第一图书网, tushu007.com

<<产后保健细节同步指南>>

图书基本信息

书名：<<产后保健细节同步指南>>

13位ISBN编号：9787543331136

10位ISBN编号：7543331136

出版时间：2012-10

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：王琪

页数：328

字数：410000

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

《孕产育全程细节同步指南：产后保健细节同步指南》将新妈妈的产后护理、疾病用药、健康管理、居家饮食、哺乳指导、心理健康、产后锻炼方案以及新生儿照料中的细节一一列举，并给予科学、实用的解读，是每一位新妈妈最贴心的产后生活指南。
希望本书可以帮助各位新妈妈顺利度过"月子"期，重塑年轻、漂亮的自己！

作者简介

王琪，现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授，北京市孕产期保健技术专家指导组成员，朝阳区危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家组成员，全国妊娠高血压疾病学组成员。

从事围生医学工作20余年，对于孕前保健，孕期保健，高危妊娠监测及管理，优生优育咨询，妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余种。

<<产后保健细节同步指南>>

书籍目录

第一章 安全分娩
细节1 分娩前准妈妈的心理准备
细节2 分娩前的身体准备
细节3 分娩前的准备
细节4 何时入院待产最合适
细节5 准爸爸上阵助产的准备功课
细节6 了解临产征兆
细节7 分娩方式的选择
细节8 三种分娩方式的安全系数
细节9 阴道产的优缺点
细节10 剖宫产的手术指征
细节11 剖宫产的优缺点
细节12 什么是无痛分娩
细节13 什么是导乐分娩
细节14 舒适的水中分娩法
细节15 坐姿分娩法
细节16 了解分娩四要素
细节17 分娩三产程
细节18 第一产程产妇如何配合
细节19 第二产程产妇如何配合
细节20 第三产：程产妇如何配合
细节21 产妇在分娩时不宜大声喊叫
细节22 分娩期的营养补充
细节23 发生急产怎么办
细节24 导致难产的原因
细节25 难产的预防措施
细节26 个子小的妈妈一定难产吗
细节27 分娩时为什么要做会阴侧切
细节28 什么情况下医生会做会阴测切
第二章 新妈妈的产后护理
细节1 新妈妈产后两小时要留在产房内观察
细节2 新妈妈产后要在医院住多久
细节3 建立良好的体息环境
细节4 产后多长时间为产褥期
细节5 产褥期要把身体调养好
细节6 产褥期的注意事项
细节7 产褥期五大保养要点
细节8 生殖器官的主要变化
细节9 产后乳房发生的变化
细节10 产后腹部的变化
细节11 循环系统的变化
细节12 消化系统的变化
细节13 泌尿系统的变化
细节14 内分泌系统的变化
细节15 产后骨盆肌肉的变化

第一图书网, tushu007.com

细节16 子宫的变化
细节17 产后身体姿势的变化
细节18 产后体形的变化
细节19 产妇产后为何还会出现阵阵腹痛
细节20 如何护理产后腹痛
细节21 新妈妈恶露处置方法
细节22 什么是恶露异常
细节23 剖宫产术后九大护理要点
细节24 新妈妈产褥期结束莫忘做健康检查
第三章 新妈妈产后疾病处理
第四章 新妈妈居家健康
第五章 新妈妈健康饮食
第六章 新妈妈哺乳指导
第七章 新妈妈心理健康
第八章 新妈妈锻炼保养方案
第九章 新生儿的照料

章节摘录

版权页： 插图： 正确用力 胎儿娩出前，胎头压迫盆底肌肉，产妇有排便感，不由自主地向下用力。
正确用力增加腹压对分娩至关重要，一定要在宫缩时用力。
待宫口开全以后，产妇要在宫缩时用力。
胎儿头部即将娩出，胎头项部可见时，产妇千万不要用力屏气。
如果胎儿娩出太快，会阴处就有可能会撕裂。
若有严重撕裂的危险或胎儿处于危急状况，则需行会阴切开术。
产妇有时因会阴部撕裂的疼痛影响用力，这时要放松精神，适度用力，以便宝宝顺利娩出。
细节20 第三产程产妇如何配合 第三产程是从胎儿娩出后到胎盘娩出为止。
胎儿娩出后，仍会有宫缩促使胎盘娩出，只是这时的宫缩相对来说是无疼痛的。
随后医生会进行清理消毒，若外阴有裂伤，则进行局部缝合。
分娩结束后两小时内，产妇应保持情绪平稳，卧床休息，进食半流质食物。
一般产后不会马上排便，如果产妇感觉肛门坠胀，有排大便感，就要告诉医生，医生要排除软产道血肿的可能。
如果感到头晕、眼花或胸闷，也要让医生及早处理。
产妇在分娩时大喊大叫既消耗体力，又会使肠管胀气，不利于宫口扩张和胎头下降。
正确的做法应该是，产妇要对分娩有正确的认识，消除精神紧张，按时进食、喝水，使身体有足够的体力贮备。
这样不但能促进分娩，而且还能增强对疼痛的耐受力。
如果确实疼痛难忍，也可以做如下工作，以进一步减轻疼痛。
产妇减轻疼痛的方法 深呼吸：子宫收缩时，先用鼻子深深地吸一口气，然后慢慢用口呼出。
每分钟做10次，宫缩间歇时暂停，产妇休息片刻，下次宫缩时重复上述动作。
按摩：深呼吸的同时，配合按摩效果更好。
吸气时，两手从两侧下腹部向腹中央轻轻按摩；呼气时，从腹中央向两侧按摩。
每分钟按摩次数与呼吸相同，也可用手轻轻按摩不舒服处，如腰部、耻骨联合处。
压迫止痛：在深呼吸的同时，用拳头压迫腰部或耻骨联合处。
适当走动：如果产妇一切正常，经医生同意后，可适当走动，或靠在椅子上休息一会，或站立一会儿，都可以缓解疼痛。
细节22 分娩期的营养补充 第一产程的营养补充 阵痛会使产妇的正常饮食受到干扰，频繁阵痛还会引起呕吐，因疼痛而大声喊叫会造成肠胀气，体力消耗较大，再加上对分娩的恐惧及焦虑，产妇往往食欲较差，或只想吃平时喜欢的食物。
无论如何，产妇都要坚持定时进食，避免胃中排空时间过长，胃酸过多。
第二产程的营养补充 通过腹肌用力、腹压上升、四肢肌肉用力收缩和子宫收缩的力量，才能将胎儿娩出。
这是一项体力消耗巨大的工作。
产妇会出很多汗，感到口渴，十分疲劳。
产妇可在宫缩间歇喝点水，吃点高热量的食物，如巧克力。

编辑推荐

希望《产后保健细节同步指南》可以帮助各位新妈妈顺利度过"月子"期，重塑年轻、漂亮的自己！

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