

<<幸福妈咪坐月子>>

图书基本信息

书名：<<幸福妈咪坐月子>>

13位ISBN编号：9787200070422

10位ISBN编号：7200070424

出版时间：2008-1

出版时间：北京出版社

作者：吴光驰 编

页数：96

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>

## <<幸福妈咪坐月子>>

### 前言

从医院回到家，将这个软软的小宝贝轻轻地放在床上，你心里开始发愁：这么小的人儿，什么时候才能长大啊？

坐在床沿，心里开始嘀咕：坐月子是不是真的不能洗头、洗澡，甚至连刷牙都不行？

对于新妈妈而言，从宝宝降生的那一时刻起，你和你的伴侣就被拖进了问题堆，到底怎样才能理清头绪，科学健康地坐好月子，轻轻松松养育出聪明健康的宝宝来呢？

在从本书找到答案之前，先来做个测试吧，看看你的“月子观”是否科学。

经过小测试后，相信你已经对“月子里的事”有了大致的了解，如果你有更多的困惑，那么，就接着往下看吧，这本书里有更为详细的解答。

本书将紧张的月子生活条分缕析地安排到每一天，从妈妈宝宝每天的变化，到产妇情绪调整、月子护理、月子食谱、饮食宜忌，到新生儿的喂养与护理，以及爸爸如何“侍候月子”等，为新手爸妈理顺月子生活的方方面面，让全家人都“临危不乱”。

## <<幸福妈咪坐月子>>

### 内容概要

从医院回到家，将这个软软的小宝贝轻轻地放在床上，你心里开始发愁：这么小的人儿，什么时候才能长大啊？

坐在床沿，心里开始嘀咕：坐月子是不是真的不能洗头、洗澡，甚至连刷牙都不行？

对于新妈妈而言，从宝宝降生的那一时刻起，你和你的伴侣就被拖进了问题堆，到底怎样才能理清头绪，科学健康地坐好月子，轻轻松松养育出聪明健康的宝宝来呢？

在从《幸福妈咪坐月子》找到答案之前，先来做个测试吧，看看你的“月子观”是否科学。

经过小测试后，相信你已经对“月子里的事”有了大致的了解，如果你有更多的困惑，那么，就接着往下看吧，这《幸福妈咪坐月子》里有更为详细的解答。

《幸福妈咪坐月子》将紧张的月子生活条分缕析地安排到每一天，从妈妈宝宝每天的变化，到产妇情绪调整、月子护理、月子食谱、饮食宜忌，到新生儿的喂养与护理，以及爸爸如何“侍候月子”等，为新手爸妈理顺月子生活的方方面面，让全家人都“临危不乱”。

## <<幸福妈咪坐月子>>

### 作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会理事，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，《中华儿科杂志》编辑委员会通讯编委。  
1958年毕业于北京医科大学，一直从事儿科临床、儿童保健、儿童营养研究工作，具有丰富的儿科临床及儿童保健实践经验。

## &lt;&lt;幸福妈咪坐月子&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 重视月子的每一天

第一天做妈妈

- 第一天妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
- 关注妈妈情绪——喜悦与疲惫交织的一天
- 护理——怎样控制产后疼痛
- 月子最佳食谱：山药排骨汤
- 饮食宜忌：分娩当天要怎么吃
4. 第一天的宝宝护理——新生儿要怎么护理
- 喂养——及早给宝宝喂奶
5. 为妈妈预备的锦囊
- 常见的几种哺乳姿势
- 剖宫产妈妈的哺乳姿势

第二天做妈妈

- 第二天妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——痛并快乐着
- 护理——怎样进行会阴清洁和保养
- 月子最佳食谱：红枣莲子糯米粥
- 饮食宜忌：鸡蛋吃得越多越好吗
4. 第二天的宝宝护理——怎样正确抱宝宝
- 喂养——母乳喂养中的常见问题
5. 为妈妈预备的锦囊
- 母乳喂养的优点及相关知识

第三天做妈妈

- 第三天妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——产后休养中，请勿打扰
- 护理——产后如何排便
- 月子最佳食谱：莴苣子粥
- 饮食宜忌：产后应忌生冷吗
4. 第三天的宝宝护理——如何识别宝宝的哭声
- 喂养——母乳喂养的几个小贴士
5. 为妈妈预备的锦囊
- 产后排便不顺畅怎么办

第四天做妈妈

- 第四天妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——什么是产后抑郁症
- 护理——生育后能不能马上做运动
- 月子最佳食谱：奶汁鲫鱼汤
- 饮食宜忌：产后一定要多喝汤吗
4. 第四天的宝宝护理——如何给宝宝洗澡
- 喂养——乳头凹陷的妈妈如何喂奶
5. 为妈妈预备的锦囊
- 剖宫产妈妈的饮食有什么要求

第五天做妈妈

- 第五天妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——认同母亲角色
- 护理——如何避免产后肥胖
- 月子最佳食谱：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
4. 第五天的宝宝护理——如何进行耳、鼻、口、眼的护理
- 喂养——人工喂养怎么喂
5. 为妈妈预备的锦囊
- 产后奶水汪汪的9道催乳食谱

第六天做妈妈

- 第六天妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——分一部分注意力给孩子
- 他爸护理——产后中暑怎么办
- 月子最佳食谱：鲈鱼豆腐汤
- 饮食宜忌：月子里要禁盐吗
4. 第六天的宝宝护理——读懂宝宝声音里传来的信息
- 喂养——按需哺乳怎样进行
5. 为妈妈预备的锦囊
- 产后怎么护腰

第七天做妈妈

- 第七天妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——新爸爸的“月子”
- 护理——月子里可以洗澡吗
- 月子最佳食谱：山甲炖母鸡
- 饮食宜忌：产后宜多吃红糖吗
4. 第七天的宝宝护理——新生儿的体温
- 喂养——新生儿漾奶怎么办
5. 为妈妈预备的锦囊
- 坐月子轻松瘦身8招

PART 2 月子里，周周是关键

第二周做妈妈

- 第二周妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——新妈妈如何预防产后抑郁
- 护理——产后能不能刷牙
- 最佳月子食谱：芪归炖鸡汤
- 饮食宜忌：产妇要不要饮用牛乳
4. 第二周的宝宝护理——新生宝宝的智能是如何发展的
- 喂养——哺乳妈妈如何用药
5. 为妈妈预备的锦囊
- 怎样破解月子里的不适

第三周做妈妈

- 第三周妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——可以投入运动了吗
- 护理——怎样缓解月子里的疲劳
- 最佳月子食谱：花生粥
- 饮食宜忌：产后不能吃蔬菜水果吗
4. 第三周的宝宝护理——新生儿也能学习吗
- 喂养——如何进行“人工挤奶”
5. 为妈妈预备的锦囊
- 生产后的身体有哪些变化

第四周做妈妈

- 第四周妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 关注妈妈情绪——可以出门透透气了吗
- 护理——调整型内衣可以穿了吗
- 最佳月子食谱：炒黄花猪腰
- 饮食宜忌：产后忌吃辛辣温燥食物吗
4. 第四周的宝宝护理——怎样给宝宝选择尿布
- 喂养——乳头皲裂的妈妈如何喂奶
5. 为妈妈预备的锦囊
- 满月后的瘦身操

PART 3 不可忽视出月子以后不是终结的终结

1. 出月子了妈妈产后身心变化
- 宝宝生长模样
- 贴心爸爸专区
3. 出月子后的妈妈心情——学会调节自己的情绪
- 护理——产后复查都查些什么
- 最佳月子食谱：王不留行炖猪蹄
- 饮食宜忌：产后不宜服用人参吗
4. 满月后的宝宝护理——宝宝的大小便是否正常
- 喂养——上班妈妈怎样坚持母乳喂养
5. 为妈妈预备的锦囊
- 产后如何开始性生活

附录：月子里要避免的误区

1. 产后“恶”风
2. 不洗澡
3. 产后不能刷牙
4. 产后不可早下床
5. 产后不需要早喂奶
6. 产后要忌口
7. 经常吃巧克力
8. 只喝汤不吃肉
9. 经常喝茶水
10. 只吃母鸡不吃公鸡
11. 每天大量吃鸡蛋
12. 每天不限量地喝汤
13. 把菜做得很淡
14. 一出月子就久站
15. 夏天洗澡贪凉
16. 过早做剧烈运动
17. 产后大补，营养过剩
18. 不做产后体检
19. 洗发后马上扎辫子
20. 长久看书或上网
21. 吃辛辣食物

## <<幸福妈咪坐月子>>

### 章节摘录

插图：情绪——喜悦与疲惫交织的一天分娩是一个令人激动的时刻，当宝宝从妈妈的肚子里来到世上，人们把注意力都集中在呱呱落地的小宝宝身上，历尽艰辛的妈妈，将要迎来的是怎样的新开始？分娩过程的体力消耗可能已让你疲惫不堪，但你还是急切地想尽早看到自己的宝宝，将满腔母爱用温柔的眼神传递给这个小生命。

如果小宝宝出生后你并没有立刻感觉到自己的母爱，千万不要惊慌和害怕。

产后你的激素超出了正常值，再加上身体和情绪都处于产后恢复状态，可能你并不想在最初的一段时间里亲近小宝宝，你不必为此担忧和愧疚。

也许你需要时间好好去了解自己的宝宝。

这也很好，先好好休息一下，随着时间的推移，你会情不自禁地深深爱上你的宝宝。

总之，最重要的事情不是去担心自己不爱小宝宝，而是要注重生活中存在的乐趣。

护理——怎样控制产后疼痛不管是自然生产还是剖宫产。

新妈妈产后都有子宫收缩的疼痛，为了让子宫收缩成正常大小，即使疼痛也要经常按摩腹部。

此外，还有伤口和乳房的疼痛也是问题。

在麻醉药的药力消退后，疼痛控制是护理新妈妈的重点之一。

如果妈妈在一边疼痛难忍，宝宝在旁边又不停地哭闹，很容易让新妈妈情绪失控。

为了减轻疼痛，可以向医生申请用药物镇痛。

## <<幸福妈咪坐月子>>

### 媒体关注与评论

中国优生科学协会理事，首都儿科研究所儿童营养资深专家。

播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。

——著名健康教育专家洪昭光虽然从没有坐过月子，但我敢说坐月子的妈妈是最聪明好学的。

本书帮新妈妈理顺月子中的方方面面，不仅涉及身心状况、情绪变化、产后护理、饮食宜忌，还有宝宝喂养和护理方案等等。

目的是帮助新妈妈避免不正确的坐月子方式，在月子中保养出健康又健美的身材，用科学健康的方法照顾自己和可爱的宝宝。

昭光健康科普传播机构资深书评人璧昭抛开似是而非的理论，把养育宝宝的经验整理出来，完整地呈现给父母。

——《出版商务周报》这套书没有高高在上地讲理论，而是针对养育孩子可能出现的问题逐一解答，图文并茂，手把手指导。

——新浪网亲子中心一本好书，不仅能给人以享受，还能给人以启发。

——搜狐健康频道养育宝宝的辛苦，铸就了生命的美好。

看些好书，少些辛苦。

——《健康时报》

<<幸福妈咪坐月子>>

编辑推荐

《幸福妈咪坐月子》由北京出版社出版。



<<幸福妈咪坐月子>>

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>