不好，恢复期会延长，影响日常的工作和生活。

本书针对中国女性的生理特点，以传统养生理论为基础，用现代的医学理论详解产后的所有细节问题，包括日常起居、饮食营养、形体恢复、常见疾病的预防与常见症状的应对及新生宝宝的护理等，内容详细丰富，指导产妇及其家属，健康地度过产后这段特殊的生理时期。

## <<实用分娩坐月子百科>>

### 内容概要

以科学的视角，通俗的语言讲解从宝宝刚出生到满月的生长情况和孕妇自身的变化，介绍孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，以及一些与分娩相关的医学用语，回答孕产妇很多疑问，并让她们做好了充分的心理准备。

对产后自身保健、美容、营养和宝宝的照顾给予科学指导，阅读本书足不出户即可请到一位全面的护理月子“专家”，使整个分娩、坐月子过程更轻松愉快。

## <<实用分娩坐月子百科>>

### 书籍目录

#### PART 1 分娩

##### 产前准备

##### 01 临产期的知识准备

认识腹中孩子的样子

了解子宫口逐渐打开

什么是足月期

什么是预产期

要进行适当的身体锻炼

消除临产前的紧张不安

##### 02 临产前的事情准备

全面细致的入院准备

确认产院的位置，联系出租车

调整心态迎接孩子

临产时随身必备物品

母子健康手册

医疗保健卡

紧急叫车时的费用

移动电话和备用电池

检查入院用品

孩子所需物品

妈妈所需物品

确定产院的紧急入口

##### 03 简单了解剖宫产

剖宫产的手术流程

按照医生的说明签手术同意书

采血、做心电图、胸透

术前麻醉

输液

在尿道中插入导尿管

剖宫产前与医生沟通

硬膜外麻醉时，应及时与医生沟通

分娩

阵痛

分娩的最佳用力时机

剖宫产

上产床的身体和心情

孩子的出生

#### Part 2 坐月子

#### Part 3 产后

章节摘录

插图：猪血，广东人称为猪红，是一种价廉而营养极为丰富的食品，其低脂高蛋白，且含有铁，铜等人体必需元素和磷脂、维生素。

故常食猪血有很大益处，素有“液态肉”美称。

猪血价廉物美，堪称“养血之玉”。

猪血中含有人体不可缺少的无机盐，如钠、钙、磷，钾、锌、铜、铁等，特别是猪血含铁丰富，每百克中含铁量45毫克比猪肝几乎高2倍（猪肝每百克含铁25毫克），比鸡蛋高18倍，比猪肉高20倍，比鲤鱼高20倍，比牛肉高22倍。

铁是造血所必需的重要物质，其有良好的补血功能。

因此，女性分娩后膳食中要常有猪血，既防治缺铁性贫血，又增补营养，对身体大有益处。

贫血患者常吃猪血可起到补血的功效。

据测定，每100克含蛋白质19克，高于牛肉、瘦猪肉和鸡蛋的含量，它不仅含蛋白质多质优，而且极易消化吸收。

猪血的另一特点是，含脂肪量极少，每100克仅含0.4克，是瘦猪肉含脂肪量的1/70，属低热量、低脂肪食品。

医学研究证明，猪血内所含的锌、铜等微量元素，具有可提高机体免疫功能和抗衰老的作用，猪血中的卵磷脂可以抑制低密度胆固醇的有害作用。

## <<实用分娩坐月子百科>>

### 编辑推荐

《实用分娩坐月子百科(精华版)》：妇产科及妇幼保健专家用多年经验编著，详细指导月子期护理、生活、饮食调养母乳喂养、产后健身美容、产妇心理保健产后疾病防治。

轻松应对产后30天这所有难题，充分享受初为人母之喜悦。

了解分娩的过程，学习恰当呼吸、用力方式，配合医生指导，使分娩更顺利。

协调好自身的保健与新生儿护理的关系。

调养身心，健康地度过产后这段特殊的生理时期，尽快地回到正常生活。

<<实用分娩坐月子百科>>

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>