

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

图书基本信息

书名：<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

13位ISBN编号：9787508262109

10位ISBN编号：7508262107

出版时间：2010-10

出版时间：金盾出版社

作者：费秀珍，陈宝英 主编

页数：167

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>

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

内容概要

本书由北京妇产医院资深妇产科专家和婴幼儿护理专家费秀珍教授、陈宝英教授主编。书中就丈夫如何掌握和了解妻子月子期生理、心理特点，有条不紊地照顾好妻子，以及如何根据新生儿的特点去精心护理刚出生的宝宝等相关知识，从专业角度做详细论述和全面指导。其内容丰富，不仅图文并茂，而且配有婴儿抚触光盘，科学实用，是准爸爸和新爸爸怎样做一个合格丈夫、合格爸爸必读的书。

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

作者简介

费秀珍，护理研究生学历，北京妇产医院办公室副主任、副主任护师，中华护理学会北京分会妇产科专业委员会委员兼秘书，中华护理杂志特邀审稿人，全国卫生专业技术资格考试专家委员会委员。曾任妇科、产科、手术室护士长及护理部护士长。一直从事妇产科护理工作，主要研究领域

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

书籍目录

- 一、为妻子怀孕做准备 1.营造怎样的家庭环境适合孕育宝宝？
 - 2.孕育宝宝前思想上应做好哪些准备？
 - 3.怀孕前妻子要做哪些方面的身体检查？
 - 4.改搏不良生活习惯对生育有何重要意义？
 - 5.如何推算排卵期选择最佳受孕时机？
 - 6.准备怀孕还能养宠物吗？
 - 7.为什么要补充叶酸？
- 何时开始服用？
- 二、为妻子做好孕期保健有利于产后康复 (一)了解妻子孕期的生理变化很重要 1.妻子怀孕后子宫会有什么变化？
 - 2.妻子怀孕后阴道会有什么变化？
 - 3.妻子怀孕后外阴会有什么变化？
 - 4.妻子怀孕后卵巢会有什么变化？
 - 5.妻子怀孕后乳房会有什么变化？
 - 6.妻子怀孕后皮肤会有什么变化？
 - 7.妻子怀孕后体重会有什么变化？
- (二)了解妻子孕期心理变化 1.当妻子得知怀孕后的第反应是怎样的？
 - 2.怀孕了为什么会有矛盾心理？
 - 3.怎样接受怀孕这个事实？
 - 4.怀孕后为什么会有情绪波动？
 - 5.什么是怀孕后的内省心理？
- (三)对妻子的心理变化给予适当调节 1.如何确保孕妇与胎儿能安全顺利度过妊娠期和分娩期？
 - 2.如何使家庭重要成员接受小宝宝？
 - 3.怎样学习为孩子贡献自己？
 - 4.为什么孕妇的情绪与胎儿连成一体？
- (四)帮助妻子顺利度过孕早期 1.如何帮助妻子顺利度过早孕反应？
 - 2.妻子怀孕后出现尿频与尿急的现象正常吗？
 - 3.妻子怀孕后为什么有时出现腿部肌肉痉挛的现象？
 - 4.怀孕后阴道分泌物增多正常吗？
 - 5.妻子怀孕后牙龈为什么会出血？
 - 6.怀孕的妻子为什么总说腰背疼痛？
 - 7.怀孕的妻子为什么会出现下肢静脉曲张？
 - 8.怀孕的妻子得了痔疮怎么办？
 - 9.怀孕的妻子下肢水肿怎么办？
 - 10.为什么妻子怀孕期间会出现腹部疼痛？
 - 11.妻子妊娠中期为什么会出现敏感宫缩？
- (五)孕早期保健 1.妻子怀孕后性生活应注意什么？
 - 2.怎样为妻子做好孕期营养调配？
 - 3.为什么说孕期合理加强营养很重要？
 - 4.如何保证孕妻的合理营养？
 - 5.怀孕的妻子热能摄入量应是多少？
 - 6.怀孕的妻子蛋白质摄入量应是多少？
 - 7.怀孕的妻子糖类摄入量应是多少？
 - 8.怀孕的妻子无机盐摄入量应是多少？
 - 9.怀孕的妻子维生素摄入量应是多少？

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

- 10.怎样才能减轻妻子孕期贫血？
- 11.何时陪伴妻子去做产前检查？
- 12.如何为妻子推算预产期？
- 13.孕妇怎样保持适当的活动？
- 14.妻子孕期的睡眠和休息应注意什么？
- 15.造成小儿先天畸形不可忽视的因素有哪些？
- 16.妻子怀孕了能佩戴隐形眼镜吗？
- 17.妻子怀孕了能化妆和染发吗？
- 18.妻子怀孕早期出现哪些症状需要去医院检查？
- 19.孕早期如何进行胎教？

(六)孕中期保健 1.孕中期妻子身体会有哪些变化？

- 2.孕中期去医院做哪些检查？
- 3.孕中期的性生活注意些什么？
- 4.怎样寻求必要的孕期保健知识？
- 5.孕期乳房护理注意些什么？
- 6.孕中期如何进行胎教？
- 7.妻子产前检查发现血糖过高怎么办？

(七)孕晚期保健 1.孕晚期妻子的身体有哪些变化？

- 2.孕晚期妻子应做哪些产前检查？
- 3.如何在家中胎儿监测？
- 4.如何为妻子做好分娩的物品准备？
- 5.如何帮助妻子做好分娩的心理准备？
- 6.如何帮助妻子做好分娩的身体准备？
- 7.如何识别分娩征兆？
- 8.孕晚期丈夫如何节制性生活？
- 9.如何做好产前运动？
- 10.为何说参加孕妇学校等教育活动获益颇多？

三、做好迎接宝宝到来的准备 1.怎样适时掌握送妻子入院的时机？

- 2.如何选择分娩方式？
- 3.为何说现代社会中分娩过程越来越受到重视？
- 4.导乐陪伴分娩有哪些好处？
- 5.孕妇临产时会有哪些心理变化？
- 6.丈夫参与分娩的好处有哪些？
- 7.产程中怎样做更加舒适？
- 8.产程中如何调控好呼吸？
- 9.如何帮助妻子处于最佳状况等待分娩？
- 10.产程中怎样协助妻子用力？
- 11.如何促进母婴之间的情感联络？
- 12.引起产痛的原因有哪些？
- 13.分娩镇痛有何意义？
- 14.分娩镇痛方法须具备哪些条件？
- 15.分娩镇痛的方法有哪些？
- 16.陪伴分娩过程中丈夫该怎样鼓励妻子？

四、陪爱妻坐月子要尽职尽责 (一)了解妻子产后的生理变化 1.妻子产后子宫何时能恢复？

- 2.妻子产后为什么会有阴道出血？
- 3.妻子产后何时会有排卵和月经？
- 4.妻子产后乳房会有什么变化？

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

5. 妻子产后泌尿系统有何变化？

6. 妻子产后体温会有何变化？

(二) 精心为妻子绘制科学坐月子的蓝图 1. 怎样为妻子和宝宝布置舒适的生活环境？

2. 妻子夏天坐月子能开空调吗？

3. 如何保证妻子有充足的休息和睡眠时间？

4. 妻子产后何时可以下床活动？

5. 妻子为什么在月子里情绪不稳定？

6. 妻子在月子里为什么会出汗多？

7. 妻子产后第一天不排尿怎么办？

8. 如何保证妻子产后不发生便秘？

9. 妻子的清洁卫生如何做？

10. 妻子产后何时能洗澡？

11. 新妈妈为什么要经常剪指甲？

12. 怎样观察恶露的变化？

13. 妻子产后前两天的饮食应注意什么？

14. 如何为妻子准备富含营养的美味佳肴？

15. 妻子产后饮食有何禁忌？

16. 产后吃鸡蛋有什么好处？

17. 妻子产后能刷牙吗？

18. 产后刷牙应该注意些什么？

19. 如何为妻子寻找伺候月子的合适人选？

(三) 支持妻子进行母乳喂养 1. 母乳喂养有什么好处？

2. 如何掌握喂奶的时机和间隔时间？

3. 母乳喂养是否应定时？

4. 婴儿夜间是否可以由别人照料？

5. 什么是早吸吮？

有什么好处？

6. 纯母乳喂养是什么含义？

7. 为什么产妇喂奶时会出现下腹痛？

8. 为什么人工喂养不如母乳喂养好？

9. 什么是初乳？

有哪些主要成分？

10. 什么是前奶和后奶？

有什么区别？

11. 如何保证妻子有足够的乳汁？

12. 妻子怕喂奶会使体形变胖、乳房下垂，不愿意母乳喂养怎么办？

13. 乳母如何选择合适的乳罩？

14. 妻子哺乳时采取什么体位好？

15. 怎样保证宝宝哺乳时含接姿势正确？

16. 每次喂奶都要清洗乳房吗？

17. 妻子的乳房小会不会没有乳汁？

18. 妻子的乳头小怎么办？

19. 妻子乳房的乳头凹陷怎么办？

20. 妻子的乳头被宝宝吸破出血怎么办？

21. 妻子的乳房出现硬结怎么办？

22. 妻子为什么会出现乳房肿胀？

23. 妻子奶胀怎么办？

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

24. 妻子发热还能哺乳吗？
25. 如何判断婴儿是否吃饱了？
26. 母乳喂养以持续多久为好？
27. 何时可以给宝宝添加辅食？
28. 母乳喂养的孩子需要补充水或果汁吗？
29. 何种情况下不宜母乳喂养？
30. 乳腺炎的病因及治疗方法有哪些？
31. 乳房念珠菌感染有何症状？

怎样治疗？

32. 婴儿如何人工喂养？

(四) 月子期应注意的生活细节 1. 产后何时来月经？

2. 产后何时才能过性生活？
3. 哺乳期过性生活需要避孕吗？

采取什么方法好？

4. 妻子哺乳期感冒能吃药吗？
5. 乳母为何不能吸烟和饮酒？
6. 妻子何时做产后检查？
7. 妻子产后为什么腰痛？
8. 怎样预防产后腰痛？
9. 怎样防止妻子产后肥胖？
10. 为什么妻子产后腋窝出现肿块？

五、做个合格的爸爸 (一) 必须了解新生儿的生理特点 1. 刚出生的宝宝呼吸和脉搏有何特点？

2. 新生儿的正常体温是多少？
3. 新生儿的皮肤有什么特点？
4. 新生儿睡眠特点和环境要求是什么？
5. 新生儿有什么运动方式？
6. 新生儿的视觉系统有什么特点？
7. 新生的宝宝会生病吗？
8. 新生儿为什么会有黄疸？
9. 新生儿为什么会出现生理性体重下降？
10. 新生儿的“假月经”、“白带”和乳房增大是怎么回事？
11. 什么是“马牙”？
12. 新生儿头上为什么起包？
13. 新生儿的眼睛为什么会出现“斜视或眼球震颤”？
14. 新生儿为什么会常常呕吐？
15. 宝宝鼻子上黄色小粒是什么？
16. “胎记”是怎么回事？

(二) 为宝宝提供舒适安全的环境 1. 如何为宝宝准备房间？

2. 室温多高最适合新生儿？
3. 接触新生儿应注意什么？
4. 如何防止不安全事故？

(三) 掌握护理宝宝的常识 1. 小宝宝的屁股如何护理？

2. 如何给宝宝换尿布？
3. 如何清洗消毒尿布？
4. 如何防治尿布疹？
5. 如何为宝宝挑选合适的纸尿裤？
6. 宝宝不穿纸尿裤可以吗？

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

7. 宝宝脐带如何护理？
8. 小宝宝娇嫩的皮肤如何护理？
9. 怎样给宝宝洗澡？
10. 如何给宝宝测量体温？
11. 什么是新生儿抚触？
12. 新生儿、婴儿抚触的作用有哪些？
13. 如何给宝宝做抚触？
14. 抚触过程中的注意事项有哪些？
15. 什么是婴儿游泳？
16. 为什么要早期进行“婴儿游泳”？
17. “婴儿游泳”有什么功效？
18. 婴儿游泳有哪些要求和准备工作？
19. 如何做婴儿游泳操？
20. 如何观察宝宝的大小便？
21. 新生儿每天大小便几次为正常？
22. 什么是婴儿湿疹？

如何预防？

23. 如何处理婴儿湿疹？
24. 新生宝宝睡觉要垫枕头吗？
25. 如何为宝宝选择合适的衣服？
26. 如何为宝宝更换衣服？
27. 如何抱宝宝？
28. 新生儿体重增加速度怎样是正常的？
29. 婴儿体重增加缓慢的原因是什么？
30. 为什么要给宝宝进行计划免疫接种？
31. 计划免疫的内容和时间表如何？
32. 新生儿为什么要接种卡介苗？
33. 新生儿为什么要接种乙肝疫苗？
34. 为什么要吃脊髓灰质炎糖丸？
35. 为什么要接种百白破混合制剂？
36. 接种麻疹疫苗会有何反应？
37. 为何要格外重视宝宝的腹泻？
38. 宝宝为何容易发生腹泻？
39. 怎样判断宝宝患了腹泻？
40. 小儿腹泻时如何护理宝宝的小屁股？
41. 如何观察宝宝腹泻的全身状况？
42. 宝宝大便干燥怎么办？
43. 什么是鹅口疮？
44. 宝宝为什么容易患鹅口疮？
45. 如何预防鹅口疮？
46. 如何治疗鹅口疮？
47. 新生儿发热能用退热药吗？
48. 什么是新生儿疾病筛查？
49. 新生儿要筛查哪些疾病？
50. 如何做新生儿疾病筛查？
51. 什么是新生儿脐炎？
52. 如何预防和治疗新生儿脐炎？

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

53.新生儿哭闹见于哪些原因？
如何处理？

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

章节摘录

1. 营造怎样的家庭环境适合孕育宝宝？

家庭环境的准备对生育有着重要的影响。

因为，一个干净卫生和令人赏心悦目的生活环境影响人的心理甚至生理。

新装修过的房子整洁、舒适，在这样的环境里孕育宝宝无疑会心情舒畅。

但是，由于装修过程中不可避免地使用油漆、化学物质，以及各种合成板材或者天然的石材，而这些装修材料中含有各种甲醛、芳香族有机物质等大量的化学物质、放射性物质等，不断挥发到空气中，这些物质都与成人和儿童的某些疾病的患病率有重要关系。

因此，建议在装修时最好选择带有环保标志的油漆、涂料和建材，尽可能减少室内的污染。

房屋装修完成后，对房屋充分通风换气，最好在装修半年或一年后，房间内的有害气体挥发干净后，再孕育小宝宝。

2. 孕育宝宝前思想上应做好哪些准备？

很多夫妇有孩子属于“无意之中”或“偶然”，怀上了没办法也就要了。

这种结果并非不好，但如果有一定的思想准备，并在身体、营养、环境等多方面把工作做足做细，那么对孩子的出生和成长无疑好处更多。

下面一段话是一个新爸爸的切身体会：我和妻子曾是“丁克”家庭的坚定支持者。

结婚头几年，不断有亲朋好友问我们怎么不要孩子。

我们不要孩子有“自私”的一面，主要觉得养孩子太累，孩子一出生就意味着你要给他打一辈子工，指望其“防老”越来越靠不住了。

后来，我们的观念发生重大转变，年近40岁才要了孩子，原因是多方面的。

一是从前的一帮哥们姐们都相继为人父母，忙得要命，根本没时间搭理我们。

其次，这些年来，我们该浪漫的浪漫了，该玩的玩了，只剩下两人在一起时的大眼瞪小眼，生活变得索然无味。

最重要的是，双方老人虽然没有明说，但话里话外都透露出对孙辈的渴望。

比如，你瞧谁家的孩子都好几岁了，这块布角料是纯棉的，软和，留着给孩子做尿布吧，让我们不时感到压力。

最让我下决心要孩子的还是岳父生病后躺在病床上的一席话，“看我身体都病成这样了，不能给你们带孩子了！

要是早有个孩子，身体也许不会这样”！

我无言以对，誓言生个孩子改变现状。

尽管如此，我们的原则是：生孩子要顺其自然，有了就要，不能急于求成。

有些丈夫经过一番努力后没有“立竿见影”，就变得紧张和烦躁，担心自己是不是有“问题”，这样做可能适得其反。

生孩子同样也要“无心插柳”，要顺其自然，不能有思想负担。

如今，我的儿子已经4个月大了。

几个月来的体验告诉我，尽管很累很苦，但养孩子其实很有意思，他让人生更完美。

看着儿子一天一个样地变化着，成长着，我内心充满喜悦和成就感。

每天睡觉之前，我总要把熟睡的儿子端详许久。

每每看到儿子梦里梦外无意识地冲我微笑时，我生活中、工作中的一切烦恼都烟消云散。

我觉得自己在养育孩子的过程中变得成熟，对人生有了另一番的感悟和体验。

如今，每天回家看儿子成了我一天中最盼望和最兴奋的事。

既然准备在未来承担起为人父母的责任，夫妻双方最好提前做好心理和生理上的准备。

主要包括：注意营养调配和心理调节，保持心理环境的和谐美好，并同时进行适当的体育锻炼。

一般认为，在夫妻双方情感、体力和智力高峰期受孕的胎儿往往体质健康，智力优良。

3. 怀孕前妻子要做哪些方面酌身体检查？

(1) 妇科检查：妇女在怀孕前，做早期的宫颈防癌检查是必要的，既简单方便，又能在早期发现问题。

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

(2)及早治疗牙齿疾病：临床发现，早产、流产的病例中，很多孕产妇患有严重的牙周炎。因此，如果牙齿不太好，最好在计划怀孕前做一次彻底的牙科检查，积极治疗牙周、牙龈疾病。因为孕早期和孕晚期都不太适合做牙病治疗。

4.改掉不良生活习惯对生育有何重要意义？

有的人给自己编造抽烟喝酒的理由，称自己的父辈既抽烟又喝酒，生出的孩子照样健康。这听起来似乎有理，但从科学上讲是站不住脚的。

(1)吸烟：孕妇本人或丈夫吸烟，或者孕妇被动吸烟，都可以增加胎儿流产、早产、死胎或畸形的发生率。

(2)喝酒：酒精的毒害作用主要是损伤脑细胞。

丈夫酗酒同房生下的孩子中，可出现不同程度的智力损伤。

孕妇酗酒，可使胎儿脑细胞发育停止，孩子出现智力障碍、面部畸形或先天性心脏病。

孕期饮酒越早，危害越大。

(3)性行为不检点：不洁性行为可能造成性病和艾滋病的传播，并可能传染给配偶，并由母亲传播给胎儿，造成流产、早产和死胎，或使婴儿一出生即患有某些性病和艾滋病。

另外，准备怀孕者应远离毒品。

5.如何推算排卵期选择最佳受孕时机？

其实，只有很少数的夫妇能够在他们计划怀孕的第一个月就能怀上自己的宝宝。

通过测量“基础体温”或监测身体的变化情况可推算未来的排卵日期，但是实际上排卵可能受到很多因素的影响，因而这种方法只是一种指导性方法。

盼子心切的夫妻千万不要将自己搞得很紧张，因为过于紧张反而会影响监测推算的准确性和受精卵的质量。

6.准备怀孕还能养宠物吗？

作者建议准妈妈和新妈妈最好“忍痛割爱”而远离宠物。

一个显而易见的理由是，宠物不卫生，易使孕妇或胎儿感染病菌。

不管怎样，猫狗的粪便、毛发等容易污染环境，影响卫生，甚至直接威胁孕妇的身体健康。

再说，万一被宠物咬伤或抓伤，还得去医院打疫苗，这对胎儿有百害而无一利。

家养宠物或爱吃生肉的妇女在怀孕前应去医院检查有无弓形虫感染，这种感染虽然母体常无自觉症状，但可造成流产、早产、胎死宫内及胎儿畸形，并且可在婴儿出生后的成长过程中，造成中枢神经系统和眼部病变，后果非常严重。

7.为什么要补充叶酸？

何时开始服用？

从怀孕前3个月到怀孕后3个月每日补充叶酸0.4毫克(即斯利安1片)，可有效降低胎儿神经管缺陷及畸形(无脑儿、脑积水、脊柱裂)的发生。

叶酸是一种重要的B族维生素，它广泛存在于各种食品中，含量较高的食品有动物的肝和肾、鸡蛋、豆类、绿色蔬菜(如菠菜，油菜，红芥菜，茴香等)、西红柿、坚果(如核桃，花生)等。

缺乏叶酸可造成巨幼红细胞贫血。

妊娠时叶酸缺乏可导致妊娠高血压疾病，胎盘早剥患病率增高，还可影响胎儿在子宫内的发育，造成早产和低体重儿，甚至引起胎儿畸形。

由于饮食习惯及膳食中叶酸的吸收、利用率较低，因此要在孕前补充叶酸。

但应注意，叶酸大剂量服用时也可产生不良反应。

因为叶酸可影响锌的吸收，而导致胎儿发育迟缓、出生体重低、先天畸形等。

因此，一定要在医生的指导下口服叶酸。

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

编辑推荐

很多丈夫对怀孕后的妻子疼爱有加，但在如何照顾妻子方面，尤其是如何照顾月子中的妻子则是不得要领，力不从心，有的甚至事与愿违，给妻子和家庭"忙"中添乱。

有的丈夫因"表现不佳"而受到妻子的抱怨和批评，甚至影响了夫妻关系。

《怎样陪伴爱妻坐月子》就是为这些面临"困惑"的准爸爸和新爸爸"量身定制"的。

丈夫在照顾孕产妇方面扮演着家庭其他成员不可替代的重要角色。

如果丈夫能了解妻子的所思所想及产前产后的生理、心理变化特点，学会正确科学地照顾妻子，不仅有利于妻子始终保持心情愉悦，增进夫妻感情，而且有利于促进宝宝健康成长。

《怎样陪伴爱妻坐月子》的一个显著特点是，它结合孕妇产前产后的心理需求和遇到的实际问题，着重从专业角度指导丈夫如何科学和系统地关心、照顾妻子，具有很强的针对性和实用性。

另外，书中还介绍了一个新爸爸在照顾妻子和孩子过程中的成功经验与切身体会，为《怎样陪伴爱妻坐月子》增添不少趣味性和可读性，对准爸爸和新爸爸具有相当的指导和借鉴意义。

《怎样陪伴爱妻坐月子》的出版得到了北京妇产医院曹连元院长的大力支持，在此表示衷心感谢！

由于成稿仓促，书中的不妥之处，敬请指正！

编者

<<怎样陪伴爱妻坐月子>>

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>