

<<汉竹·亲亲乐读系列 轻松坐月子>>

图书基本信息

书名：<<汉竹·亲亲乐读系列 轻松坐月子>>

13位ISBN编号：9787200069457

10位ISBN编号：7200069450

出版时间：2008-5

出版时间：北京出版社

作者：汉竹

页数：133

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>

<<汉竹·亲亲乐读系列 轻松坐月子>>

内容概要

《轻松坐月子》囊括孕产妈妈从分娩当天到产后六周的全程调养指导，方便新妈妈按需执行；同时兼顾新生儿的初期护理内容，旨在帮助新妈妈轻松度过月子，顺利切换到合格妈妈的角色；此外，该书也开辟了“新手爸爸月子指南”版块，温情提示新爸爸做好后备支持。总之，本书将以平易、轻松、亲切的笔调行文，力求最大限度的贴近育龄读者需求。

作者简介

游川，北京妇产医院北京妇幼保健院宣传健教中心主任，副主任医师。
卫生部孕期健康教育项目专家。

从事妇幼保健、临床和研究工作数十载，致力于为孕产妈妈提供最优的孕产期健康教育，为新妈妈提供最先进的儿童喂养观念，被新妈妈们称为敬业的好医生，贴心的好专家。

书籍目录

第一章 你的“月子”观念科学吗？

传统月子的八大误区 月子里容易犯的15个错误 第二章 分娩当天 分娩当天 新手爸爸的月子指南 分娩当天的妈妈 情绪—喜悦与疲惫交织的一天 护理—怎样控制产后疼痛 饮食 月子食谱 饮食宜忌 分娩当天的宝宝 护理—新生儿要怎么护理 喂养—及时给宝宝喂奶 图解哺乳姿势 第三章 产后第2天 产后第2天 新手爸爸的月子指南 产后第2天的妈妈 情绪—痛并快乐着 护理—怎样进行会阴清洁和保养 饮食 月子食谱 饮食宜忌 产后第2天的宝宝 护理—如何正确抱宝宝 喂养—人工喂养怎么喂 母乳喂养的优点及相关知识 第四章 产后第3天 产后第3天 新手爸爸的月子指南 产后第3天的妈妈 情绪—产后休养中，请勿打扰 护理—产后如何排便 饮食 月子食谱：莴苣子粥 饮食宜忌：产后应忌生冷吗 产后第3天的宝宝 护理—如何识别宝宝的哭声 喂养—按需哺乳怎样进行 产后排便不顺畅怎么办 第五章 产后第4天 产后第4天 新手爸爸的月子指南 产后第4天的妈妈 情绪—什么是产后抑郁症 护理—生育后能不能马上做运动 饮食 月子食谱：桂圆红枣糯米粥 饮食宜忌：鸡蛋吃得越多越好吗 产后第4天的宝宝 护理—如何给宝宝洗澡 喂养—母乳喂养的几个d、贴士 饮食 坐月子的15个食补小秘诀 剖宫产妈妈的饮食有什么要求 第六章 产后第5天 产后第5天 新手爸爸的月子指南 产后第5天的妈妈 情绪—认同母亲角色 护理—如何避免产后肥胖 饮食 月子食谱：黑糯米酒红糖煮鸡蛋 饮食宜忌：哪些食物会减少乳汁的分泌 产后第5天的宝宝 护理—如何进行眼、耳、鼻、口的护理 喂养—乳头凹陷的妈妈如何喂奶 产后奶水汪汪的5道催乳食谱 第七章 产后第6天 产后第6天 新手爸爸的月子指南 产后第6天的妈妈 情绪—新爸爸也有“产后抑郁症” 护理—产后中暑怎么办 饮食 月子食谱：鲑鱼豆腐汤 饮食宜忌：月子里要禁盐吗 产后第6天的宝宝 护理—如何读懂宝宝声音里传来的信息 喂养—哺乳妈妈如何用药 产后怎么护腰 第八章 产后第7天 产后第7天 新手爸爸的月子指南 产后第7天的妈妈 情绪—新爸爸的“月子” 护理—月子里可以洗澡吗 饮食 月子食谱：山甲炖母鸡 饮食宜忌：产后不宜多吃红糖吗 产后第7天的宝宝 护理—新生儿的体温 喂养—新生儿漾奶怎么办 坐月子轻松瘦身8招 第九章 产后第2周 产后第2周 新手爸爸的月子指南 产后第2周的妈妈 情绪—新妈妈如何防止产后抑郁 护理—产后能不能刷牙 饮食 月子食谱：芪归炖鸡汤 饮食宜忌：产妇要不要饮用牛奶 产后第2周的宝宝 护理—新生宝宝的智能是如何发展的 喂养—母乳喂养中的常见问题 怎样破解月子里的不适 第十章 产后第3周 产后第3周 新手爸爸的月子指南 产后第3周的妈妈 情绪—可以投入运动了吗 护理—怎样缓解月子里的疲惫 饮食 月子食谱：花生粥 饮食宜忌：产后不能吃蔬菜 水果吗 产后第3周的宝宝 护理—新生儿也能学习吗 喂养—如何进行“人工挤奶” 生产后的身体有哪些变化 第十一章 产后第4周 产后第4周 新手爸爸的月子指南 产后第4周的妈妈 情绪—可以出门透透气了吗 护理—调整型内衣可以穿了吗 饮食 月子食谱：炒黄花猪腰 饮食宜忌：产后忌吃辛辣温燥食物吗 产后第4周的宝宝 护理—怎样给初生宝宝准备衣物与尿布 喂养—乳头皲裂的妈妈如何喂奶 满月后的瘦身操 第十二章 产后第5周 产后第5周 新手爸爸的月子指南 产后第5周的妈妈 情绪—找个方式撒气，及时释放不良情绪 护理—产后何时开始性生活 饮食 月子食谱：王不留行炖猪蹄 饮食宜忌：火腿有利于伤口愈合吗 产后第5周的宝宝 护理—宝宝的大小便是否正常 喂养—那么点大的婴儿就开始预防肥胖 产后如何进行性生活 第十三章 产后第6周 产后第6周 新手爸爸的月子指南 产后第6周的妈妈 情绪—来次大扫除还是出去参加聚会 护理—产后复查都查些什么 饮食 月子食谱：欢喜肉丝汤 饮食宜忌：产后不宜服用人参吗 产后第6周的宝宝 护理—宝宝的这些情况正常吗 喂养—上班族妈妈怎样坚持母乳喂养 月子里感冒了怎么办 附录 入院分娩时需要携带的物品

章节摘录

插图：第一章传统月子的八大误区一 产后恶风不少人都认为新妈妈怕“风”，认为“风”是产褥热的祸首，于是房舍门窗紧闭，新妈妈则裹头扎腿，严防风袭。

其实，产褥热是由藏在新妈妈生殖器里的致病菌造成的，多源于分娩前后的生殖系统感染，或新妈妈不注意产褥卫生等。

实际上，如果室内卫生环境差、空气混浊，更易使新妈妈、婴儿患上呼吸道感染。

二 产后不能洗澡有人认为产后汗毛孔张开，洗澡会使外邪侵入而得“月子病”，因而产后一个月内不洗澡不洗脸。

这种做法无科学根据。

由于产后新陈代谢极为旺盛，新妈妈常常会汗淋淋湿透内衣。

加之溢乳和会阴部恶露的污染，长期不洗澡必然会全身都是污垢，细菌等病原体很容易通过各种途径繁殖入侵，导致产褥感染。

因此，新妈妈比任何人更需要清洁身体，勤换内衣。

产后头几天可以用热水洗脸擦澡，一周后就可以洗头洗澡，只是不要洗盆浴，每次洗澡时注意保暖，避免着凉就可以了。

三 产后不能刷牙新妈妈应比一般人更加注意口腔卫生。

新妈妈进餐次数多，食物残渣存留在牙齿表面和牙缝里的机会也多，而口腔感染也是产褥感染的主要原因之一。

因此，产后必须正常漱口刷牙。

只要用温水漱口、牙刷质地不要太硬，就不会损伤牙齿的。

四 产后不可早下床不少人认为新妈妈体质虚弱，应长期静卧。

这种做法弊多利少，容易使本来就处于血液高凝状态下的新妈妈发生下肢静脉血栓。

同时，产后盆腔底部的肌肉组织缺乏锻炼，容易引起子宫脱垂、直肠或膀胱脱出。

产后及早下床活动，不仅有利于下肢血液循环加快和恶露增快排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，所以一般产后第三天便可下床行走。

编辑推荐

有了《轻松坐月子》，新妈妈身体的恢复，新生儿的健康聪明成长就有了科学的答案；有了《轻松坐月子》，坐月子的时候就有了主见，不会盲目地受别人的摆布了。

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>