

<<产后恢复与坐月子常识>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复与坐月子常识>>

13位ISBN编号：9787801947604

10位ISBN编号：7801947606

出版时间：2005-11

出版时间：人民军人民军医出版社医

作者：吴凌云

页数：308

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>

<<产后恢复与坐月子常识>>

内容概要

本书介绍了产妇坐月子对产后恢复的重要性，重点介绍了护理保健、饮食营养、运动健美、疾病防治以及新生儿的母乳喂养和护理知识。

书中内容全面、详细、易懂易做，是产妇做妇产后恢复保健的指导用书，可使产妇科学、快乐的坐好月子。

<<产后恢复与坐月子常识>>

书籍目录

一、产后为什么要坐月子 1坐月子对产妇恢复的重要性 / 1 2去坐月子中心坐月子 / 2 3请月子护士或月嫂在家坐月子 / 3 4在家由亲人照料坐月子 / 5 5了解月子中调养的内容 / 6 6产褥期产妇的正常现象 / 6 7月子期间产妇机体的生理变化 / 7二、产后第1周的保健 1分娩后产妇要留在产房观察一段时间 / 11 2分娩后及早下床活动 / 12 3产妇要及时排尿 / 12 4分娩后卧床休息注意事项 / 13 5产后第1周的饮食调养 / 14 6产妇喝红糖水好 / 15 7产妇10天内可吃些醪糟蛋 / 16 8月子前7天喝些黄酒有益 / 16 9分娩后要尽早给新生儿喂奶 / 17 10产妇要这样度过产后第1周 / 17 11注意产后忧郁情绪的调养 / 19 12不要过早探望分娩后的产妇 / 20 13产后不能立即服人参 / 21三、月子里的护理保健四、月子里的饮食营养五、产后体虚的饮食保健六、月子里的运动健美七、月子里疾病的防治八、月子里新生儿的哺乳喂养九、月子里新生儿的护理

<<产后恢复与坐月子常识>>

章节摘录

书摘产后六出血约预防 胎儿娩出后24小时内阴道出血量超过400毫升时为产后大出血，这是造成产妇死亡的重要原因之一。

发生率占分娩总数的1%~2%，一般多发生在产后2小时内。

如在短时间内大量失血可使产妇抵抗力降低，容易导致产褥感染，休克时间过长可致产妇脑垂体缺血坏死，以后出现席汉综合征甚至生命危险。

因此，如何预防产后出血有着重大意义。

(1)孕前产前要认真全面地检查，如有血液病、重症肝炎、白血病等全身性疾病，要积极治疗，必要时要及时终止妊娠，否则，产时产后可因凝血功能障碍而引起出血。

分娩时应到有条件的医院，以免发生意外。

(2)妊娠前要注意避孕。

因多次人工流产易致子宫内膜受损而导致子宫内膜炎，子宫内膜炎又可引起胎盘粘连而致产后出血。

有过多次刮宫史的产妇应提前入院待产，查好血型，备好血，以防在分娩时发生万一。

(3)有些产妇在分娩时精神过于紧张，导致子宫收缩不好，这是造成出血的主要原因。

在正常情况下，胎盘从子宫蜕膜层剥离时，剥离面的血窦开放，常会有些出血，但当胎盘完全剥离并排出子宫之后，流血会迅速减少。

但是，如果产妇精神过度紧张及其他原因，造成子宫收缩不好，血管不能闭合，即可发生大出血。

(4)分娩过程中不要过多使用镇静剂、麻醉剂，因这些药物易致子宫收缩乏力而引起产后出血。

(5)羊水过多、巨大儿、多胎妊娠时，由于子宫过度膨胀，使子宫纤维过度伸长，产后也不能很好收缩；生育过多过密，使子宫纤维有退行性改变，结缔组织增多，肌纤维减少而收缩无力等等，也是造成产后大出血的原因之一。

(6)胎盘滞留也是造成大出血的原因。

胎盘滞留包括胎盘剥落不全、胎盘粘连等，都可造成大出血。

产后出血有时候很难预先估计，往往突然发生，所以做好应急保健很重要。

如子宫收缩无力引起出血，应立即按摩子宫，促进子宫很好地收缩，或压迫主动脉，以减少出血量。

P153-154

<<产后恢复与坐月子常识>>

编辑推荐

想开开心心做女人，轻轻松松做母亲吗？

《产后恢复与坐月子常识》是产妇做产妇产后恢复保健的指导用书，可使产妇科学、快乐的坐好月子。

<<产后恢复与坐月子常识>>

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>