

<<母婴保健护理手册>>

图书基本信息

书名：<<母婴保健护理手册>>

13位ISBN编号：9787532377770

10位ISBN编号：7532377776

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡红

页数：306

字数：317000

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>

<<母婴保健护理手册>>

内容概要

本书分准备篇、母亲篇、宝宝篇三部分。

内容包括产前的身心、物质准备，学习应对分娩的技巧，孕产期的自我监测和护理，正常的身心变化和恢复，异常情况的发现和防治，饮食的调整和营养，生活的起居和关爱，宝宝各阶段的生长特点和养育，宝宝的早期教育和智力开发，母儿的运动和保健等。

内容科学详实，针对性强，通俗易懂，简明实用，可指导孕产妇和家人在做好充分身心、物质准备后，正确而又科学地去应对分娩，以保证产后早日恢复身心健康和哺育健康聪明宝宝。

<<母婴保健护理手册>>

作者简介

蔡红，现任上海第二医科大学附属仁济医院产科护士长，从事母婴同室、产房、高危新生儿室和上海市心脏病监护中心的护理工作近20年。

在做好护理工作的同时，还致力于“妊娠合并严重疾病的临床系列护理”的研究，并与本院的中医科合作，研究并创导“婴儿穴位按摩抚触操”，

<<母婴保健护理手册>>

书籍目录

准备篇 一、身心、物质准备 1.孕期检查的时间和地点 2.准妈妈心理准备 3.准妈妈的用物准备 4.准爸爸的心理准备 5.准爸爸的物质准备 6.介绍几种具有利产催生作用的食谱 7.建议可准备的一些产妇用品 8.宝宝的必备衣物 9.如何为宝宝选择适宜的衣服 10.四季衣物的准备 11.宝宝穿着用品的准备 12.宝宝寝居用品的准备 13.宝宝行走用品的准备 14.宝宝育乐用品的准备 15.宝宝日常辅助用品的准备 16.配乳用品的选择和使用 17.宝宝哺乳用品的准备 18.宝宝沐浴用物的准备 19.宝宝住院和出院时所需的用品 二、学习和掌握应对分娩的技巧 1.熟悉几种分娩方式 2.阴道分娩的优势 三、家庭居室的准备 母亲篇 一、产前自我监测和保健 二、等待产与分娩 三、月子护理——健康关注产褥期 四、母乳喂养 五、产后锻炼与瘦身健体 宝宝篇 一、月子护理——新生儿养育 二、婴儿期的养育 三、幼儿期的养育 四、预防接种和疾病筛查 五、宝宝健身运动

<<母婴保健护理手册>>

章节摘录

一、身心、物质准备 1.孕期检查的时间和地点 正常怀孕的孕期检查时间和地点如表所示。

2.准妈妈心理准备 进入到孕晚期，由于预产期即将来临，一些准妈妈们难免会惧怕分娩，其紧张、恐惧的心理会越来越加重。

其实，怀孕并非疾病，可以正常地生活，只不过稍微注意些就可。

(1) 保持良好心态：保持饱满的精神、稳定的情绪去迎接分娩挑战，不害怕、不紧张、不听不看刺激性强的新闻和影片；经常性地倾听轻快的音乐和舞曲，观看一些高雅的、温和的艺术节目，如芭蕾等。

(2) 经常沐浴清洁：每天洗澡，清洁身体，但要注意安全，不宜长时间进行热水浴；怀孕初期可以用浴缸沐浴，但在接近产前数周，应以淋浴为佳。

经常修剪指甲。

(3) 控制性生活：从受孕至16周避免进行性生活，以免发生流产；怀孕34周以后也严禁性生活，防止发生胎膜早破和早产。

孕期进行性生活不可过于频繁；若出现并发症，如产前出血、前置胎盘等，应立即禁止性生活，尽快就医。

(4) 注意休息睡眠：孕妇易出现疲倦，每天应保证8~10小时的睡眠；如感疲乏，应立即休息；每天中午宜保持1~2小时午睡。

总之要保持充足睡眠，积累体力。

<<母婴保健护理手册>>

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>