

<<怀孕·分娩·产后恢复>>

图书基本信息

书名：<<怀孕·分娩·产后恢复>>

13位ISBN编号：9787512700338

10位ISBN编号：7512700334

出版时间：2011-1

出版时间：中国妇女

作者：谢霞玲 编

页数：373

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>

<<怀孕·分娩·产后恢复>>

内容概要

本书由临床经验丰富的妇产科专家编写，为准妈妈答疑解惑，提供权威的孕期指导，消除准妈妈的紧张与恐惧，享受幸福、甜蜜的孕期生活。

本书囊括了孕前准备、孕期保健、胎儿的生长发育、分娩和产后恢复各阶段的孕育知识，详细地介绍了准妈妈身体、心理的变化以及常见问题的解决方案和实用技巧。

本书专门开设了“准妈妈准爸爸必修课堂”，对孕期中备受关注的各种问题进行讨论，为准妈妈准爸爸提供最具可操作性、最有效的解决办法。

<<怀孕·分娩·产后恢复>>

作者简介

谢霞玲

从事妇产科、围产医学临床、教学与科研工作30余年，积累了大量的临床经验，尤其对于各种妊娠合并症和并发症的诊治，以及孕期疾病的处理具有细致研究、独到心得及丰富经验。

书籍目录

PART 1 孕前准备 第一章 必须做好孕前准备 第二章 怀孕前的健康准备 第三章 怀孕前的常识准备
PART 2 怀胎十月 第四章 怀孕第1个月(0-4周) 第五章 怀孕第2个月(5-8周) 第六章 怀孕第3个月(9-12周)
第七章 怀孕第4个月(13-16周) 第八章 怀孕第5个月(17-20周) 第九章 怀孕第6个月(21-24周)
第十章 怀孕第7个月(25-28周) 第十一章 怀孕第8个月(29-32周) 第十二章 怀孕第9个月(33-36周) 第十三章
怀孕第10个月(37-40周)PART 3 分娩阶段 第十四章 必须了解的分娩知识 第十五章 痛并快乐的分娩期
第十六章 分娩前准爸爸应该做的事PART 4 产后恢复 第十七章 宝贝的降世 第十八章 新妈妈产后6周
护理指导 第十九章 新妈妈产后饮食调理 第二十章 新妈妈产后恢复宝典附录篇 附录一 孕期检查大盘点
附录二 孕期护理问题专家解答 附录三 有益于孕妇的健康膳食 附录四 新生儿测评标准

章节摘录

版权页：插图：分娩后产妇会被从产房转移到病房中，病房中要注意卫生和温度（18~20摄氏度）。即使在冬季也要适当通风，保证空气新鲜，但应避免产妇直接吹风。

房间内要保持清洁，严禁吸烟。

亲友最好不要在此时探望，留给产妇充足的时间恢复体力。

如果亲友中有人有慢性病或感冒，更有可能引起交叉感染，所以最好不去探视。

F.注意个人卫生产后不要过分讲究“捂”，衣着清洁舒适即可，夏要凉爽冬要保暖。

如果捂得太严，会使汗液不能蒸发，影响机体散热，在夏天还容易造成产后中暑。

产后要跟平时一样梳洗，保证个人卫生。

饭前便后要洗手，喂奶之前也要洗手。

产后第1天不宜洗澡，因为产妇还很虚弱，建议亲人用温水为其擦浴。

2.产后第2天产妇在产后第2天会排出大量血性恶露，并且开始分泌乳汁，这就是初乳。

第2天，产妇可以做以下的事情了：可以在医院内走动，但是别让自己疲倦。

可以冲洗淋浴了，但千万不要洗外阴部。

自己试着学习给婴儿换尿布。

哺乳婴儿。

<<怀孕·分娩·产后恢复>>

编辑推荐

《怀孕·分娩·产后恢复》：权威妇产专家全程护航，陪伴您度过一生中最特殊、最幸福的阶段实用、全面、细致的孕期同步指导

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>