第一图书网, tushu007.com

<<妈妈宝宝安产安养事典>>

图书基本信息

书名：<<妈妈宝宝安产安养事典>>

13位ISBN编号：9787538151275

10位ISBN编号：7538151273

出版时间：2007-7

出版时间：辽宁科技

作者：孙明杰

页数：157

字数：200000

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

前言

祝您好孕——写在《妈妈宝宝安产安养事典》出版之际凤凰生活大型系列图书的编者精心为读者打造的《妈妈宝宝安产安养事典》一书终于面市了。
这是香港《凤凰生活》杂志的健康专家奉献给广大中国育龄父母的一份厚礼。
正处在“健康宝宝孕育计划”中的准父母和新手父母们，现在又多了一本科学实用而且“孕味十足”的安产安养教科书可供参照了。
随着科学技术的日益发展，孕产科学本身也有了长足的进步。
因此，以往有过怀孕、生产、育婴经验的母亲与婆婆们的体验知识已经不敷使用。
但是关于怀孕和生产尚有许多令人担心与想要了解的部分，广大读者总是希望身边有专家顾问随时可以咨询和给予指导。
而本书在这一点上对各位无疑有所帮助。
另外，与其他林林总总的同类图书相比，本书内容更为精细，编者贴心叙述和科学讲解了很多宝贵的孕产护理实用知识，也是当今怀孕、生产、育儿研究领域最新成果的集大成者。
本书主编孙明杰教授身为亚太医学药学会会长和联环药业集团经事局主席以及中国药科大学？
事局副主席，他的专业眼光为本书奠定了科学性和权威性的良好基础。
另一主编袁许斌先生，又以其策划大师的手笔，为本书开启了更为广泛的传媒视野，使本书更加具有实用性和可读性。
此外，本书特约审读专家、著名妇产科专家，广东省人民医院妇产科主任左约维主任医师以及妇产科学博士赵杨先生的专业审读，更为本书平添了严谨的专业精神和实用的临床价值。
怀孕、生产、育婴的理想状态，应该是安心、安产、安养。
怀孕无疑是女人一生之中最为美丽动人的时候，这是一种真正的由内而外的美丽，而心情愉悦、做个开心妈妈又是孕产期准妈妈最为动人的母性气质。
安心过着心灵丰富、情感洋溢的每一天，同时强烈拥有自己初为人母、初为人父的意志，这便是本书“安心、安产、安养”的主题所在。
在这一点上，本书无疑会成为安产安养的指南针，同时也是当今和谐社会中国家庭的幸福生活读本。
这样的好书，值得向所有幸福的新晋父母们推荐阅读。
赖咏　　2007年7月于广州

内容概要

这是金猪年“猪宝宝孕育计划”中国家庭必读之书。
书本科学而全面地介绍了产前产后妈妈的护理方式、胎教知识和新生婴儿的健康调养方法，是凤凰健康专家奉献给每一位中国新晋母亲的安产安养宝典。
这是香港《凤凰生活》杂志的健康专家奉献给广大中国育龄父母的一份厚礼。
正处在“健康宝宝孕育计划”中的准父母和新手父母们，现在又多了一本科学实用而且“孕味十足”的安产安养教科书可供参照了。
与其他林林总总的同类图书相比，本书内容更为精细，编者贴心叙述和科学讲解了很多宝贵的孕产护理实用知识，也是当今怀孕、生产、育儿研究领域最新成果的集大成者。

作者简介

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总

<<妈妈宝宝安产安养事典>>

书籍目录

第一部分　凤凰生活：孕妈妈安产安养事典　第一章 凰健康专家：甜蜜的孕前调养　　一、优生优育的基本条件　　二、遗传与优生的关系　　三、孕前调养护理大事要点　第二章 凤凰健康专家：科学的胎教计划　　一、胎教决定优育　　二、孕初期（～个月）的胎教　　三、孕中期（～个月）的胎教　　四、孕后期（～个月）的胎教　第三章 凤凰健康专家：贴心的孕期护理　　一、孕妈妈与胎儿的惊喜变化　　二、孕期医疗检查注意事项　　三、孕期常见病痛医护常识　　四、孕妈妈的生活饮食调理　　五、孕期身体部位科学护理　　六、孕妈妈健康饮食调理　　七、孕妈妈临产前的安心护理第二部分　凤凰生活：新妈妈安产安养事典　第一章 凤凰健康专家：宝宝的诞生　　一、孕妈妈科学的安全分娩　　二、产后妈妈的日常护理　　三、产后综合征防治　　四、产后妈妈的饮食调理　　五、新生宝宝的日常护理　第二章 凤凰健康专家：最佳育儿方案、　　一、新生宝宝的生长发肯　　二、母乳对宝宝的作用厂　　三、母乳喂养最佳育儿方案　　四、母乳喂养中常见问题解答　　五、哺乳期的饮食调理　　六、断奶及断奶期的母婴营养调理　第三章 凤凰健康专家：婴幼儿科学护理方法　　一、婴儿的日常护理常识　　二、婴儿的营养调养方法厂　　三、婴儿常见疾病的防治与护理　　四、幼儿的日常护理常识　　五、幼儿的营养调养方法　　六、幼儿常见疾病的防治与护理　　七、强化食品与营养补充品的正确使用　　八、幼儿保健按摩与健康成长　　九、幼儿的安全与家庭急救常识　　十、婴幼儿的早期智力开发

章节摘录

五、新生宝宝的日常护理　　新生儿脐部在母体内脐带是胎儿与母体连接的桥梁，胎儿通过脐带从母体内获得氧气和营养，并通过脐带排出体内的代谢废物，但胎儿从母体内娩出后这种连接就没有必要了，因此在出生后1～2分钟内医生就将脐带结扎并切断，严格消毒后包扎好。
此后脐带残端逐渐萎缩干燥，一般1～7天脱落。
脱落前应检查纱布有无渗血，在护理中要注意勤换尿布，经常保持脐部清洁、干燥，脐带脱落前不主张全身洗澡，除会阴及臀部外不用水洗，每天可用酒精棉签清洁脐根部，脐带脱落后脐窝常有少量分泌物，每天仍应继续用酒精清洁脐窝部，直至脐部干燥为止。
由于脐带断端是个创面，护理不当很容易感染，造成脐炎，轻者脐轮与脐周皮肤轻度红肿，可伴少量浆液脓性分泌物，重者脐部及脐周明显红肿发硬，脓性分泌物较多，常有臭味，可向其周围皮肤扩散成腹壁蜂窝组织炎、皮下坏疽。
发生脐炎后要及时就医，轻者局部用2%碘酒及75%酒精清洗，每日2～3次，重者除局部消毒处理外，可根据涂片结果全身应用抗生素。
洗澡护理新生儿皮肤柔嫩，防御能力差，新陈代谢旺盛，如不经常洗澡，汗液及其他排泄物蓄积会刺激皮肤，容易发生皮肤感染，故应经常洗澡。
有条件的最好每天或隔天洗一次澡。
冬天可减少次数，每周1～2次。
新生儿出生后第二天即可洗澡，洗澡时室温应保持在26～28度左右（浴罩内放两桶开水便可达到这一温度）。
水温以38～40度为宜，成人感觉手背不烫为合适，澡盆、毛巾应专用，以防止交叉感染，选用刺激性小的“ 婴儿肥皂 ”。
并把事先准备更换的衣服，毛巾被打开铺好。
洗澡的顺序由上而下。
先将干浴巾裹住宝宝的躯干，妈妈的左臂托住宝宝的身体，左手托住其头部。
拇指及食指或中指按住宝宝的双耳，以防水进入耳朵里。
先洗面部，耳后，然后将右手上涂少量肥皂，再把肥皂抹在头上，用水冲洗干净。
然后解开浴巾，让宝宝斜躺在浴盆里，底上最好垫一块泡沫塑料（防滑），先洗躯干，再洗四肢，最后洗会阴部，在脐带未脱落前不可将新生儿全身浸入水中，防止脐带污染引起感染。
洗面部时，应用湿毛巾擦脸而不要把水直接撩在宝宝脸上，以免水进入耳、鼻及口腔内。
洗下身时应注意脐部，如脐带已脱落，可以直接在水中洗，否则应注意不要将脐带弄湿。
洗好后立即将婴儿抱出浴盆，用干净的大浴巾裹住，把水滴吸干，在颈项、腋下、会阴等皮肤皱褶处扑上婴儿用爽身粉（有干燥和杀菌作用），但不宜堆积成块，以免刺激皮肤，最后穿好衣服。
洗澡用水宜先加冷水后加热水，调好温度，以免烫伤。
动作要轻柔敏捷，每次洗澡不超过10分钟，洗澡前半小时内不要喂奶，以免溢奶，洗后可喂一次奶，然后让宝宝舒舒服服睡一觉。
指甲护理大约三四个星期以内不用给婴儿剪指甲，除非他抓挠自己的皮肤。
指甲软的时候最容易剪，所以把婴儿抱出澡盆的时候，准备好一把指甲刀。
如果马上就剪，可以在不到半分钟的时间里把手指甲和脚趾甲都剪好。
但是，如果你害怕给婴儿剪指甲，那就等他睡了再剪。
剪指甲时，让婴儿躺在一个平坦的地方，温柔地对他说着话，然后按照指尖的形状轻轻地剪掉指甲。
头发护理为防止头皮上皮脂积聚，你应该每天用软毛刷和少量婴儿洗发剂给新生儿洗头发。
为防止鳞屑的生成，即使他的头发很少，你也应该将婴儿的头发梳开。
如果头皮上已有皮脂淤积，在他的头皮上抹一点婴儿油，第二天早晨再洗掉。
这样可以软化淤积的皮脂，使其变得松动而且容易洗掉。
不要试图用手指将其抠下来。
大约12～16个星期后，每天用水给婴儿洗头，每星期用两次婴儿洗发剂。

你可以像托球一样托着婴儿（如果婴儿很轻的话）或者你也可以坐在浴盆边缘，把宝宝放在腿上，面对着你，但是小心不要把洗发剂弄到婴儿的眼部。
不用担心新生儿的囟门，囟门的上面是一层结实的膜，如果你轻轻地，就绝不会碰伤它的。
你不必揉搓他的头发，现在的去垢剂几秒钟就能把灰尘和油渍从头发上清除掉，所以你只要使洗发剂形成泡沫，数到20个数，然后再将其冲掉即可。
洗一次就行了，洗过后，婴儿的头发就是干干净净的了。
只要将毛巾浸到温水里，然后取出用它擦婴儿的头发就可以把婴儿的头发洗干净。
尽量将泡沫冲净，用毛巾的一角擦干他的头发，注意不要盖住婴儿的脸，否则会使他呼吸困难，并且感到恐惧。
大小便护理婴儿出生后的12小时内应排第～次小便，开始尿少，以后逐渐增多。
一般出生后的前4天，一天只排尿3～4次，第7天便可加倍，到第10天便可达12次之多。
尿液的颜色可随喂养的不同而有差异。
早晨排出的尿液颜色加深，天热出汗多时色深。
婴儿出生后的1小时内开始排出黑绿色的黏稠大便，这时的大便称为胎粪。
这是胎儿其肠道分泌物、胆汁、吞咽的羊水以及胎毛、胎脂、脱落的皮肤上皮细胞等在肠道内混合而成的，呈深绿色。
一般每日2～3次，2～4天后胎粪排尽，转为黄色糊状便，每天大约3～5次，通常是在喂奶时排便。
在喂奶时排便是胃肠反射引起的，属正常生理现象。
此时，应任其边吃奶边大便，不可中止喂奶去处理大便。
人工喂养的婴儿，其大便与母乳喂养的婴儿大不相同。
其大便较稀稠，呈灰黄色，有的呈绿色。
由于婴儿大便时很用力，有时因屏气用力而脸面涨得发红、伸臂、仰头、皱眉、甚至发出特殊的声响，因而妈妈往往误认为婴儿便秘，其实并非如此，几乎每个婴儿都有这样表现，这是因为婴儿的神经发育还不健全，对各种肌肉群的调节和控制其不准确，往往是一处用力引起全身用力。
随着年龄的增长，其神经系统会选择性地控制某一群或某几群肌肉协调活动，无关的肌肉则处于松弛状态，大便时也就不会出现全身用力的现象了。
尿布更换新生儿皮肤细嫩，大小便次数多，小便次数每日可达二三十次，换尿布要勤，因此新生儿尿布应以质地柔软，通气性能好，吸水性强的棉织布料为最佳。
每天用过的尿布要认真清洗。
给婴儿洗涤尿布时忌用洗衣粉，洗衣粉中所含的ABS是一种有毒的化合物，对婴儿皮肤有刺激作用，尤其是对新生儿皮肤刺激反应更大，如果是小便，可以在热水中浸泡后清洗干净，如若是大便可在厕所先清除干净，再用肥皂洗净后用水清洗干净，最后用开水烫，以达到杀菌的目的。
晾干时，在日光照射下晒透，也是消毒的一个必要手段。
如果是雨天，不能日晒可用熨斗烫干。
即可达到消毒的目的，又能去掉湿气，婴儿也会感到舒服。
换尿布应在喂奶之前，以免宝宝身体体位变化太大，引起呕吐。
另外，要特别注意，千万不要用塑料布、油布或橡胶布兜裹尿布，因为这些材料不透气，易使臀部潮湿而发热，皮肤容易发红，引起婴儿红臀。
吐奶护理婴儿的胃比较小，而且是横位，在吃奶的同时会吞进气体，这些空气会在胃内形成气泡，令婴儿不适，吃完奶后会打嗝吐出气体，如气体呃出时带出奶汁便是溢奶，另外，宝宝幽门肌肉发育较好，但植物神经功能不成熟，经常发生幽门紧张度升高，引起幽门痉挛，也容易发生吐奶。
故应在婴儿吃完奶后将婴儿直立抱起来，让宝宝的头伏在大人的肩头，轻轻拍他的后背，帮助他打嗝，直到把胃内的气泡吐出，可以避免食后发生溢奶。
吃母乳的婴儿每次哺乳需拍背两次。
如果宝宝一次进食奶量过多，事后也会发生吐奶。
到婴儿6个月溢奶的情况会减少，若仍溢奶，可尝试慢慢地哺乳，频频地拍背，让婴儿在舒适的环境下吃奶。

若上述方法均无效，有可能是患病或对奶粉过敏。
用奶瓶喂奶，若奶嘴孔太小，奶汁流得太慢，婴儿要强吞大量空气，所以奶汁的流速要适宜，测试奶汁流速的方法，是把奶瓶倒转，奶汁流出大概每秒钟2～3滴，但不成直线为宜，如流出太快，需更换奶嘴，流出太慢可用铁钉在火上烧红后将原来的孔稍稍扩大。
需注意溢奶与吐奶的区别，溢奶是奶汁从婴儿口部点滴流出，吐奶则是婴儿把奶喷出来。
造成吐奶的原因为：吃奶过量或是生病。
新生儿口腔炎新生儿，特别是体弱多病的，特别容易发生口腔炎，对口腔炎患儿做好口腔护理非常重要。
做口腔护理前，护理者用肥皂和流动水洗净双手，准备好消毒棉签、淡盐水和温开水。
护理时，让宝宝向左侧卧，用小手巾或围嘴围在宝宝的嘴巴下，以免沾湿衣服。
护理者用棉签蘸上淡盐水或温开水，轻轻搽新生儿口腔内的两颊部、牙龈内外及舌头，搽一个部位换一个棉签，棉签上蘸的淡盐水或温开水不宜过多，以滴不下来为好。
搽过一遍后，用小毛巾把嘴角擦干净。
口唇干裂的，可涂消毒过的植物油。
口腔护理，每天1～2次，口腔炎症消退后再坚持3～7天。
新生儿脱水热新生儿出生后2～3天，往往体温骤然上升，可高达39～40度，发热一般持续数小时或1～2天，便自然恢复。
发热期间，宝宝一般情况良好，能吃奶，精神状态也好。
有个别宝宝有轻度烦躁、不安、尿少。
但是，一般无需特殊治疗，仅多喂几次葡萄糖水或白开水即可。
如仍不退烧者，可以用稀释一倍的75%的酒精擦腋、颈或大腿根部血管，热即可退。
这种现象叫“ 新生儿脱水热 ”。
在出现脱水热的同时，往往伴有体重下降，这是由于宝宝初生2～3天内进食少，加上呼吸、出汗、排便等显性和不显性的原因所致。
但体重的下降，一般不超过出生时体重的10%，这是正常生理现象，叫做 ” 新生儿生理性体重下降 ”。
在宝宝进食正常以后，体重会很快回升。
如果生理性体重下降超过出生体重的10%，而且回升较缓慢，则是不正常的。
应查明原因，看是否有呕吐、拉稀、摄入量不足或感染等病理因素，并及时治疗。
……

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