

你一定要知道的无痛分娩



[你一定要知道的无痛分娩 下载链接1](#)

著者:(美)威廉·卡曼//凯瑟琳·亚历山大|译者

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787510026393

《你一定要知道的无痛分娩:来自哈佛的完全解答》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，不计其数的准妈妈在进入产房后，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。

作者介绍：

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？第二章 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 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 治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 刮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
· · · · · (收起)

[你一定要知道的无痛分娩](#) [下载链接1](#)

标签

科普

无痛

分娩

中文

世界第一本也是至今唯一一本全面介绍分娩镇痛的科普读物

镇痛

2017

麻醉医学

评论

很好的扫盲（楼下两位水军）

讲了很多种类和情况。简单概括，计划没有变化快……

哎呀～就是想知道啊～买本小书看一看 2018年度最恐怖小书吓得慌

要介绍这本书还要先从“无痛分娩中国行”活动说起！“无痛分娩中国行”是由西北大学芬堡医学院麻醉科胡灵群教授2008年发起和组织的大型公益性活动，旨在推动安全有效的分娩镇痛。从2008年起，他在每年的夏天，组织美国各地的产科麻醉医生、产科医生、产科护士以及翻译等志愿者，一周全天24小时下产房，全方位多学科地指导临床实践。主张24小时麻醉医生进驻产房服务，计划在10年内，帮助中国建立10个分娩镇痛的培训基地，把中国的分娩镇痛率提高10个百分点，受益产妇将达到每年130万。志愿者先后到过杭州、北京、温州、台州等地，今年到上海、南京、宁波，他们的日程已经排到了2015年。他们用自己的假期，用自己的钱购买机票到中国，为中国的产妇解决产痛，提高安全医疗和降低剖宫产率。医疗队员来自全美国的西北大学，哈佛大学，俄亥俄州立大学，得克萨斯。

《你一定要知道的无痛分娩--来自哈佛的完全解答》终于出来了。它的曾用名是《怎样

轻轻松松生孩子？哈佛教授给你答案》。它虽然是本科普读物，但详细全面、系统地讲述了分娩镇痛有关的、方方面面的知识。书中的内容都是当今最前沿的。这本书的是至今为止全世界第一本也是唯一一本全面介绍分娩镇痛的科普读物。在2005年出版后，也有它的日文、土耳其文、罗马尼亚文、和中文5种文字(<http://www.easylabor.net/>)。5年内5种文字的科普读物还没有听说过。它不仅是每一个产妇必读的，不论是平产，还是剖宫产的；还是每一位和产科有关的医护人员，产科医生、产科麻醉医生、助产士必读的。

[你一定要知道的无痛分娩 下载链接1](#)

书评

[你一定要知道的无痛分娩 下载链接1](#)