

<<孕产期保健护理全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期保健护理全书>>

13位ISBN编号：9787122162083

10位ISBN编号：7122162087

出版时间：2013-4

出版时间：化学工业出版社

作者：郭金珍 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>

<<孕产期保健护理全书>>

前言

孕育一个小生命，并将他顺利带到人世间不是一件容易的事。

为什么这样说呢？

因为要完成这一任务，妈妈们必须经历最重要的三个阶段——孕前、孕期和产后，每一个阶段对能否顺利备孕、养胎、分娩来说都是非常重要的。

在这三个阶段中，女性的任务或要达成的目标不同，再加上生理功能发生变化，因此在护理、保健方面也应针对具体情况具体对待。

然而，我接触到的一些人，无不是将精力与时间几乎都投入到某一阶段中。

比如说，只注重孕后调理，却忽视了孕前调养的决定性作用；或者对孕期保健非常重视，但对孕前、产后调养不是特别关注。

正如前面所说的那样，孕前、孕期和产后是一个不可分割的过程，各阶段都不是独立存在的，忽视任何一个，都将意味着健康可能会被撼动。

例如，孕前不注意调养身体，在孕期及产后就可能出现各种不适，宝宝的健康指数也相对较低；孕期营养补给不到位，可能会直接影响到分娩进程，并且会延缓产后身体恢复速度；产后过于劳累，不但影响体力恢复，还可能添加各种“月子病”。

这些都是每一位育龄女性及家人需要注意的问题。

当然，并不是所有的人都是如此，很多女性还是十分注重孕前、孕期及产后调养的，在饮食、日常生活、运动、用药、就医等方面无不倾注全部心血。

不过由于经验不足等原因，保健效果上并不能达到预期的目标。

为了能够让女性顺利、快乐、健康地度过孕产期，也为了让宝宝健康发育、顺利出世、健康成长，我们编写了《孕产期保健护理全书》。

本书通过通俗易懂的语言，详细讲述了女性在孕前、孕期及产后的保健知识，并向读者传达了这样一个理念——收获健康，不能仅靠单一方式，而是要适当、多样、灵活，只要能遵循这一理念，健康就不会因为怀孕、生产受到任何影响，甚至会更加健康！

本书内容全面，科学实用，涵盖孕前、孕期、产后三大部分。

在孕前准备部分，讲解了受孕知识、孕前检查及服药、孕前饮食调理及家居健康、孕前慢性病调理等。

在孕期保健部分，分别从孕期饮食、医院检查、自我监护、孕期生理反应、孕期危险信号、孕期常见病、胎儿与母体变化、孕期个人保健、孕期着装、孕期居家、孕期养颜、顺利分娩等方面，为准妈妈提供体贴入微的指导。

在产后保养部分，破除传统坐月子的陋习，介绍了新妈妈在产褥期科学护理方法，如疾病护理及用药、居家健康、饮食调养、运动健身等，同时辅助新妈妈掌握正确的哺乳及退奶等方法。

在阅读此书后，大家不再感到茫然且无从下手，而是通过科学、合理的方法，顺利度过备孕期、孕期和产后恢复期。

编者2013年1月

<<孕产期保健护理全书>>

内容概要

《孕产期保健护理全书》共分三章，第一章为孕前准备，从孕前健康检查、饮食调理、居家健康、孕前体质调养、慢性病调理等方面教准妈妈怎样调养身体为受孕作准备；第二章为孕期保健，介绍了孕期准妈妈的身体变化及宝宝发育状况，就孕期的营养摄入、着衣常识、居家保健、缓解不适反应、孕期养颜、分娩过程、生产时可能出现的异常及处理方法等方面进行详细讲解，让准妈妈可以安全度过孕期；第三章为产后保养，对产后的妈妈如何调理身体、选择营养食品、产后身体保健、产后塑形等进行了指导。

《孕产期保健护理全书》内容丰富，通俗易懂，科学实用，是准妈妈们的必读书！

<<孕产期保健护理全书>>

露及其他分泌物 产后准妈妈怎样洗澡、洗头 产后泡脚、梳头有什么好处 产后必须刷好牙 产妇的穿衣原则 产后选择什么样的寝具 如何过好产后性生活 重视哺乳期避孕 正确哺乳保护乳房 必要时候要退奶 产后天须复查 产后不适、疾病的科学护理 护理产后会阴伤口及疼痛 改善产后阴道松弛 小心预防产褥中暑 产后子宫复旧不全 产后防治产褥感染 产后小心急性乳腺炎 冷静应对产后出血 产后要注意避免手足痛 缓解产后便秘 解决产后排尿困难 防治产后尿失禁 产后胀奶的护理办法

章节摘录

版权页： 5.适度锻炼 适度锻炼不仅是为了减重，还是为了增强个人体质，以免怀孕后受到各种病毒侵害，而加重糖尿病病情。

糖尿病患者适合全身型的有氧运动，如练瑜伽、踢毽子、步行、游泳、慢跑等。

但是，在运动前要咨询医生，确定适合自己的运动方式和运动量。

运动前还要检测血糖，如果血糖高于7.8毫摩尔/升则不宜运动，如果血糖过低则应及时加餐，待血糖恢复后再运动。

除此之外，还应把握好运动时间和频率，注射胰岛素后1小时左右才宜运动，病情较轻无需注射胰岛素的患者可以在下午运动，运动频率是每周3~5次。

患有糖尿病的女性阴道内的糖含量超过正常标准，会增加阴道内的酸度，从而为细菌提供滋生的环境，易诱发阴道炎等妇科病。

为了保证私处清洁，女性应每天或者隔天清洗一次私处；病情较重或私处有炎症时，可在医生指导下使用妇科洗液清洗。

心脏病女性的孕前调理 心脏病是心脏疾病的总称，包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等。

患有心脏病的女性在怀孕后可能会出现一系列风险：怀孕后身体代谢旺盛，会大大增加血液循环总量，而子宫的膨大又会间接影响血液回流，加重心脏负担；分娩时，子宫的收缩和产妇自身用力，会令心跳加速；宝宝出生后，腹压突然下降、胎盘血液循环停止，都会导致母体回心血量增加，也会加重心脏负担。

在这些因素的作用下，患心脏病的女性更容易发生心力衰竭。

当然，上面这些情况都是患心脏病怀孕后不可避免的情况，这些情况是否造成危害以及其危害的严重程度却是与心脏病病情轻重有关的。

换句话说，患心脏病的女性能否怀孕、分娩，主要取决于心脏功能的强弱。

如果是三级心功能不全，原则上是不宜怀孕的，但如果已经怀孕，需要在医生做适当的处理及严密监护下才能继续妊娠、分娩。

四级心功能不全或有下面情形之一者，绝对不能怀孕、生育的，一旦发现怀孕，为了自身生命安全，应立即终止妊娠。

不能怀孕的情形有：风湿性心脏病伴有房颤或心率快难于控制者；心脏有明显扩大或曾有脑栓塞而恢复不全者；有心力衰竭病史或伴有慢性肾炎、肺结核者；严重的二尖瓣狭窄伴有肺动脉高压的风湿性心脏病、心脏畸形较严重或有明显发绀的先天性心脏病而未行手术者。

如果是一、二级心功能不全，怀孕、分娩的危险性相对较低，女性可以在医生的指导下做好充分的怀孕准备。

及时寻求心脏病专家和产科专家的指导和帮助，并加强孕前检查、保健。

有条件者最好申请家庭访视，以免因往返医院而劳累，加重心脏负担。

呼吸道感染是导致心力衰竭的常见原因，女性在备孕阶段，尽量少去空气污染的地方，尤其是人较多的公共场所；保持个人卫生，毛巾等要定期消毒；保持室内空气流通，天气状况好转时可进行户外运动，提高身体素质；适量补充富含维生素A和β-胡萝卜素的食物，如番茄、紫甘蓝、红薯、玉米、韭菜、菠菜等，这些营养元素能增强呼吸道上皮和免疫球蛋白功能，可起到预防呼吸道感染或促进疾病痊愈的作用。

除此以外，银耳、百合、莲子、梨、荸荠、豆浆等具有滋阴润肺的功效，对呼吸道也大有裨益。

<<孕产期保健护理全书>>

编辑推荐

《孕产期保健护理全书》内容全面，科学实用，涵盖孕前、孕期、产后三大部分。在孕前准备部分，讲解了受孕知识、孕前检查及服药、孕前饮食调理及家居健康、孕前慢性病调理等。

在孕期保健部分，分别从孕期饮食、医院检查、自我监护、孕期生理反应、孕期危险信号、孕期常见病、胎儿与母体变化、孕期个人保健、孕期着装、孕期居家、孕期养颜、顺利分娩等方面，为准妈妈提供体贴入微的指导。

在产后保养部分，破除传统坐月子的陋习，介绍了新妈妈在产褥期科学护理方法，如疾病护理及用药、居家健康、饮食调养、运动健身等，同时辅助新妈妈掌握正确的哺乳及退奶等方法。

<<孕产期保健护理全书>>

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>