

<<产后生活宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<产后生活宜与忌>>

13位ISBN编号：9787508279008

10位ISBN编号：750827900X

出版时间：2012-12

出版时间：陆素琴 金盾出版社 (2012-12出版)

作者：陆素琴 编

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>

<<产后生活宜与忌>>

内容概要

《产后生活宜与忌》是具有丰富临床经验的产科医生和妇幼保健专家共同撰稿而写成。

《产后生活宜与忌》从产后身体变化、产后护理、产后营养、产后锻炼、母乳喂养、产后避孕、产后心理呵护、产后防病八个方面，详细阐述了产后生活的宜与忌，介绍了多种具有实用价值和指导意义的好方法。

<<产后生活宜与忌>>

作者简介

陆素琴，山西省妇幼保健院业务副院长，主任医师，硕士生导师，1975年毕业于华北煤炭医学院。从事小儿内科及妇幼保健专业30余年，发表论文10余篇。

任多项国家及省级妇幼公共卫生项目专家组组长。

现兼任山西省妇幼保健协会常务副会长，山西省优生优育协会副会长，山西省健康教育协会医院分会副主任委员，中华围产医学会山西分会委员，山西省预防医学会第三届理事，山西省女医师协会第三届理事，山西省预防医学会儿保分会副主任。

<<产后生活宜与忌>>

书籍目录

一、宜知产后身体变化 1.宜知产后子宫体变化 2.宜知产后子宫内膜变化 3.宜知产后子宫颈变化 4.宜知产后阴道变化 5.宜知外阴及盆底组织变化 6.宜知产后月经及排卵变化 7.宜知产后泌尿系统变化 8.宜知产后呼吸、消化系统变化 9.宜知产后循环系统变化 10.宜知产后内分泌系统变化 11.宜知产后腹壁变化 12.宜知产后体温变化 13.宜知产后乳房变化 二、产后护理宜与忌 1.分娩后产妇身体的正常反应 2.宜知产后24小时的护理 3.宜知产后第一周的护理 4.宜知产后第二周的护理 5.宜知产后第三周的护理 6.宜知产后第四周的护理 7.坐月子宜讲科学 8.剖宫产宜加强术后护理 9.宜促进子宫复旧 10.产妇房间宜通风 11.产妇居室宜保持恒温 12.产后宜避客 13.产妇宜勤换洗衣服 14.产后宜注意躺卧的姿势 15.坐月子宜护理眼睛 16.产后宜刷牙固齿 17.产后宜护发 18.产妇保养忌入误区 19.产后宜保持良好睡眠 20.产妇忌洗盆浴 21.分娩后忌性欲淡漠 三、产后营养宜与忌 四、产后锻炼宜与忌 五、母乳喂养的宜与忌 六、产后避孕宜与忌 七、产后心理呵护宜与忌 八、产后防病宜与忌

<<产后生活宜与忌>>

章节摘录

版权页： 13.产妇宜勤换洗衣服 孕妇产后皮肤排泄功能旺盛，出汗多，在睡眠和初醒时更多，汗液常浸湿衣服和被褥，这种情况往往需要有几天的时间才能好转。

与此同时，乳房开始泌乳，有的产妇听到孩子哭声或到了喂奶时间乳汁就反射性地流出，有的产妇漏奶，乳汁不断外流，使乳罩、内衣湿透一大片。

有的产妇阴道排出血性恶露最初几天量比较多，常污染内裤、被褥，所以产后第一周内，产妇的内衣、内裤、卫生巾要天天更换，一周后也要勤更换，被罩、床单要勤换洗，保持清洁、干燥。

换下来的衣物要注意洗净汗渍、血渍、奶渍。

乳汁留在衣服上时间过久，会变成酸性物质，侵蚀织物纤维，产妇内衣内裤最好选用吸水力强的棉织品，外衣外裤要宽松柔软，易于散热。

更换衣物时要避免感冒，但不要因怕感冒而穿着脏而湿的衣服，产褥期和平日一样，要养成清洁卫生的习惯。

14.产后宜注意躺卧的姿势 子宫的位置靠其周围的四对韧带及骨盆底肌肉、筋膜的张力来维持。

妊娠时子宫增大，韧带也随之拉长，分娩后子宫迅速收缩，但韧带的弹性却像拉久的橡皮筋，难以很快地恢复原状。

分娩时骨盆底肌肉、筋膜过度伸展或撕裂，也使支持子宫的力量减弱，使子宫活动度加大，容易随产后的姿势而移位。

正常子宫的位置应该是前倾前屈的，如果仰卧时间过久，子宫就会因重力关系倒向后倾位，子宫的长轴与阴道成一直线，站立时子宫容易沿阴道下降，造成子宫脱垂的可能性。

子宫严重后倾会使恶露排出不畅并有腰酸背痛，日后会出现痛经、经量过多等症状。

二、产后护理宜与忌 产后卧床时间长，为了防止子宫向一侧或向后倾倒，就要经常变换躺卧姿势，仰卧与侧卧交替。

从产后第二天开始俯卧，每日1~2次，每次15~20分钟，以恢复子宫的前倾位置，产后2周可开始间断做胸膝卧位，以防止子宫后倾。

15.坐月子宜护理眼睛 (1) 产妇坐月子时，眼睛的护理非常重要。

月子里，产妇需要更好地休息，白天在照料宝宝之余，要经常闭目养神，这样视力才不会感到疲劳。长时间看东西会损伤眼睛，一般目视1小时左右，就应该闭目休息一会儿，或远眺一下，以缓解眼睛的疲劳，使眼睛的血气通畅。

(2) 多吃富含维生素A的食品，如胡萝卜、瘦肉、扁豆、绿叶蔬菜。

可防止角膜干燥、退化和增强眼睛在无光中看物体的能力。

宜少吃对眼睛不利的食物，如葱、蒜、韭菜、胡椒、辣椒等。

(3) 产妇不要用脏手揉眼，不要与家人合用洗漱用品。

16.产后宜刷牙固齿 有人说：“产妇刷牙，以后牙齿会酸痛、松动，甚至脱落……”其实，这种说法是没有科学根据的。

产妇分娩时，体力消耗很大，犹如生了一场病，体质下降，抵抗力降低，口腔内的条件致病菌容易侵入机体致病。

另外，为了产妇的康复，多在产后坐月子期间给予富含维生素、高糖、高蛋白的营养食物，尤其是各种糕点和滋补品，都是含糖量很高的食品，如果吃后不刷牙，这些食物残渣长时间地停留在牙缝间和牙齿的点、隙、沟凹内，发酵、产酸，促使牙釉质脱矿（脱磷、脱钙），牙质软化，口腔内的条件致病菌乘虚而入，可导致牙龈炎、牙周炎和多发性龋齿的发生。

<<产后生活宜与忌>>

编辑推荐

《产后生活宜与忌》内容丰富，科学实用，适合基层妇产科医师临床应用，也可供产妇及广大群众阅读参考。

<<产后生活宜与忌>>

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>