

<<产妇健康生活>>

图书基本信息

书名：<<产妇健康生活>>

13位ISBN编号：9787508729039

10位ISBN编号：750872903X

出版时间：2010-1

出版时间：中国社会出版社

作者：王增，王和亿，刘素芬 主编

页数：187

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>

## <<产妇健康生活>>

### 内容概要

幸福的准妈妈们，临产前的准备做好了吗？

产中应注意的事项了解了吗？

产后的检查、哺乳、用药、饮食、衣着、活动等与保健有关的知识都清楚吗？

本书将一一揭开专属于你们的健康生活秘笈。

## &lt;&lt;产妇健康生活&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一编 产妇临产前的准备 1. 临产孕妇需了解的基本知识 2. 临产孕妇产前检查必不可少 3. 临产孕妇如何计算预产期 4. 哪些临产孕妇需做产前胎儿检查 5. 临产孕妇骨盆检查可预防异常现象 6. 临产孕妇产前应有心理准备 7. 家人对临产孕妇心理安慰利于分娩 8. 足月孕妇应注意睡姿 9. 妊娠超期危害大 10. 临产孕妇了解临产先兆 11. 产前出现哪些症状不能大意 12. 临产前准备工作要做足 13. 临产前应注意哪些事项 14. 产前要重视对乳房的护理 15. 心脏病临产孕妇需防心力衰竭 16. 高危临产孕妇要提前入院 17. 孕妇临盆入院不可过早或过晚
- 第二编 产中应注意的事项 1. 产妇分娩时应准备哪些食品 2. 临产孕妇前应排清大小便 3. 产力用法得当分娩便顺利 4. 产妇分娩要与医生配合 5. 产妇分娩的三个产程 6. 临产孕妇缓解分娩疼痛有六法 7. 了解宫缩特点有助于顺利分娩 8. 产妇不必担心分娩正常出血 9. 产妇慎用催产素催产 10. 心脏病产妇最好选择剖宫产 11. 产妇宫口未开全莫用腹压法助产 12. 胎膜已破的产妇须静卧 13. 瘢痕子宫产妇应慎重对待引产 14. 产妇产宫收缩时不要人工破膜 15. 产妇补充液体和热量可助产 16. “急产”不利于母婴健康 17. 产妇需防“滞产” 18. 剖宫产前6小时莫进食 19. 哪些产妇适合做剖宫产术 20. 产妇无须担心会阴切开术 21. 产妇分娩时不要多次做阴检
- 第三编 产后检查与保健 1. 产妇应了解产褥期九个方面的事项 2. 产后第一天的“保健蓝图” 3. 产妇分娩后2小时内须留产房观察 4. 产后应及时检查胎盘的完整性 5. 分娩后当心“产褥期出血” 6. 分娩后需进行哪些项目检查 7. 剖宫产后应观察哪些异常变化 8. 剖宫产后“五不要” 9. 哪些产妇应特别注意产后出血现象 10. 产妇腋下长肿块无须过度紧张 11. 慎重对待产后第一次大小便 12. 产后应防心脏病复发 13. 产妇应重视预防足跟痛 14. 产后满3月置节育环为最佳时间
- 第四编 产妇衣着与保健 1. 产妇分娩后要科学选择内衣 2. 产妇穿得多不利于排汗 3. 产后衣着应讲究卫生保健 4. 产后坚持戴乳罩有利于保护乳房 5. 哺乳期产妇慎用化纤面料乳罩 6. 产后束腰隐患多 7. 穿工作服哺乳对婴儿危害甚大 8. 产妇久穿紧身衣裤不利身体恢复 9. 产妇应勤换内衣 10. 产妇内衣不要翻晒 11. 产妇衣服白日晾晒更卫生
- 第五编 产妇盥洗与保健 1. 产后洗脸应使用温水 2. 产妇防病饭前、便前要洗手 3. 产后不刷牙、漱口会损伤牙齿 4. 产后也需常梳头 5. 产后按摩乳房可增加乳汁分泌 6. 产妇要常用温水清洗乳房 7. 坐月子洗澡有讲究 8. 产后洗脚更卫生 9. 产后清洁外阴少患疾病
- 第六编 产妇生活与保健 1. 产妇养生四忌 2. 坐月子不是完全卧床休息 3. 产后身体调理应讲究劳逸结合 4. 产后更要注意心理保健 5. 产妇常伤心落泪会伤眼 6. 产褥期应少看书或织毛衣 7. 产后性生活动作要柔和 8. 适度性生活有助于产后恢复 9. 产后性生活可增进夫妻感情 10. 产后需了解月经复潮的时间 11. 产后过度劳动会带来健康隐患 12. 坐月子时久抱婴儿不利于母婴健康
- 第七编 产妇饮食与保健 1. 产后要进行营养调理 2. 产妇饮食调养应注意的事项 3. 产后不要偏食 4. 产后滋补应适量 5. 产妇坐月子可增加餐次 6. 产后应及时补充锌、硒元素 7. 产后需多补钙 8. 产后需要补铁 9. 夏季产妇应吃热饭菜 10. 产后小米、大米都要吃 11. 产妇宜吃红糖的原因 12. 产妇莫过量食用醪糟蛋 13. 只喝肉汤营养不全面 14. 产妇喝汤“四不宜” 15. 产后应多吃水果蔬菜 16. 哺乳母亲应少吃巧克力 17. 产妇要摄入足够的水分 18. 产妇不宜多喝茶
- 第八编 产妇饮食调理食谱 1. 临盆利产催生类 2. 产后开胃营养类 3. 产后贫血、虚弱类 4. 产后缺奶类
- 第九编 产妇居住与保健 1. 产后需讲究居室环境卫生 2. 产妇最好不要住新屋 3. 产妇居室要有阳光照射 4. 卧室灯光柔和有利于母婴健康 5. 伏天坐月子应采取防暑措施 6. 产妇居室空调温度要适宜 7. 产妇卧室应注意的事项 8. 产妇卧室不要过多摆放鲜花
- 第十编 产妇活动与保健 1. 产妇过早过度减肥会影响哺乳 2. 产妇避免发胖的科学方法 3. 产妇恢复性功能宜做哪些锻炼 4. 哪些产妇慎做产后操 5. 产后运动慎做哪些动作 6. 产妇防脱发应采取哪些措施 7. 哺乳期女性不要化妆 8. 产妇不要拔眉毛
- 第十一编 产妇哺乳与保健 1. 婴儿的最佳食品是母乳 2. 产妇应多懂一些喂奶知识 3. 产妇应了解影响母乳分泌的因素 4. 产妇要掌握最佳喂奶时间 5. 产妇保养乳房五要诀 6. 婴儿吮吸乳汁可增加母子感情 7. 哪些产妇应慎给婴儿喂奶 8. 产后抑郁会影响母乳喂养
- 第十二编 产妇用药物与保健 1. 产前6小时慎用镇静剂 2. 产后不要服人参 3. 产后血亏用鹿茸进补适得其反 4. 产妇慎服避孕药 5. 哺乳产妇慎用哪些抗菌药 6. 哺乳期产妇慎用的西药 7. 产妇要慎用中药 8. 产后不妨吃点益母草



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>