

《怀孕·分娩·产后恢复》

图书基本信息

书名：《怀孕·分娩·产后恢复》

13位ISBN编号：9787512700338

10位ISBN编号：7512700334

出版时间：2011-1

出版社：中国妇女

作者：谢霞玲 编

页数：313

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

《怀孕·分娩·产后恢复》

内容概要

《怀孕·分娩·产后恢复》由临床经验丰富的妇产科专家编写，为准妈妈答疑解惑，提供权威的孕期指导，消除准妈妈的紧张与恐惧，享受幸福、甜蜜的孕期生活。

《怀孕·分娩·产后恢复》囊括了孕前准备、孕期保健、胎儿的生长发育、分娩和产后恢复各阶段的孕育知识，详细地介绍了准妈妈身体、心理的变化以及常见问题的解决方案和实用技巧。

《怀孕·分娩·产后恢复》专门开设了“准妈妈准爸爸必修课堂”，对孕期中备受关注的各种问题进行讨论，为准妈妈准爸爸提供最具可操作性、最有效的解决办法。

《怀孕·分娩·产后恢复》

作者简介

谢霞玲，从事妇产科、围产医学临床、教学与科研工作30余年，积累了大量的临床经验，尤其对于各种妊娠合并症和并发症的诊治，以及孕期疾病的处理具有细致研究、独到心得及丰富经验。

《怀孕·分娩·产后恢复》

书籍目录

PART 1 孕前准备 第一章 必须做好孕前准备 第二章 怀孕前的健康准备 第三章 怀孕前的常识准备
PART 2 怀胎十月 第四章 怀孕第1个月(0-4周) 第五章 怀孕第2个月(5-8周) 第六章 怀孕第3个月(9-12周)
第七章 怀孕第4个月(13-16周) 第八章 怀孕第5个月(17-20周) 第九章 怀孕第6个月(21-24周)
第十章 怀孕第7个月(25-28周) 第十一章 怀孕第8个月(29-32周) 第十二章 怀孕第9个月(33-36周) 第十三章 怀孕第10个月(37-40周)
PART 3 分娩阶段 第十四章 必须了解的分娩知识 第十五章 痛并快乐的分娩期 第十六章 分娩前准爸爸应该做的事
PART 4 产后恢复 第十七章 宝贝的降世 第十八章 新妈妈产后6周护理指导 第十九章 新妈妈产后饮食调理
第二十章 新妈妈产后恢复宝典附录篇 附录一 孕期检查大盘点 附录二 孕期护理问题专家解答 附录三 有益于孕妇的健康膳食 附录四 新生儿测评标准

《怀孕·分娩·产后恢复》

章节摘录

版权页：插图：分娩后产妇会被从产房转移到病房中，病房中要注意卫生和温度（18~20摄氏度）。即使在冬季也要适当通风，保证空气新鲜，但应避免产妇直接吹风。房间内要保持清洁，严禁吸烟。亲友最好不要在此时探望，留给产妇充足的时间恢复体力。如果亲友中有人有慢性病或感冒，更有可能引起交叉感染，所以最好不去探视。F.注意个人卫生产后不要过分讲究“捂”，衣着清洁舒适即可，夏要凉爽冬要保暖。如果捂得太严，会使汗液不能蒸发，影响机体散热，在夏天还容易造成产后中暑。产后要跟平时一样梳洗，保证个人卫生。饭前便后要洗手，喂奶之前也要洗手。产后第1天不宜洗澡，因为产妇还很虚弱，建议亲人用温水为其擦浴。2.产后第2天产妇在产后第2天会排出大量血性恶露，并且开始分泌乳汁，这就是初乳。第2天，产妇可以做以下的事情了：可以在医院内走动，但是别让自己疲倦。可以冲洗淋浴了，但千万不要洗外阴部。自己试着学习给婴儿换尿布。哺乳婴儿。

《怀孕·分娩·产后恢复》

编辑推荐

《怀孕·分娩·产后恢复》：权威妇产专家全程护航，陪伴您度过一生中最特殊、最幸福的阶段实用、全面、细致的孕期同步指导

《怀孕·分娩·产后恢复》

精彩短评

- 1、好姐们怀孕了，给她买的，听说还可以~
- 2、各方面都有所涉及，但是也都不全面，对于没时间看书，或者不想看太多美女，倒是刚好合适。一天看两三页就行。纸质一般，图画一般。
- 3、买来也没看，浪费啊，哎
- 4、没有废话，也不花哨，讲的都是点，挺喜欢，不足的地方就是如果，有怀孕每阶段的饮食搭配就好了
- 5、给我姐买的据说很不错
- 6、还行吧。个人觉得还是希尔斯系列的更好一点。
本以为它重点会介绍分娩和产后的，但是这两块的篇幅实际并不多。
- 7、老婆很喜欢，够了
- 8、快递给力,还没时间读！
- 9、还没认真读,但是看起来很不错,很大本,内容也足,希望够用
- 10、里面写的很清楚，这书不错
- 11、看了之后懂了好多，也对一些现象的出现先作好心理准备，叫人放心些。
- 12、1、书里对备孕、怀孕中及分娩的过程及一些注意细节描写得很详尽，而且是扉页是粉色的，很温馨哦。
- 2、是正版书，字迹清晰，看着喜欢。
- 13、很满意，正是需要的书
- 14、有这一本就足够了。健康方面，知识方面，美容方面，给准爸爸的方面，隐蔽的问题，等，都提到了，而且说得很好，很推荐。孕妇书买了10几本了，最贵的189一本，还没这个好
- 15、这本书是怀孕圣经的一个补充，我很喜欢。书中介绍的比较好。满意，值得推荐。
- 16、刚拿到书，感觉还不错，简单易懂，给准妈妈看正合适
- 17、可以当平时休闲的时候看看，没什么很大的价值
- 18、比较全面的教材式书籍
- 19、应该不错给朋友买的，包装不错
- 20、因为是第一胎，大家都没什么经验，现在怀个孩子也挺不容易的，所以还是认真对待，也让没经验的老公也可以学着怎么照顾自己
- 21、一本结婚后必需要买的书。

《怀孕·分娩·产后恢复》

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