

<<孕产妇护理专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇护理专家方案>>

13位ISBN编号：9787510111549

10位ISBN编号：7510111544

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：刘大荭

页数：244

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>

## <<孕产妇护理专家方案>>

### 内容概要

《孕产妇护理专家方案》从常见孕产妇保健知识诸多方面进行了全方位、多角度的阐述。可以作为广大父母的育儿宝典，又可以作为基层医务工作者的业务参考书。

## &lt;&lt;孕产妇护理专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕期的点点滴滴 准妈妈的居家生活 准妈妈要谨慎起居 准妈妈要注意口腔的卫生 准妈妈舒舒服服过炎炎夏日 不能把麻将当做孕期的娱乐活动 孕期做家务有讲究 准妈妈也可以很时尚 准妈妈不要穿高跟鞋 准妈妈适合采用的睡姿 准妈妈要坚持睡午觉 准妈妈不适合睡席梦思床 准妈妈能用电热毯吗 准妈妈要劳逸结合 准妈妈开车安全守则 常享受“音乐浴”好处多 准妈妈不适合坐浴 准妈妈要洗温水浴 准妈妈不要在厨房久留 准妈妈不要长时间吹电扇 准妈妈看电影、电视应注意什么 准妈妈可以使用手机吗 准妈妈该怎么化妆 准妈妈能染发、烫发吗 准妈妈能不能涂指甲油 准妈妈变“丑”时怎么办 准妈妈长痘痘该怎么办 准妈妈要预防黄褐斑 准妈妈如何减轻妊娠纹 保护乳房该从何时开始 准妈妈还适合戴胸罩吗 怀孕后要减少对乳房的刺激 孕期体重会有什么变化 准妈妈能玩猫吗 准妈妈不要久晒“日光浴” 孕期还能戴隐形眼镜吗 怀了双胞胎要注意些什么 孕期可以养花种草吗 准妈妈要远离噪声 孕晚期要学会腹式呼吸法 孕晚期要为母乳喂养作准备 小心翼翼地保胎养胎 准妈妈一定要会数胎动 在家里如何进行胎儿监护 注意准妈妈情绪对胎动的影响 准妈妈增加体重对胎儿有益 什么是宫内诊断 要警惕产前胎头浮动 要注意预防先天性心脏病 肥胖准妈妈如何保健 多胎妊娠需要多加注意 预防胎儿唇腭裂 胎儿电子监护仪可靠吗 怎样改变习惯性流产 轻松应对早孕反应 第一胎不宜做人工流产 新婚初孕要注意预防流产 准妈妈需要的检查 高龄准妈妈必须产检 如何早期发现葡萄胎 什么情况下需作胎儿镜检查 怀孕后必须作唐氏筛查吗 哪些准妈妈要做羊膜穿刺 怀孕以后要定期称重 如何听诊胎心音 准妈妈在哪些情况下应该做B超 孕期阴道内诊有何意义 应何时检查胎位 分娩前要检查骨盆 最后一次产检要特别注意什么 准妈妈的饮食健康 准妈妈该怎样保持营养均衡 孕早期怎么吃才营养 孕中期怎么吃才营养 孕晚期怎么吃才营养 临产前怎么吃才合适 准妈妈的饮食要多样化 孕期适合吃粗粮 准妈妈不要常吃火锅 准妈妈可以节食吗 准妈妈可以吃水果罐头吗 孕期该多食哪些营养物质 使胎儿聪明该采取的饮食方法 准妈妈不能乱吃酸 准妈妈该注意摄入锰 准妈妈不能偏食 盛夏准妈妈该吃什么 准妈妈该多吃嫩玉米 准妈妈不要忘了补叶酸 准妈妈需要补锌 孕期该多吃植物油 准妈妈不能多吃冷饮 准妈妈不能贪食 孕期营养过剩会出现尿糖吗 准妈妈吃坚果有哪些好处 准妈妈不适合喝咖啡因饮料 准妈妈不要过多食用鱼肝油 克服早孕反应不能滥服维生素B6 怀孕以后要少吃苦瓜 准妈妈如何杜绝食物过敏 准妈妈吃素对胎儿有哪些害处 孕期不宜多食动物肝脏 准妈妈能吃柿子吗 准妈妈怎么喝蜂蜜最好 白开水是准妈妈的最佳饮料 怀孕了还能吃巧克力吗 准妈妈的职场保健 准妈妈如何应对孕期工作 准妈妈上班争取定时吃三餐 出差的准妈妈要注意什么 工作中缓解早孕反应的方法 砷对职场准妈妈的影响 上下班中的难题巧应对 孕期停止工作的最佳时间 哪些情况需要在怀孕期间停止工作 准妈妈工作期间要经常活动 准妈妈不能忽视自己的职业形象 什么样的情况适合做全职准妈妈 准妈妈如何应对职场环境 如何选择防辐射服 职场准妈妈心理 为什么职场准妈妈易奶水不足 孕期工作纠纷有哪些解决途径 关于产假的规定 了解哺乳期的规定 了解公司的产假规定 产假期间要与代替人保持沟通 孕期的夫妻生活 孕期剧吐与孕早期性生活 妊娠过夫妻生活要注意清洁 孕期什么情况不宜过性生活 准妈妈何时应禁止性生活 孕期性生活最好戴避孕套 孕期心理调适 孕早期怎么保持心理健康 准妈妈的情绪对胎儿的影响 准妈妈不要大怒大喜 准妈妈心理紧张会降低免疫力吗 调节紧张焦灼的情绪 准妈妈如何调理心情 准妈妈心理受创易致畸胎 产前抑郁症, 问题严重吗 准妈妈为什么爱发脾气 准妈妈情绪差, 胎儿胎动多 在孕期要努力克服的不健康心理 准爸爸的妊娠心理反应 了解分娩的应激反应 分娩时的生理和心理反应特点 学会减轻分娩疼痛的心理疗法 必不可少的孕期胎教 拟订一份胎教计划书 胎儿借由母亲获取精神营养 胎儿在子宫内的学习是怎样发生的 胎教要顺应胎儿不同发育状况 胎盘联系着准妈妈和胎儿 胎儿脑发育的高峰期 情绪成长是胎儿发育的一部分 胎儿第一次听到声音 注意保护胎儿的听觉 触摸的力量——胎儿皮肤的信号传递 胎动——胎儿的自我完善 胎儿伸手够东西——感觉和动作联系 胎儿长出味蕾 胎儿如何听到外界的声音 胎儿喜欢听准妈妈的声音 给胎儿全方位的感觉刺激 胎儿能够分辨出节奏强度 古典音乐是不是更适合胎教 文学艺术与胎教相结合 美的熏陶与胎教 胎儿的视觉 准爸爸的声音胜过美妙的音乐 准爸爸是胎儿最好的游戏伙伴 用亲切的乳名呼唤胎儿 了解出生后胎儿天性中的学习本能 音乐胎教 语言胎教 心情胎教 饮食胎教 色彩胎教 抚摸胎教 光照胎教 游戏胎教 阅读胎教 环境胎教 孕期疾病早治疗 怎样防治皮肤瘙痒 怎样防治缺铁性贫血 不能小看的腹痛 孕期呕吐时要防止低钾血症 要重视准妈妈的孕晚期反应 怎样防治腰痛 怎样防治小便不通 怎样治疗胎漏、胎动不安 孕期水肿怎么办 怎样防治孕期心烦 要预防

<<孕产妇护理专家方案>>

前置胎盘 怎样防治异位妊娠 怎样防治急性阑尾炎 怎样防治牙病 怎样防治牙龈出血 准妈妈拔牙要谨慎 孕期阴道出血怎么办 准妈妈便秘怎么办 准妈妈得了阴道炎怎么办 怀孕了怎么还会有血性分泌物 什么情况下准妈妈感冒必须治疗 哪些疾病可导致体重迅速增加 孕期鼻子总出血是怎么回事 孕晚期出现胃灼热是怎么回事 孕期为何出现胀气 如何应对孕期出现的静脉曲张 准妈妈为什么会坐骨神经痛 孕晚期容易后背发麻 如何看待、发现脐带脱垂 哪些原因可能导致胎儿缺氧 准妈妈发烧易使胎儿畸形 如何预防孕期仰卧综合征 如何预防先兆子痫 不要小看孕中晚期头痛 为了顺利分娩 产前为新生儿作哪些准备 怎样预防早产 过期妊娠怎么办 临产有哪八忌 临产前后该做好哪四件事 子宫收缩过强会导致难产 子宫收缩乏力的常见因素 胎儿发育异常所致难产怎么办 骨盆狭窄所致难产怎么办 正常分娩有哪些决定因素 临产前有哪些迹象 自然分娩有什么好处 如何选择自然分娩、剖宫产 为什么会发生难产 怎样避免难产 如何避免宫缩乏力 怎样预防滞产 急产有什么危害 准妈妈个子矮就会难产吗 什么是正常的宫缩 第一产程的经过和处理 第二产程的经过和处理 第三产程的经过和处理 胎位不正怎么办 产前不能吃太多生冷食物 乳头凹陷该如何矫正 采用坐式分娩好 助产可以吃巧克力 怎样知道胎儿宫内死亡 胎儿脑积水怎么办 早破水该采取什么治疗措施 出现哪些情况需要被迫引产 高龄准妈妈分娩存在哪些风险 准妈妈分娩前要灌肠 哪些情况必须做会阴侧切 准妈妈怎样配合生产 准爸爸要不要陪待产 ..... 第二章 轻轻松松坐月子 附录 孕妈妈实用常识

## &lt;&lt;孕产妇护理专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：准妈妈要谨慎起居 准妈妈怀孕后，抵抗力有所下降，所以要注意起居的细节问题。

准妈妈每天要有8~9小时的睡眠，中午最好休息1小时。

卧室的窗户要常开，保持空气流通，但室内的温度不宜过冷或过热。

女性怀孕以后，随着胎儿的生长、子宫的增大，内脏组织器官往往易受到挤压。

子宫在这种挤压过程中，相应地发生不同程度的右旋现象，从而导致维护子宫正常位置的韧带和系膜拉紧，影响血管对胎儿氧气的输送，轻则影响胎儿生长发育，重则会使胎儿窒息死亡。

如果准妈妈采取左侧睡姿，会减轻子宫的右旋程度，缓解韧带和系膜的紧张状态，血管供给胎儿的氧气量也就会随之增加。

有的准妈妈喜欢仰睡，这种睡姿会因子宫压迫腹腔中腹主动脉和下腔静脉等大血管，使组织器官的动脉血液供应和静脉血液回流受到阻碍，导致子宫供血不足。

同时，准妈妈长期仰睡，还会因肾脏血液供不应求，使血管收缩增强，引起妊娠高血压，或因排尿量减少而出现水肿现象。

所以，女性怀孕以后，尤其是中期以后，应采取左侧卧睡姿。

这样既有利于胎儿的生长发育，又有益于将来分娩。

妊娠时不要挤公共汽车，上下班要特别注意安全，在上下班乘车时要避开高峰时间。

此外，在流感等病毒感染流行时，准妈妈不宜上街到人群密集的商店里买东西，以防被传染；平时上街购物，也不宜在人多拥挤的地区逗留；提东西的重量不应超过5千克，切忌扛、抬、挑、提重物。

妊娠期间，汗腺及皮脂腺分泌物增多，阴道分泌物也增多，因此，应勤洗澡、勤洗外阴、勤换内衣。水要温热，并注意不可让脏水流入阴道而引起感染。

如果乳头内陷，可经常用手向外轻轻牵拉或用吸乳器吸引，使乳头突出，为婴儿吸吮作好准备。

准妈妈要注意口腔的卫生 健康的生活需要健康的牙齿，每个人都应该保护好自己的牙齿。

准妈妈在怀孕期间，由于生理的变化，更应该注意口腔卫生保健。

准妈妈应从以下几方面作好口腔卫生保健：定期进行口腔健康检查。

通过检查以期达到早发现、早预防、早治疗口腔疾病的目的。

掌握治疗口腔疾病的适当时期。

准妈妈容易发生流产的时间，一般是在妊娠后的前3个月，而怀孕3~7个月则是治疗口腔疾病最适当的时期。

保持口腔清洁卫生，特别是加强进食后的口腔清洁卫生，这对防止发生牙齿和牙周组织疾病尤为重要。

要坚持做到早晚刷牙、饭后漱口，并经常使用口腔含漱清洁剂。

注意营养。

准妈妈比平时更需要丰富的营养，以确保母体和胎儿的需要，多吃一些水果、蔬菜、豆制品和其他富含营养的物质。

注意牙龈炎。

据统计，女性妊娠期牙龈炎发病率为50%，其临床表现为全口牙龈有炎症，妊娠期牙龈炎一般在怀孕后2~4个月出现，分娩后逐渐消失。

有些女性在妊娠前已有牙龈炎，妊娠期则可使症状加剧。

女性若患有妊娠期牙龈炎应及时到医院进行诊治。

<<孕产妇护理专家方案>>

编辑推荐

《孕产妇护理专家方案》由刘大荭编著，由黄醒华（首都医科大学北京妇产医院主任医师）权威指导

。

<<孕产妇护理专家方案>>

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>