

《好孕优生钻石系列》

图书基本信息

书名：《好孕优生钻石系列》

13位ISBN编号：9787506485227

10位ISBN编号：7506485222

出版时间：2012-7

出版社：中国纺织出版社

作者：王琪

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《好孕优生钻石系列》

内容概要

《生孩子坐月子1本就够》主要讲述了从分娩倒计时到产后的护理，再到新生儿的养护等方面的知识。书中有科学实用的临产指南。详尽周到，宜忌俱全的每周饮食要点。简单易做，美味营养的月子滋补菜品。贴心实用，关怀备至的产后护理要点。速成高效，安全瘦身的产后恢复运动。科学全面，内容详实，解答详细，方案权威的宝宝养护方法等。

《好孕优生钻石系列》

作者简介

王琪，北京妇产医院主任医师、教授。国家“十五”科研攻关项目负责人。北京市孕产期保健技术专家指导组成员。北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家。中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员。全国妊娠高血压疾病学组成员。

书籍目录

Part 1 临产篇 做好准备，迎接天使的到来

第1课 临产前的饮食准备

准妈妈必备的卫生用品

准妈妈必备的哺乳用品

准妈妈必备的营养品

准爸爸的备用品

消遣物品

DV和照相机

凳子和一次性纸杯

分娩前要准备的宝宝物品

衣褥

奶粉及用具

护理品

入院要点要牢记

提前检查入院用品

提前确认产院及其位置

提前联系好出租车

提前确定产院的紧急入口

专题推荐 1 准爸爸必须提前做好的“家务活”

专题推荐 2 需提前入院待产的情况

孕产专家热线

课后小结

第3课 临产前的心理准备

放松心情，准备分娩

充分相信医院、医生，树立分娩信心

消除紧张心理

提前学习分娩常识

放下负担，轻松生产

丈夫要守护在准妈妈身边

准妈妈的母亲和婆婆应以过来人的经验给予其安慰

顺产体操勤练习

做顺产体操前的准备

顺产体操的做法

专题推荐 生产新时尚--“导乐”助产

孕产专家热线

课后小结

第4课 调理产前身体不适

尿频

准妈妈尿频的原因

引起尿频的疾病

尿频的应对策略

腿抽筋

腿抽筋的原因

腿抽筋的应对策略

腿抽筋的预防方法

四肢水肿、发麻

水肿的原因

《好孕优生钻石系列》

水肿的运动防治措施

缓解水肿的饮食指南

防治水肿的生活细节

专题推荐 产前生活宜忌

孕产专家热线

课后小结

第5课 临产前宜做的运动

Part 2 分娩篇 科学分娩，用痛苦换来希望

第1课 分娩须知

第2课 分娩方式大扫描

第3课 了解产程

Part 3 月子篇 正确调理，健康美丽一辈子

第1课 产后第1周：开胃排毒，利水消肿

第2课 产后第2周：滋阴补血，促进机体组织修复

第3课 产后第3周：恢复体力，让身体活跃起来

第4课 产后第4周：锻炼身体的黄金时间

章节摘录

版权页：插图：专题推荐 生产新时尚——“导乐”助产 目前，“导乐”助产分娩是国外较为流行的一种助产方式。近年来，国内采取“导乐”助产分娩的人日渐增多。下面我们就来详细了解一下“导乐”助产分娩的具体情况。什么是导乐 “导乐”是希腊语“Doula”的音译，原意为“女性照顾女性”。具体来说，“导乐”就是指分娩过程中的一个女性看护者。“导乐”大都受过良好的专业培训，拥有丰富的生育经验，具有良好的沟通技能和专业知识。从国外“导乐”的构成人员来看，他们有的从事医务工作，有的从事工程建设，还有的从事教育事业。当然，还有从事其他工作的人。至于在我国，担任“导乐”的人多为产科医生或助产士。导乐有什么作用 “导乐”在整个产程中给准妈妈以持续的心理、生理及感情上的支持，帮助准妈妈渡过生产难关。“导乐”会向准妈妈讲解分娩的生理过程，为准妈妈进行心理疏导，让她对分娩树立信心，消除恐惧，降低对疼痛的感觉。一般情况下，在准妈妈分娩前，“导乐”要指导其在阵痛宫缩时如何深呼吸，或帮助准妈妈按摩腹部、腰骶部等，从而帮助其缓解疼痛，以保证分娩的顺利进行。临床统计表明，准妈妈如果有“导乐”陪伴，则产程会有所缩短。同时，实施“导乐”分娩的准妈妈，其生产和产后的出血量也会减少，而且需要手术助产的比率也降低了。同时，新生儿的发病率也呈降低趋势。这些都说明，有“导乐”助产更加有利于母婴健康。因此，在条件允许的情况下，“导乐分娩”不失为一种较好的分娩方式。此外，“导乐”还是准妈妈与医生之间的沟通桥梁，一旦发现异常情况，便能马上与医生联系并及时处理。孕产专家热线 1孕产专家解答 孕产专家解答 不提倡提前住院。众所周知，准妈妈临产时身在医院是最安全、最保险的办法。然而，提前住院待产也不一定就好。大家都知道，医院里人很多，环境较为嘈杂，这会影响准妈妈的心情和休息。另外，准妈妈入院后较长时间不临产，会不由自主地产生一种紧迫感，而这会增加其焦虑感。因此，准妈妈最好以平静、坦然的心态等待分娩时刻的到来。若医生不曾建议提前住院，那就最好不要要求提前住院待产。2临床前恐惧会影响胎宝宝吗 孕产专家解答 当然会。准妈妈产前情绪的好坏，既影响着自身的健康，也影响着胎宝宝的健康。现代医学研究表明，准妈妈在心情好时，体内会分泌对人体有益的激素以及酶和乙酰胆碱，这些对胎宝宝的生长发育非常有益。反之，如果准妈妈在心情不好时，体内会分泌大量肾上腺皮质激素，并随着血液循环进入胎宝宝体内，从而影响胎宝宝的正常发育。

编辑推荐

《生孩子坐月子1本就够》编辑推荐：“坐月子”是中国产妇独享的礼遇！怎样才能舒服地度过一个无痛的月子期呢？如何才能挥别产后臃肿的腰腹、下垂的乳房、恼人的妊娠纹，妊娠斑，恢复产前的火辣身材？这些困扰在《生孩子坐月子1本就够》中都有解决的方法！如何让你过个舒服的“月子期”，一起来看看吧！

《好孕优生钻石系列》

精彩短评

- 1、读好孕优生钻石系列生孩子坐月子一本就够后感悟
- 2、备孕待学习
- 3、给媳妇买的，媳妇现在每天在看
- 4、纸的质量不错，全部彩页，插图也很漂亮。是坐月子之前值得看的一本书！

《好孕优生钻石系列》

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:www.tushu000.com