

# 《你一定要知道的无痛分娩--来自哈佛的完全解答



## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510026393

## 编辑推荐

本书是一本体贴入微的指南，它来自哈佛医学院，将帮助准妈妈消除恐惧，以放松的心情迎接新生命的到来。

书中收录了每一位母亲必备必知的产前知识！

## 内容简介

这是一本体贴入微的指南，它来自哈佛医学院，将帮助准妈妈消除恐惧，以放松的心情迎接新生命的到来。至今为止，不计其数在进入产房后，才意识到自己还没有做好生孩子的准备并为此惊慌失措。不要让这样的情况发生在你身上！通过这本书，准妈妈可以了解到：

生孩子到底有多疼？哪些因素影响分娩的舒适度？

无痛分娩的发展和现状，它和自然分娩孰优孰劣的争议；

各种药物和非药物镇痛方法的优点和缺点；

多位准妈妈(包括医务人员)的亲身经历。

## 目录

### 译序

写在前面的话

如何阅读本书

### 第一章

你得选个称心满意的地方

医院

分娩中心

你应该怎样选择？

他们是谁？

### 第二煮

生孩子到底有多疼？

生孩子到底有多疼？

生孩子的过程

产痛到底是怎么回事？感觉到底是怎么样的？

什么是腰痛性分娩？这更疼吗？

生孩子是如何启动的？

疼痛的衡量尺度

分娩过程中产妇的感受如何？

疼痛和痛苦有区别吗？

为什么一些产妇能坦然接受产痛呢？

影响产痛的常见因素

你准备好了吗？专业人士的解答与忠告

### 第三章 分娩恐惧是常见的，也是正常的

初产妇和经产妇常见的担忧

如何对付“我很胆小”的感觉？

孕期心理压力的相关因素

造成孕妇过度心理压力的因素

怀孕期间减轻心理压力的窍门

一个快速简便的放松计划

### 第四章

无痛分娩

硬膜外镇痛

腰硬联合阻滞

病人自控硬膜外镇痛

产妇对硬膜外镇痛的评价

### 第五章

帮你减轻点疼痛

镇(止)痛药物

现代分娩镇痛的药物种类

产程中最常用的药物类别

产妇对镇痛药物的评价

### 第六章

非物分娩镇痛技巧

分娩期间如何使用互替疗法？

什么时候使用互替疗法？

拉梅兹法

布拉德利法

水中分娩

催眠术

分娩针灸

分娩关怀

香疗

水针

经皮电刺激神经仪

产球

### 第七章

剖宫产分娩

剖宫产分娩的确切定义是什么？

剖宫产分娩镇痛有哪些选择？

硬膜外麻醉

腰麻

全身麻醉

## 第八章

你不是第一个要求无痛分娩的

无痛分娩：一个最古老的渴望

历史上的分娩镇痛方法

对分娩中使用镇痛技术的态度

麻醉终结黑暗：历史的里程碑

## 第九章

不要让这种事发生在你身上

每个人心中都有相同的目标：

一个健康的孩子

分娩计划——随事而变

杜绝失望的关键：切合实际的期望值和灵活

机动的计划

考虑周全，事事有准备

教育是关键

## 第十章

医生自己是怎么生孩子的？

好莱坞式的分娩

全麻—硬膜外—在家分娩

引产—硬膜外—宝贝

见机行事

再好的计划也会有纰漏

我没有害怕疼痛，只是好奇

## 第十一章

医务人员对你生孩子的影响

改变对疼痛的态度

医务人员对你疼痛程度的判断准确吗？

你的分娩计划真的有人看吗，

医务人员为让你快快乐乐、舒舒服服生孩子的建议

## 参考文献

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)