

<<幸福月子>>

图书基本信息

书名：<<幸福月子>>

13位ISBN编号：9787122020819

10位ISBN编号：7122020819

出版时间：1970-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王丽茹 著

页数：250

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>

## <<幸福月子>>

### 前言

随着孩子“呱”一声落地，孕妇就成为了产妇，胎儿就是新生儿了。从此时开始，产妇们的主要任务就是身体的恢复、保健及新生儿的护理。这些也是“坐月子”的任务，即本书的主题。

产妇经过10个月的怀孕和一朝分娩，身体消耗很大，在坐月子期间要注意身体的恢复。坐月子身体调养要注意以下3方面：一是补充营养；二是注意恢复锻炼；三是防止发生疾病。对这些方面的保健措施，本书都作了详细的介绍，可供产妇参考。

新生儿从母体娩出后，就进入了一个新的世界，环境有了很大变化。由于孩子还不能自立生活，就必须由母亲和家庭中的其他人员共同照顾护理。新生儿的护理是件比较复杂的事，既要护理喂养，又要保健防病。

一个初为人母的产妇，对这方面的知识掌握不足，在这种情况下就需要有医生、家人的帮助，同时自身也要学习一些相关的育儿知识。

本书详细地介绍了这些方面的经验，可供参考。

坐月子期间，产妇既要注意自身保健，又要护理新生儿，比较劳累，丈夫和家人要多给予帮助，以利母子平安，健康坐月子。

编者

## <<幸福月子>>

### 内容概要

《新手妈妈必修课：幸福月子》从坐月子的必要性、月子里的日常护理、月子里的锻炼健美、月子里的药物选用、月子里新生儿的生活护理等十五个方面详细介绍了健康坐月子的经验。

随着新生儿的娩出，产妇就进入了“坐月子”阶段。

产妇此时既要注意自身的保健，又要护理还不能自立生活的新生儿，如何协调好两者之间的关系，就成为产妇们最为关注的问题。

## &lt;&lt;幸福月子&gt;&gt;

## 书籍目录

坐月子的必要性 坐月子的必要性 坐月子的时限 坐月子的思想准备 坐月子的基本物质准备 选择适合照顾月子的人或机构 月子里调养须知月子里母体的身体变化 月子里母体各系统生理功能的变化 月子里母体常见的生理反应月子里的日常护理 在医院中的七天生活的安排 出院后四周的生活安排 坐月子要有安宁、清洁、优美的休养环境 坐月子千万不能“捂” 月子里不能完全卧床休息 月子中应这样卧床休息 产妇不要睡席梦思床 产妇衣着有讲究 坐月子期间要刷牙、漱口 月子里要洗澡、洗头 坐月子需照常梳头 月子里产妇可以去户外活动 产妇不宜长时间看电视 坐月子以少看书、少织毛活为宜 分娩后要加强的会阴护理 月子里要加强乳房的护理 会阴切开的产妇应注意的事项 剖宫产手术后应注意的事项 产后42天必须做身体检查 产后参加正常劳动和恢复工作的时间 预防产后发胖 产后过性生活时间 产妇会阴切开后不会影响性生活 产后性生活注意事项 产后需要避孕 产后宜采用的避孕方法月子里的饮食营养 产妇饮食调养的重要性 月子里饮食营养的特点 月子里的饮食原则 饮食的搭配要合理 月子里每天应摄入的营养素和各种食物量 月子里应从以下食物中摄取营养 月子里产妇要吃的滋补品 月子里最适宜产妇吃的蔬菜 月子里最适宜吃的水果 产妇可多吃健脑食物 月子里宜多吃有催乳作用的食物 喝催乳汤的学问 夏季产妇可喝些消暑饮料 产妇不宜立即吃老母鸡 月子里不宜多吃的食物 月子里忌食的食物 产妇不宜忌食的食物 月子里烹调食物时的注意事项 月子里滋补不要过量 坐月子期间不可节食 月子里正确的进餐顺序 月子里一天食谱的安排举例 坐月子营养食谱 坐月子开胃食谱 坐月子催乳食谱 剖宫产产妇的饮食调养 产后体质虚弱宜选用的食物 产后虚弱药膳 产后恶露不尽药膳 产后恶露不下药膳 产后腹痛药膳 产后汗症药膳 产后贫血药膳 产后头痛药膳 产后身痛药膳 产后发热药膳 产后小便不利药膳 产后便秘药膳 产后失眠药膳 产后乳汁外溢药膳 产后缺乳药膳 服用药膳宜注意的事项月子里的锻炼健美 月子里产妇参加锻炼的好处 分娩后产妇要及早锻炼 月子里产妇锻炼的内容 剖宫产产妇锻炼的内容 月子里不宜参加的锻炼项目 产妇要做产褥操 产后分段进行健美锻炼 月子里恢复产前苗条身材的对策 月子里产妇慎用腹带恢复体形 预防产后乳房下垂月子里的心理调适 了解分娩后产妇行为态度的变化 产后精神心理易出现异常的原因 加强产后心理调养 预防产后抑郁症 产妇要做心理健康测验月子里常见病症的预防护理 产褥感染的预防 产后出血的预防 防止产后伤风感冒 产后子宫复旧不全的预防 产后子宫脱垂的预防 产后恶露过期不止的预防护理 产后恶露不下的防治 产后腹痛的防治 预防产后腰腿痛 产后颈背酸痛的预防 防治产后手指、腕部痛的措施 产后足跟痛的预防 产后防治尿路感染 产后排尿困难的纠正 产后尿失禁预防及护理 产后排便困难的防治 预防产妇发生肛裂 产后外阴发炎预防与治疗 预防产妇发生牙齿松动 要预防或减少产后脱发 盛夏防中暑 乳汁淤积的预防 防治乳头皲裂 减轻乳房胀痛的方法 初产妇乳腺炎的预防 产后乳汁自出的防治 预防乙肝“母婴传播” 月子里的药物选用 月子里乳母用药的原则 认识各类药物对乳儿的影响 乳母禁用、慎用、可疑对乳儿有害的药物 乳母忌服的中药 月子里不宜立即服用人参认识月子里的新生儿 足月正常新生儿印象 了解刚分娩的新生儿“丑相” 新生儿的体重、身长 新生儿的头围和胸围 新生儿的呼吸和脉搏 新生儿的体温 新生儿的二便 新生儿的皮肤 新生儿的感知能力发育 新生儿动作发育 新生儿情感发育 新生儿个性发育 新生儿具有原始神经反射的能力 早产儿 过期产儿 巨大儿 生理性的体重下降 新生儿皮肤发黄 吃奶的新生儿吐出黄色或咖啡色的东西 新生儿“马牙” 新生儿脱水热 假月经与白带 新生儿乳房肿大 新生儿的手指掰不开 脱皮 新生儿的光头不必治疗 新生儿长牙的处理月子里新生儿的哺乳喂养 新生儿需要的营养素 母乳喂养的好处 母乳喂养的分类 新妈咪都有哺乳能力 宝贵的初乳不能丢弃 母乳喂养的正确方法 给新生儿哺乳应注意的事宜 分娩后30分钟应让新生儿吃到母乳 要按需给新生儿喂母乳 新生儿每次哺乳的最佳时间 新生儿饥饿时的表现 判断母乳是否充足的方法 引起乳汁不足的因素 使母乳增多的措施 改变乳房太硬不适应新生儿吃母乳的方法 特殊乳房的乳母哺乳方法 乳母患感冒的哺乳方法 乳母患抗阳性时的哺乳 母乳喂养黄疸新生儿的注意事项 不宜哺乳的产妇 不宜吃母乳的新生儿 喂养早产儿的学问 要掌握新生儿生长时的营养状况 母乳喂养不会影响母亲的体形 母乳喂养前不需要喂养 母乳喂养的宝宝不宜再喝果汁 不要让母乳喂养小儿接触橡皮奶嘴 母乳不足时的混合喂养 学会挤奶的方法 简易的回乳方法 人工喂养的含义 人工喂养常用的代乳品 人工喂养的技巧 人工喂养的注意事项 新生儿不能经常喂酸奶 不要把麦乳精、巧克力、甜炼乳作为新生儿主食 切记喝完牛奶后不要立即喝橘汁月子里新生儿的生活护理 新生儿的居室要求 新生儿房

## &lt;&lt;幸福月子&gt;&gt;

间夜里不能点长明灯 给宝宝一张小床单独睡 新生儿宜选择的睡姿 新生儿一天要睡多久 昼夜颠倒的调整方法 找出新生儿睡觉不安的原因 新生儿睡眠的禁忌 要培养新生儿自己入睡的习惯 新生儿要有合适的衣服 为宝宝制作棉被褥 提倡婴儿使用睡袋 宝宝穿多少衣服合适 学会给新生儿穿脱衣服 新生儿衣着要单独保存 尿布的选择 更换棉尿布的方法 棉尿布的清洗和消毒 要给新生儿洗脸、洗手 要经常给宝宝洗澡 胎脂不要马上全部洗掉 护理好新生儿的皮肤 新生儿脐带的护理 清洁新生儿臀部的方法 给新生儿剪指甲 抱起和放下新生儿的方法 安全又舒适抱宝宝的技巧 给小儿试体温的要领 应帮助新生儿调节好体温 保护好新生儿的囟门 要格外注意新生儿眼的保护 重视新生儿口、鼻、耳的护理 观察小宝宝的大便 正确对待体重增长缓慢的新生儿 护理宝宝时的注意事项 善于鉴别新生儿的哭声 新生儿的哭会告诉我们很多东西 宝宝太乖要引起注意 满月时不要把新生儿头发剃光 不要用母乳涂抹新生儿的面部 不要亲吻宝宝 不要摇晃月子里的宝宝 不要捆住新生儿的手脚 帮助月子里宝宝安全度过伏天 不能用闪光灯给新生儿拍照 不提倡为新生儿大办“满月” 不要给宝宝戴装饰品月子里新生儿的体格锻炼 新生儿温水浴锻炼 新生儿游泳锻炼 出生一个月左右的宝宝开始日光浴锻炼 室内开窗换气锻炼 进行户外散步锻炼 做“肺部体操”锻炼 进行按摩锻炼 0-3个月的宝宝做健身操月子里新生儿的早期教育 要重视新生儿的早期教育 视觉能力训练 听觉能力训练 触觉能力训练 味觉能力训练 嗅觉能力训练 动作能力训练 语言能力的训练 与新生儿进行情感交流 母亲多抚摸宝宝 要适当地抱抱宝宝 给予宝宝社会的刺激 科学地开发新生儿大脑的潜力 给新生儿选择玩具月子里新生儿的疾病的防治 月子里宝宝有病的信号 带孩子去看病的注意事项 新生儿鹅口疮的预防 婴儿湿疹的预防 预防红臀的发生 新生儿好发脓疱病 预防新生儿败血症 新生儿窒息的预防 宝宝吃母乳也能引起黄疸 认识新生儿溶血病 警惕新生儿肺炎 新生儿溢乳的对策 新生儿腹泻的预防 宝宝便秘要引起重视 预防脐炎的发生 正确认识脐疝 要重视隐睾 新生儿头颅血肿与产瘤的处理 及早发现先天性肌性斜颈 早期发现、治疗 新生儿先天性髋关节脱位 新生儿常见的眼病护理 新生儿容易发生中耳炎 新生儿鼻子不通气的护理 新生儿发热的护理 给宝宝喂药的技巧 新生儿用鱼肝油的方法 新生儿用药应注意的问题 新生儿疾病筛查与预防接种 新生儿筛查的意义及方法 预防接种的重要性 要给新生儿接种卡介苗 要给新生儿接种乙肝疫苗 预防接种后的注意事项

## &lt;&lt;幸福月子&gt;&gt;

## 章节摘录

什么时候才能过性生活呢？

让我们先来看一下性器官在分娩后的恢复状况。

正常分娩，子宫体要在产后42天左右才能恢复正常大小。

妊娠及分娩时，子宫内膜（子宫内壁表面一层血管极为丰富的薄膜组织）表面创伤、剥脱，其创面要在产后56天左右才能完全愈合。

阴道黏膜要待卵巢功能恢复正常后，即月经来潮以后，才能完全恢复正常。

外阴水肿、充血，也要在产后10余天恢复正常。

可见，最先恢复的是外阴，也需10余天，其次恢复的是子宫大小，再次是子宫内膜，最后是阴道黏膜，都需要在1个月以上，最多需56天。

所以，正常分娩后56天内，产妇不能过性生活，最好在月经恢复后再过性生活。

对于用手术助产（如剖宫产，产钳术，会阴、宫颈缝合）的产妇，或产褥期中有感染、发热、出血等情况的产妇，其子宫、阴道、外阴等器官组织恢复缓慢，房事时间则应相对推后。

剖宫产产妇最好在分娩后3个月以上再过性生活，产钳术及有缝合术者，应在伤口愈合、瘢痕形成后，约产后70天再过性生活。

若有发热、宫内感染者，均须等待病愈后，身体恢复健康，元气充足时才能过性生活。

有的青年男女，往往不能节制，又不懂科学知识，见外阴恢复正常，恶露干净，便过起性生活，这样常易引起阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎等疾病，给妇女带来痛苦。

我们认为，产妇最好3个月内不过性生活，最低56天内不过性生活，以免发生损伤和引起疾病。

这个问题必须引起青年夫妇的重视。

据调查，有相当一部分产妇及其家属在分娩时对会阴切开有一种错误的看法，除了怕手术痛苦外，最大担忧还是“动剪刀”会影响术后的性生活。

会阴是指阴道口至肛门间长2-3厘米的软组织结构。

在产妇分娩过程中，由于阴道口相对较紧，影响胎儿顺利娩出，需要做会阴切开手术，扩大婴儿出生通道。

如果片面强调实施会阴保护，容易造成阴道撕裂，严重时危受胎儿生命。

会阴切开手术并不可怕，一般在手术时都要进行局部麻醉，且均选择产妇宫宿最强时切开，产妇基本感觉不到切开的疼痛，只有在缝合时会感觉到一些疼痛。

对胎儿来说，可缩短产程、缩短胎儿缺氧时间，有利于优生。

对产妇来说，会阴切开的伤口整齐，易缝合，愈合快，瘢痕少，恢复效果好，根本不影响产后性生活。

如果该做会阴切开术而不进行手术，即使助产士尽全力保护会阴，使它外观完整，会阴和阴道支持组织内的筋膜及韧带肌纤维也会因长时间受压、过度伸展或断裂，造成日后阴道松弛，阴道前后壁膨出，反而影响性生活质量。

实践表明，做过会阴切开手术的产妇，在产后性生活中并未受到影响，会阴在性生活中所起的作用是微不足道的。

正常情况下，产妇会阴切开后，其阴道和会阴部位都能在一周内愈合，再经过一段时间即可以完全恢复至正常的解剖位置，阴道仍然保持了良好的弹性，对日后性生活毫无影响。

1. 产后性生活不宜过早 一般来说，产后6-8周内应禁止性交。

因为这段时间内阴道壁内黏膜缺乏弹性、脆弱，性交时易发生阴道裂伤和出血不止。

子宫尚未完全复原，性交时易将细菌带入而引起子宫内膜炎及其附属器官的炎症。

另外，分娩给外阴、阴道等造成的损伤，也会因过早性交而延迟愈合，甚至引起感染。

因此，一般在产后6周内应避免性交。

丈夫也应了解这一点，暂时克制自己。

即使是子宫和阴道壁经过6-8周已复原，产后的性生活中也应像新婚初夜那样小心谨慎。

最好在开始时使用避孕药膏或乳脂等润滑剂来润滑阴道，以顺利进行性生活。

## <<幸福月子>>

2.产后性生活时间不宜过长 每次过性生活的时间不宜太长，以免影响妻子休息和消耗过多精力。每次需要的时间根据个人情况而定，以第二天不感到疲劳为宜，要多施爱抚行为。

3.性生活不要过频 一般情况下每周过性生活1-2次最为适宜。

因哺乳的母亲要给婴儿喂奶，大量营养物质通过乳汁喂给乳儿，能量消耗很大，理应好好休息。所以，为了母亲的身体健康及婴儿的生长发育，性生活不要过频。

4.性生活时丈夫不可行动粗暴 因为卵巢激素的作用还不够充分，阴道黏膜的柔软度也稍差一些，阴道会有部分萎缩、黏液分泌减少，因此阴道会变得较为干涩，容易造成性行为的不适。

这时女性对性生活的要求一般不如妊娠前那样强烈。

这对都需要丈夫的体贴和合作，在刚恢复性生活时，动作要轻柔，节奏要慢一些，准备时间宜更长一些。

另外，女性使用润滑剂也会有所帮助。

丈夫要注意上述的变化，如只顾满足个人性欲，不体贴和关心妻子，很容易引起妻子的不愉快甚至反感，有可能导致女性的性冷淡。

P32-34

## <<幸福月子>>

### 编辑推荐

《幸福月子》使产妇们足不出户即可请到一位全面的护理月子“专家”。



<<幸福月子>>

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>