第一图书网, tushu007.com

<<产妇应注意的200个细节>>

图书基本信息

书名：<<产妇应注意的200个细节>>

13位ISBN编号：9787502363512

10位ISBN编号：7502363513

出版时间：2009-6

出版时间：科技文献出版社

作者：谭剑平 等主编

页数：336

字数：253000

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

内容概要

本书对产妇健康生活的各个方面都给出了详细建议，包括坐月子前的准备，分娩时刻，月子中的护理方法，产后恢复，产后疾病的应对，产后避孕等问题。
这些护理细节能够保证产妇生活健康，母子平安。
　本书是新生儿家庭应备的参考书。

作者简介

谭剑平，医学硕士。
1993年毕业于中山医科大学临床医学系，获临床医学学士学位。
参加工作后一直在中山大学附属第二医院（孙逸仙纪念医院）妇产科从事临床、教学、科研工作。
2003年获中山大学临床医学硕士学位（围产专业），2007年8月至2008年7月在香港大学玛丽医院产科进修学

书籍目录

坐月子前的准备　1.推算预产期　2.产前生活照顾细节　3.准妈妈应提早安排工作　4.准爸爸应提早安排工作　5.准备婴儿的居室及物品　6.经济准备　7.待产包里的物品确定　8.学习照顾新宝宝的细节知识　9.产前3周要选择好分娩医院　10.确定交通工具及路线　11.储存一些必要的联系电话　12.给宝宝取好名字　13.看护准备　14.孕妇人院前的个人准备　15.了解自然生产全过程　16.了解剖宫产的利弊　17.产前需了解的麻醉知识　18.产妇可试试水中分娩　19.产前做些运动可以助产　20.产前必须学习的松弛技巧　21.产前准备好缓和产痛的用品　22.产前睡得好分娩时间短　23.准妈妈临产前感冒怎么办　24.过期妊娠对妈妈、宝宝都有害　25.该不该为孩子留脐带血　26.孕晚期应注意的相关疾病　27.减轻产前焦虑的锦囊妙计　28.预防难产　29.消除分娩恐惧　30.产前丈夫应尽的责任　31.自然分娩好处多多产前检查　32.必须做产前检查的孕妇　33.了解产前检查的主要内容　34.产检当天的衣着　35.产前检查时要注意的事项　36.胎儿成熟度的检查方法分娩时刻　37.产妇何时住院待产　38.高危妊娠孕妇何时住院待产　39.准妈妈产前放松技巧　40.孕妇临产前十忌　41.产前征兆是分娩开始的标志　42.临盆产妇的饮食安排　43.孕妇分娩前把首饰都摘掉　44.预防急产的小步骤　45.需要接受剖腹产的情况　46.孕晚期什么情况下需要催生　47.产妇在分娩时忌大声喊叫　48.分娩放松、减痛的技巧　49.协助产程，准爸爸这么做　50.妻子宫缩疼痛时丈夫帮助她的技巧　51.大龄产妇临产时需谨慎　52.到了预产期宝宝还不出来怎么办　53.孕妇携带乙肝病毒怎么办月子”护理的细节　54.应知道坐月子的重要性　55.坐月子的基本原则　56.产妇需要什么样的“月子”环境　57.月子里日用品的选择及摆放有讲究　58.产后第一天必做的6件事　59.安度产后第一周　60.新妈妈出院须知　61.产后会阴伤口自我呵护法　62.产妇做月子要学会观察恶露　63.分娩后初次哺乳宜“三早”　64.自然分娩产褥期产妇的基本护理　65.剖宫产术后产妇的护理　66.新妈妈哺乳有技巧　67.产后3天可下床　68.解决哺乳妈妈涨奶法　69.怎样判断妈妈的乳汁是否充足　70.现代妈妈应对缺乳　71.怎样使母亲保持充沛的乳汁　72.产妇何种隋况下不宜哺乳　73.乙肝患者能哺乳吗　74.母亲感冒时能否给宝宝哺乳　75.生气后万万不可立即给孩子哺乳　76.乳腺发炎后不要停止母乳喂养　77.哺乳妈妈睡卧需注意两方面　78.可以用酸奶哺喂新生儿吗　79.月子里刷牙有学问　80.产后妈妈洗浴注意事项　81.产后要注意起居　82.产妇应该使用什么样的卫生巾　83.产后乳房护理　84.月子里产妇多汗是咋回事　85.月子里眼睛的护理　86.哺乳期乳罩的选择　87.新妈妈产后不要早早“下水”　88.产妇千万别1个月不出门　89.产后42天要去见医生　90.哺乳期妇女应忌用或禁用的西药　91.哺乳期妇女应慎用或禁用的中药　92.产妇应该睡硬床　93.生了双胞胎该如何坐月子　94.“灰”妈妈肤色修正之秘诀　95.炎炎夏日轻松坐月子有技巧　96.巧手妈妈轻松除污渍的窍门　97.出月子别久站、久蹲　98.别过早穿塑身内衣　99.产后别过早做剧烈运动　100.怎样正确清洗乳房　101.新妈妈减压建议　102.产后性障碍不可小视　103.正确对待“月子病”　104.肝炎产妇如何与家人共处　105.梅雨期坐月子不宜循古法　106.帮新妈妈解除疲惫的妙招　107.产后看书眼睛真会留有后遗症吗　108.产后精神的保养产妇饮食　109.“月子”饮食讲原则　110.坐月子四个阶段饮食要点各不同　111.产后3天可以适当补充盐　112.产后饮食营养搭配　113.适宜产妇食用的滋补品　114.产妇应吃什么蔬菜　115.适合产妇食用的水果　116.产妇禁吃的食品　117.不同体质产妇食物的选择　118.产后康复多吃素食好处多　119.素食妈妈在月子里如何进补　120.哺乳妈妈用药的原则　121.产后能提高母乳质量的策略　122.产后别忘了补钙　123.母乳喂养别忘补充维生素K　124.母乳喂养不宜过早加喂果汁　125.母乳喂养也需要技巧　126.乳母某些嗜好对孩子的影响　127.上班族如何保持母乳质量　128.什么情况下母乳喂养要喊“停”　129.母乳不足的婴儿喂养　130.乳母不宜多吃腌的蔬菜　131.分娩后不宜立即喝母鸡汤　132.产后哺乳期不宜喝茶　133.产后不宜久喝红糖水　134.产后不宜吃巧克力　135.产后不宜多吃火腿　136.产妇在分娩后3个月内宜少吃味精　137.产后喝葡萄酒利于身材恢复　138.坐月子适当吃野菜　139.母乳是新生儿最理想食品　140.别穿工作服喂奶　141.产后忌过度滋补　142.新妈妈乳汁充足要多喝汤水　143.准妈妈产后补血食物大搜罗　144.实用月子营养食谱产后恢复　145.产后子宫的恢复和养护　146.正确看待哺乳期第一次月经　147.产妇恢复性生活　148.产后精神恢复与心理调整　149.产后气虚体质的调理　150.怎样才能使剖宫产瘢痕最小　151.多种方法消除妊娠纹　152.产后皮肤松弛应对方法　153.预防产后肥胖有妙招　154.轻松恢复纤瘦玉臂　155.防止产后乳房下垂　156.消除产后大肚腩　157.练回产前小蛮腰　158.恢

复产前小翘臀　159.自我锻炼促进产后阴道恢复　160.产后骨盆肌肉的恢复锻炼　161.产后如何寻回双腿的魅力　162.产后安全的瘦身运动　163.产后束腰腹的危害多多　164.产后让忧郁走开　165.产后回归职场前的准备产后避孕应注意的细节　166.产后什么时候可以开始性生活　167.产后避孕方法　168.剖宫产后如何避孕　159.怎样正确使用避孕套　170.如何放置宫内节育器　171.如何做好紧急避孕　172.禁吃避孕药的10种女性　173.服用避孕药时别吃柚子　174.有些药不能和避孕药一起吃产后疾病的应对　175.当心产褥感染　176.产后排尿困难的对策　177.注意产后恶露不止　178.产后注意胎盘残留　179.产后出血怎样防治　180.产后发热是大事　181.远离产后漏尿困扰　182.哺乳妈妈经常漏奶怎么办　183.如何防治产后便秘　184.产后腹痛是不是病　185.产后当心子宫脱垂　186.初产妇谨防乳腺炎　187.产后正确处理乳头皲裂　188.当心产后贫血　189.应警惕产后风　190.产褥期感冒　191.如何应付产后腰酸背痛　192.加强产妇心理陪护预防抑郁　193.预防产褥期精神病　194.预防产后大出血后遗症　195.预防产后脱发　196.产后手脚麻木、疼痛的对策　197.当心产后痔疮　198.当心产褥期中暑　199.产后摆脱“妈妈腕”　200.产后当防耻骨分离症附录 产褥期身体状况及生活要点

章节摘录

产后避免应注意的细节生完宝宝，新妈妈又有新任务，那就是避孕，对于产后妈妈而言迫切而且必要，产后一旦开始恢复性生活，就需要使用避孕方法。
在我国提倡一对夫妇只生一个孩子，因此，产后避孕尤为重要。
很多新妈妈由于不懂得避孕或采取了不正确的避孕方法，常常在生下宝宝几个月后又再次怀孕，只能到医院流产。
由于产后女性的是生殖器官还未恢复到正常，子宫很软，而做了剖宫产的妈妈子宫上还有伤口，人工流产的时候很容易发生损伤，如子宫穿孔、肠管破裂、大出血等等，对身体的损害很大，有时发生并发症甚至还会危及生命。
所以说，产后，妈妈应该了解不同避孕工具的避孕原理和避孕方法，选择最佳的避孕手段，避免意外怀孕。
166.产后什么时候可以开始性生活恢复顺利者，于产后2个月可以恢复性生活，剖宫产者还应延长。
因为女性生殖器官的恢复大约需6～8周的时间。
在此之前，子宫内膜特别是胎盘附着处尚未完全修复。
子宫内口未完全闭合，阴道黏膜非常薄，同房会带入致病菌，引起严重的产褥感染，阴道也很容易受伤，甚至引起致命的产后大出血。
特别是在还有恶露的情况下，要绝对禁止性生活。
不少产妇在产后经过一段时间的调养，会阴伤口早已愈合，但在首次性生活时，还会出现伤口裂开、出血。
本来好端端的片刻欢愉，一下子变成了无言的痛楚。
分析其原因，大致有3种情况。
（1）伤口一般需7天才能愈合。
此时，会阴表面组织是已愈合，但是深部肌层、筋膜需6～8周才能得以修复。
如果过早恢复性生活，可导致伤口裂开、出血。
（2）患有贫血、营养不良或阴道会阴部发生炎症时，均可延迟会阴伤口的愈合。
（3）阴部表皮层用丝线缝合外，内层肌肉、皮下脂肪层均用羊肠线缝合。
由于人体组织羊肠线的吸收有明显的个体差异加上羊肠线的质量、会阴部是否严格消毒等问题，也会影响人体组织的吸收。
当然，由于男方在妻子处于妊娠晚期、产褥期时禁欲时间较长，一旦恢复夫妻生活，往往动作激烈，这样也很容易引起会阴组织损伤、出血、裂开。
因此说，产后一定要等会阴伤口完全愈合后方可恢复性生活。
首次性生活时，女性因分泌乳汁，喂养婴儿，营养及体力消耗较大，体内催乳素上升，抑制排卵，性激素下降，阴道分泌物减少，干涩不润滑，性欲降低，阴道壁及生殖器组织均较脆弱，所以要求性生活时丈夫动作要柔和，决不能粗暴。
一旦恢复夫妻生活或性生活结束后发现阴道出血，应立即就诊，莫因“难为情”而自己草草止血了事，以免延误治疗。
167.产后避孕方法怀孕指的是男方的精子和女方的卵子相结合后，受孕卵种植在子宫内膜内发育成长的过程。
它需要四个条件：良好的种子、肥沃的土地、疏通的管道和适合的环境。
避孕原理简单地说就是用科学的方法暂时影响上述受孕的必须条件中一项或几项，以达到避免精子和卵子结合受孕的目的。
常见的产后避孕有以下几种。
（1）工具避孕：产后由于女性生殖器的损伤还没有完全恢复，为了防止女性的产褥期感染，最好用工具避孕，即男用和女用避孕套。
用避孕套避孕在产后性生活中被列为首选，但长期使用亦可加重女性阴道的炎症。
（2）产后放置宫内节育器：对于刚生产完的妈妈来说，由于产后的子宫正处在恢复阶段，子宫较大

，宫腔较深，过早放置节育器非常容易脱落，而且易造成感染，留下后遗症。
一般放置的时间是自然分娩在产后3个月、剖宫产在产后6个月以后为好。
在此前的避孕可考虑用避孕套。
（3）口服避孕药：产后不哺乳的妈妈，可口服避孕药。
但对于在哺乳期的妈妈来说，由于多数的避孕药都含有雌激素，会改变乳汁的成分，影响宝宝的发育，所以不宜服用。
（4）外用避孕药：性交前放置外用一些杀精药膜、药膏也是一种较好的方法。
外用的阴道药膏或药栓不影响乳汁分泌。
但阴道避孕药膜属水溶性薄膜，哺乳期阴道较干燥，膜不易溶化完全，药效释放不充分，容易引起避孕失败。
由于产后妇女在身体和心理上都有特殊性，所以避孕方式的选择也有特异性，没有一种避孕方式是绝对最保险的。
但是，妈妈们要清楚的是：避孕措施中的副作用一般经过医生的帮助都是可以解决的，而怀孕后人工流产给身体造成的痛苦和损害是很大的，有时甚至可能是终身的。
因此，产后的妈妈们应听从医生的建议，及早选择好适合自己身体情况的避孕方法，避免带来不必要的伤害。
168.剖宫产后如何避孕由于各种因素，目前剖宫产的比率呈上升之势。
剖宫产后，产妇的子宫肌壁受创，若不慎怀孕使用人流术和引产术，将使子宫壁再次受创，那是一件十分危险的事。
一般说来，剖宫产后的避孕应从产后2个月开始。
从医学资料看，实施剖宫产的妇女中，有近半的人因娇惯和害怕体型改变，以及工作等原因，放弃对婴儿授乳。
在这种情况下，其体内的雌激素和孕激素水平大多会在2个月左右接近或恢复正常，从而恢复月经、产生排卵的正常生理现象，如果有了正常性生活，就极可能再次受孕。
如果产后对婴儿进行哺乳喂养，体内雌激素和孕激素水平恢复较慢，但仍可能在3～4个月后，在不出现月经的情况下，再次受孕。
所以，关于剖宫产后的避孕时间，一般应从产后2个月开始，对个体差异者，还应以产后首次来月经后开始，更为科学。
剖宫产后避孕方法的选择极为重要。
因为，剖宫产对子宫肌壁有很大损伤，不可能像自然分娩者于产后2个月安放节育环，所以，剖宫产后的避孕方法，应因人而异，分类指导进行。
产后不授乳者，可选用0号、2号口服避孕药避孕，也可选择避孕套避孕，直到产后8～10个月子宫肌壁上的瘢痕大部分软化，再安放节育环或皮埋避孕。
产后授乳者，最佳的避孕方法是使用避孕套，直到停止哺乳（应不少于10个月），再安放节育环或皮埋避孕。
剖宫产者在采用服药、使用避孕套等方法避孕，过渡一定时期，大多要选择安放节育环避孕，但是，这类妇女并非安放节育环后就万事大吉。
因为，剖宫产对子宫的创伤，使之生理功能有所改变，最容易发生掉环和带环受孕，所以，放环应选择稳固性较好的T型环。
并且放环后半年内，应每月一次B超检查环的位置和是否掉环，才能获得避孕的最佳效果。
169.怎样正确使用避孕套避孕套又叫阴茎套，是目前应用最为普遍的一种男用避孕工具。
它是用优质天然乳胶制成的圆筒状薄膜套，长度为19厘米，远端有一个3厘米长的小囊叫做贮精囊，是性交时贮存精液的地方；近端开口部（套口）有一个略有松紧的橡皮圈，将其套在阴茎上具有紧束阴茎的作用。
避孕套按开口部直径大小可分为大、中、小和特小等4种型号，开口部直径35毫米为大号，33毫米为中号，31毫米为小号，29毫米为特小号。
避孕套的花色品种很多，以颜色分，有乳白、淡红、紫罗兰等；以厚度来分，有普通型、薄型和超薄

型；以性能来分，有干燥型和湿润型（避孕套外面涂有硅油，性交时起润滑阴道的作用）；以形态来分，避孕套前端有小囊，也有的避孕套前端是平的。
避孕套是一种简便、有效的避孕工具，如使用不当，容易造成避孕失败。
（1）首先要选择型号合适的避孕套，避免过大或过小。
接着用吹气法检查避孕套有无破损，如发现漏气则不能使用。
避孕套检查以后仍按原来的那样圈好。
（2）戴避孕套之前要将前端的小囊捏扁，把囊内的空气挤掉，然后把它放在已经勃起的阴茎头上，将避孕套的卷折部分向阴茎根部边推边套，推到阴茎根部为止。
套好后避孕套其前端的小囊应悬在阴茎的前面，切不可将阴茎头套进小囊内，这样不但容易涨破，还会影响性感。
（3）在阴茎头部及避孕套外面涂一些避孕药膏，可以提高避孕效果，还可以润滑阴道减少不适感，但在阴茎头部不要涂得太多，否则容易使避孕套脱落。
（4）射精后不要将阴茎长时间留在阴道内，应在阴茎未软缩前，用手按住套口使阴茎连同避孕套一起从阴道内抽出，以防阴茎软缩后避孕套脱落在阴道内或精液从避孕套口溢入阴道，致使避孕失败。
（5）性交结束后还需检查避孕套有无破裂，如有破裂应及时采取补救措施。

编辑推荐

《产妇应注意的200个细节》：好好把握坐月子这段时光，迎接宝宝的同时，别忘了爱护自己，从细节做起，保证产妇顺利分娩，母子平安。
孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养供给，母体各个系统都会发生一系列的相应变化，尤其是子宫变化最为明显，到孕晚期子宫重量增至非孕期的20倍，容量增至1000倍以上。
同时心脏、肺脏负担明显增加，肾脏略有增大，输尿管增粗，蠕动减弱，其他如肠道、内分泌、皮肤、骨关节、韧带等都会发生相应改变。
胎儿娩出后，子宫、会阴、阴道创口愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带逐渐恢复正常，这些形态、位置和功能的复原，都在产褥期内完成，能否复原，取决于产妇坐月子时的调养保健。
因此产褥期的保健，是保证母婴健康的重要环节。
本书具有内容实用，条理清晰，语言简洁等特点，汇集了生活中新妈妈“坐月子”必须注意的200个细节，每一个细节都深深影响着产妇的健康。
请新妈妈记住，好好把握坐月子这段黄金时光，暂时抛下所有工作及烦恼，在迎接宝宝、宠爱宝宝的同时，别忘了爱护自己，因为爱自己才能更爱家人！

第一图书网, tushu007.com

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