

<<安心分娩坐月子>>

图书基本信息

书名：<<安心分娩坐月子>>

13位ISBN编号：9787538437584

10位ISBN编号：7538437584

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：马良坤 编

页数：190

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>

<<安心分娩坐月子>>

内容概要

“十月怀胎，一朝分娩”，当你邻近预产期的时候，全家人一定都充满了喜悦和期望，但随之而来的还有对生产过程的不安、对分娩方式的顾虑、对宫缩疼痛的恐惧，甚至寝食不安，夜不能寐。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。

全家人也一定开过很多次家庭会议，讨论如何坐月子，照顾孩子。

这时家中可能会出现很多意见——老人帮忙、月子中心、请月嫂照顾或者年轻的夫妇自己承担。

在坐月子过程中，也会遇到许多细节问题，比如月子里能刷牙洗头吗？

能吹空调吗？

孩子能睡枕头吗？

初为人父母，一定有不少惶惑、疑问等待解答。

《安全分娩坐月子》正是这样一答疑解惑的书籍，它可以教给新手父母正确的观念、必要的知识和切实可行的操作方法。

第一篇，分娩篇讲述了产前准备、宫缩、分娩的最佳时机和上产床之前的身心准备以及宝宝的出生。

第二篇，坐月子篇，按照产后的时间系统地介绍每一天，每一周产妇和宝宝的情况以及注意事项，最后附加了新生儿特殊的生理现象和月子中的重点注意事项，解答了很多产妇曾经提出和碰到的问题。

希望这本书能够伴随您安全、顺利度过分娩期和产褥期，也衷心地祝愿您的宝宝能健康成长！

<<安心分娩坐月子>>

作者简介

马良坤，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006～2007年赴美国纽约学习产科遗传。1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，历任住院医师、总住院医师、主治医师，2007年被评为副主任医生。曾发表学术文章近30篇，参与编写专业书籍5部，翻

<<安心分娩坐月子>>

书籍目录

Part 1 分娩	产前准备	进入临产期的事先准备	认识腹中宝宝的样子	子宫口会逐渐
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	临产前需要准备的事情	全面细致的入院准备	临产时随身必备物品	检查入
院用品	调整心态迎接宝宝	确认产院的位置, 联系出租车	母子健康手册和卫生巾	
	确定产院的紧急入口	简单了解剖宫产	剖宫产的手术流程	剖宫产前与医生沟通
	硬膜外麻醉时, 应及时与医生沟通	阵痛时应马上联系医院	分娩	分娩信号: 阵痛、见红
、破水	即将分娩的三个信号	认识阵痛、见红、破水	阵痛: 分娩的征兆	阵痛的“
规律性”	记录阵痛的时间间隔	阵痛由弱到强的过程	风红: 更接近分娩了	见红
就是出血	见红不是要分娩了	出血和见红的区分方法	破水: 真的要分娩了	阵痛
前破水的种类	区分羊水和尿液	破水后首先做清洗	破水后必须做和不能做的事情	
	分娩前在家需要做的事情	去医院必须带的东西	阵痛	阵痛变强时产妇的身体和心情
	阵痛间隔变短, 疼痛感增强	阵痛时的调节方法	微弱的阵痛会持续	强烈的阵痛
是什么感觉	在产院时的注意事项	克服阵痛接受检查	检查之后确定是否临产	去
待产室前接受检查	子宫口张开与阵痛的关系	依具体情况分娩	调节心情促进子宫	
口张开	子宫口不开怎么办	子宫口张开时的感觉	催产素的使用时间	如何对付阵
痛	将阵痛变为分娩的动力	利用重力对付阵痛	阵痛加剧之后	盘腿坐打开骨关
节	抱住椅子靠背坐着	抱住老公	其他方法	各种促进阵痛的方法
间隙休息一下	充分利用阵痛的间隙休息	保持冷静是成功分娩的关键	掌握正确的分娩	
呼吸法	最基本的方法是深呼吸	过度换气综合征	调解阵痛的其他办法	准备自己
的护身符	顺利分娩的护身符	默念鼓舞自己的话	分娩的最佳用力时机	掌握最佳的用
力时机	马上要出生的宝宝	还不能用力的原因	如何控制用力的时机和要领	按压臀
部以缓解疼痛	借助重力分娩	阵痛过程中的问题解答	阵痛时坚持不住了怎么办	
当阵痛慢慢消失时我该怎么办	身体压到脐带会妨碍宝宝呼吸吗	阵痛会不会压迫宝宝的心		
脏	阵痛时实在没力气了怎么办	宝宝不是头先出来必须剖宫产吗	会不会在生产的时	
候发生呕吐	何时须进行剖宫产	有些时候必须进行剖宫产	紧急剖宫产的情况	预
定剖宫产的情况	旋转异常	正常的胎儿方向	胎位不正	胎儿的头不能通过产道
	胎儿宫内窘迫	分娩用语集锦	胎儿临产前的样子	胎儿的头骨会自动调整
	需要接受的医疗处置	趁着阵痛的间隙上产床	了解什么是产床	利用阵痛间隙去分娩
室	还没躺稳时发生阵痛	借助助产士的帮助移动	产前记住一些用力要领	有节奏
的用力	向上用力	横向用力	侧卧位	其他的分娩姿势
	宝宝的出生	宝宝出生的瞬间	在助产士帮助下用力	自然分娩的要领
开始之后	和新生儿面对面的时间	剖宫产的方式有两种	根据母子的状态决定见面时间	
	产后要在产床上腹过的两小时	给宝宝最好的关爱	产出胎盘	该不该和早产的宝宝
亲热	产后宫缩痛、会阴部缝合	刚出生的宝宝	刚生产过的妈妈	产后妈妈的身
体调节	乳腺的疏通和哺乳	会阴部的缝合方法	擦拭身体, 更换睡衣	Part 2 坐月子
坐月子	安心、科学坐月子	正确认识坐月子	东西方坐月子的差别	传统的不良做
法及危害	产后妈妈会出现的变化	产后检查的必要	产后第1天	新妈妈的身体变化
	分娩后的第一个小时	最需要的就是安静	等待胎盘脱落	侧切缝合需要时间
	其他需要注意的细节	新妈妈如何照顾自己	产后的第一次排泄	新妈妈第一次下床
	新妈妈的注意事项	营造良好、安静的环境	争取时间多休息	产后调养
养与饮食	产后禁忌食品及不良嗜好	适当轻微活动有助产后恢复	个人卫生	防
止产后出血	14类哺乳期禁用药物	剖宫产的新妈妈需要特别注意	剖宫产产后6小时	
	宝宝的生长发育	宝宝的第一声啼哭	刚出生宝宝的样子	新生儿身体测试和检查
	检查宝宝的各项指标是否正常	新生儿的第一次排便	宝宝喜欢自己被毯子或被子包裹	
	新生儿具有一定的生活规律	新生儿特有的各种反射运动	新生宝宝也会脱皮	

<<安心分娩坐月子>>

新生儿“生物钟”的形成 新生儿存在异样的性别特征 新妈妈如何照顾宝宝 如何喂养
 新生儿 喂奶的姿势 初乳不可浪费 剪脐带 宝宝吃奶的量如何掌握 怎么
 判断乳房中的奶吃干净了 怎么判断奶水是否充足 新生儿回奶 宝宝吐奶是否需要看
 医生 预防感染 产后第2天 新妈妈的身体变化 产后感染 可以做轻微运动和简
 单的塑身操 处理恶露要卫生清洁 营养与饮食 剖宫产新妈妈需要注意的 宝宝的
 生长发育 呼吸系统、循环系统的发育 宝宝的视力范围 宝宝的排便 新妈妈如何
 照顾宝宝 宝宝的身体健康需要安全感 人工喂养新生儿 人工喂养注意事项 不同日
 龄儿所需牛奶的调配 用全部的爱呵护宝宝 尝试自己给宝宝换尿布 黄疸症 产后
 第3天 新妈妈的身体变化 产后体温升高 哺乳引起乳房的变化 新妈妈如何照顾自
 己 对乳房的清洁护理 选择文胸 退奶时的护理 正确的排奶方法 急性乳
 腺炎不需要停止母乳喂养 胀奶的原因和对策 按摩乳房, 预防乳腺炎 注意个人卫生
 坚持做扩胸运动 剖宫产新妈妈需要注意的 宝宝的生长发育 身高、头围稳定
 体重变化 新妈妈如何照顾宝宝 宝宝的大小便是否正常 宝宝不排便怎么办
 怎样给新生儿洗澡 产后第1周 新妈妈的身体变化 检查后即可出院 新妈妈如何照顾自
 己 从医院回到家后 预防恶露不净 剖宫产新妈妈需要特别注意的 宝宝的生长发
 育 出生一周后宝宝体重会增加 脐带自然脱落 新生儿的呼吸方式 新生儿的正
 常体温 身体发育和内分泌 新生儿的大便 新生儿的睡姿 新生儿的感受 新
 妈妈如何照顾宝宝 照顾新生儿吃奶 给宝宝穿衣服的步骤和讲究 宝宝有眼屎怎么办
 产后第2周 新妈妈的身体变化 产后恶露 卧床休息促进子宫复位 新妈妈如何照
 顾自己 勤绑腹带 腹带的绑法 怎样才能让自己的乳汁增多 新妈妈做简单家务
 有助于减肥 对产后痛的了解与预防 产后服药需谨慎 宝宝的生长发育 宝宝的体
 重变化 认识新生儿的先天反射 宝宝的呼吸无规律 新妈妈如何照顾宝宝 宝宝吃
 奶量减少 新生儿贪睡 新生儿的保暖护理 宝宝的皮肤护理 轻松去除宝宝头上的
 的乳痂 产后第3周 新妈妈的身体变化 新妈妈如何照顾自己 提高新妈妈的睡眠质量
 营养与饮食 宝宝的生长发育 已经能够和你对视 消化机能发育完成 新妈妈
 如何照顾宝宝 新生儿呕吐后如何喂奶 宝宝喜欢你给他做按摩 如何给宝宝做按摩
 新生儿按摩好处多 腹部按摩减轻吐奶 抱宝宝3项注意 预防肠绞痛和鹅口疮
 新生儿睡觉不需要枕头 给新生儿注射预防针 产后第4周 新妈妈的身体变化 母乳
 分泌的奥秘 剖宫产的疤痕 剖宫产产后恶露 新妈妈如何照顾自己 母乳的分泌
 促进乳汁分泌 宝宝的生长发育 睡眠、吃奶有规律了 辨别妈妈的声音和气味
 会判断声音的来源 身型有了明显的变化 新陈代谢规律了很多 动作活动逐渐协调
 新妈妈如何照顾宝宝 用牛奶喂养的宝宝 如何抱宝宝 给宝宝洗澡的原则 不
 要给宝宝剃满月头 如何陪宝宝游戏 多给宝宝做按摩 试着和宝宝沟通 月子中的重
 要事项 新生儿脱皮怎么办 为何有些新生儿阴囊内没有睾丸 新生儿无尿怎么办 新妈
 妈如何选择喂奶时间 新生儿拒哺的原因 哪些产后的症状属于正常现象呢 新妈妈缺少乳汁
 的原因 因病不能哺乳怎么办 新妈妈产后如何护理头发 坐月子可以梳头发、洗头发吗
 坐月子可以看电视吗 什么时候能和你在一起 新生儿怎么补充鱼肝油和钙剂 怎样喂养双胎
 胎 怎样给新生儿喂药 新生儿同妈妈睡一个被窝好吗 为什么不能捆住新生儿的手脚
 如何包裹新生儿 怎样保护新生儿的脐带 给孩子擦屁股的学问 宝宝红臀怎么办 怎样叫
 醒熟睡中的宝宝 怎么给宝宝睡头型 宝宝睡觉时眼睛的状态 宝宝的指甲怎么护理 宝宝
 眼睛有分泌物怎么办 如何防止产后抑郁症 剖宫产后的心理恢复 怎样让剖宫产后的疤痕最
 小 产后脱发怎么办 如何消除妊娠纹 如何给新生儿晒太阳 产后瘦身的几个误区 可
 以躺着给宝宝喂奶吗 产褥期便秘怎么办 产后出现蝴蝶斑怎么办 新妈妈喝汤有哪些讲究
 产后贫血怎么办 哺乳期如何着装 怎么预防产后痔疮 产后天天吃鸡蛋、喝红糖水好吗
 产后宜多吃炖老母鸡吗 素食主义者如何搭配月子餐分娩时间表婴儿身体以育表

<<安心分娩坐月子>>

章节摘录

插图：

<<安心分娩坐月子>>

编辑推荐

《安全分娩坐月子》由吉林科学技术出版社出版。

细致讲解临产前3个关键信号，让准妈妈安心待产。

安心分娩：专家临床经验，分娩步骤图解，让准妈妈安心分娩。

安心坐月子：不留月子病！

专家指导真正适合中国人的坐月子方法。

从临产开始——细致讲解阵痛、见红、破水与分娩之间的关系。

分娩过程中——全面介绍产妇和胎儿可能遇到的各种情况、以及应对方法，缓解产妇心理和身体上的不适，保证胎儿顺利出生。

坐月子——解决新妈妈身体恢复和照顾新生儿的各种问题。

让您了解分娩和坐月子的全部过程，安心地迎接、照顾自己的宝宝。

<<安心分娩坐月子>>

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>