

<<产后母婴护理百科全书>>

图书基本信息

书名：<<产后母婴护理百科全书>>

13位ISBN编号：9787512704633

10位ISBN编号：7512704631

出版时间：2012-11

出版时间：中国妇女出版社

作者：中国优生科学协会 编

页数：391

字数：380000

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>

## <<产后母婴护理百科全书>>

### 内容概要

详细介绍了坐月子期间新手妈妈和新生儿的保健知识及具体方法。

包括坐月子前须知，新手妈妈的生理变化。

月子里的休养、日常生活调理、饮食营养和常见病防治，新生儿生理、心理发育特点，新生儿喂养、日常护理、教育训练和常见病防治等。

这些基本的常识和技能是每一位新手妈妈、新手爸爸以及照顾月子的服务人员都必须掌握的。

## <<产后母婴护理百科全书>>

### 作者简介

中国优生科学协会 主编

中国优生科学协会是经卫生部核准，民政部批准登记的全国性专业团体，其宗旨是团结一切热心于遗传与优生、母婴保健以及优生、优教科学事业的专家、学者、专业人员和有识之士，进行学术交流，普及科学知识，提高出生人口素质，减少出生缺陷，推动母婴保健和优生优育科学事业的发展。

中国优生科学协会会长：林佳楣（卫生部妇幼司原司长）

中国优生科学协会秘书长：夏雪红（卫生部妇幼司巡视员）

中国优生科学协会妇产科专家

许怡民（首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师，主攻专业为妇产科遗传、预防出生缺陷的产前诊断及筛查工作）

戴淑凤（北京大学第一附属医院妇产科教授，中国优生科学协会理事，主攻专业为围产、新生儿科）

邢福祺（第一军医大学附属南方医院妇产科、南方生殖医学中心主任医师、教授、博士后导师，主攻专业试管婴儿等辅助生殖技术）

# <<产后母婴护理百科全书>>

## 书籍目录

产后保健篇  
新生儿护理篇

## 章节摘录

版权页：插图：分娩的准备与应对 分娩的信号 阵痛 从怀孕8个月末开始，子宫不规则收缩的频率增多，无论在站立还是坐或行走时，准妈妈常常感到腹部一阵一阵地发紧、变硬，这就是子宫在收缩。

在分娩前1~2周常有不规律的子宫收缩，多于夜间出现、清晨消失；宫缩持续时间较短而间歇时间较长，而且没有规律；宫缩强度弱，只引起轻微胀痛，并且仅局限于下腹部，这种宫缩并不是临产的宫缩，不必去医院处理。

如果子宫收缩开始变得很有规律，3~5分钟1次，每次持续30~60秒，而且间隔时间越来越短，宫缩的力度越来越强，这就是临产前的宫缩了，需要立即去医院。

见红 在分娩前24小时左右，由于内分泌的改变，子宫下段与子宫颈发生生理性扩张，其附近的胎膜与周围的子宫壁发生分离，毛细血管破裂出血，再与子宫颈内的黏液及阴道分泌物相混合，形成带血的黏液性分泌物排出，这就是“见红”。

一般出血量较少，不超过平时的月经量，质地较为黏稠。

如果没有宫缩一般不需要立即去医院。

破水 正常情况下，生活在子宫中的胎儿被胎膜包裹着，胎膜平滑柔软、富有弹性，胎膜内充满了羊水。

临产时，随着胎头的逐渐下降，胎膜会被挤破，使羊水流出来，起到润滑阴道和冲洗阴道的作用，这种现象称为“破水”。

破水一般发生在宫口基本开全之后，破水之后胎儿很快就会娩出。

但也有少数准妈妈会在分娩启动之前破水，如果发生这种情况要立即平躺，及时联系住院分娩。

自然分娩的过程与应对 分娩的全过程是从规律宫缩开始至胎儿和胎盘娩出为止，分为3个阶段。

正常情况下，生第一个孩子时，从规律的腹痛开始到分娩结束，整个过程一般不超过24小时。

第一产程 第一产程又称“宫颈扩张期”，是指从产妇出现规律性的子宫收缩开始到宫口开到10厘米为止，也就是常说的“开到10指”。

分娩开始时大约每隔10分钟左右子宫收缩1次，持续的时间很短；逐渐地子宫收缩越来越频繁，每隔2~3分钟1次，每次持续1分钟左右，宫缩力量也明显加强；子宫口随之逐渐开大，直到扩张到10厘米宽，为子宫口开全，这时第一产程结束。

1. 宫口扩张的特点 子宫开始收缩时，产妇会感到子宫发硬、小腹或腰部有疼痛感并伴有下坠感。

因为每个人的身体情况不同，对疼痛的敏感程度也不一样，所以不同的人对于这一阶段的感觉和承受能力是不一样的。

一般第一次生孩子的产妇因宫颈较紧，子宫口扩张较慢，第一产程需11~12小时；生过孩子的产妇宫颈较松，子宫口扩张较快，第一产程需6~8小时。

## <<产后母婴护理百科全书>>

### 编辑推荐

《产后母婴护理百科全书》由孕产育儿专家团队倾力奉献，为新手父母提供最科学的坐月子理念，最完美的产后保健方案、最实用的日常护理方法，让新妈妈健康、安心的坐月子，轻轻松松的带宝宝。

<<产后母婴护理百科全书>>

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>