

<<新妈妈养护饮食一本就够>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈养护饮食一本就够>>

13位ISBN编号：9787506478762

10位ISBN编号：7506478765

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组 主编

页数：447

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>

## <<新妈妈养护饮食一本就够>>

### 内容概要

一起成长的奇妙与感动、产后恢复、营养、塑身完美解决方案！  
坐月子问题的是是非非，我们一一辨别、健康恢复身体和身材就是这么简单、我们与您一起体会做妈妈的幸福！

专家指导恢复健康体能、合理搭配产后饮食营养、轻松瘦身塑造优雅身材、爱心呵护、轻松养育新生儿、做健康、美丽、时尚的超级辣妈！

## <<新妈妈养护饮食一本就够>>

### 作者简介

金海豚婴幼儿早教课题组，一个专业为母婴服务的团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件，或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。

今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立20周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为读者再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望通过我们的书籍可以帮助您提高生活品质，孕育出健康、聪明的宝宝。

## <<新妈妈养护饮食一本就够>>

### 书籍目录

#### 第一章 产后恢复

##### 第一节 产后的护理

###### 一、正确认识坐月子

- 1.什么是“坐月子”
- 2.“月子”到底需要坐多久
- 3.何为产后的调养与将养
- 4.走出传统坐“月子”的误区

###### 二、新妈妈产后正常的身体变化

- 1.呼吸与脉搏
- 2.乳房的变化
- 3.腹部和皮肤的改变
- 4.腰背部和髋部疼痛
- 5.阴道的变化
- 6.外阴的变化
- 7.盆底组织的变化
- 8.子宫及子宫颈的变化
- 9.大便与小便
- 10.体温的变化
- 11.体重的变化
- 12.内分泌系统的变化
- 13.血液系统的变化
- 14.消化系统的变化
- 15.产后全身发抖或寒战

###### 三、顺产新妈妈的护理 / 44

- 1.产后应该做的事
- 2.会阴伤口痛怎么办
- 3.实施会阴侧切术后伤口的护理方法
- 4.什么是产后宫缩痛
- 5.产后及时下地活动好处多多
- 6.新妈妈什么时候能下地活动

###### 四、剖宫产新妈妈的护理 / 50

- 1.剖宫产的产后恢复与自然产的产后恢复的区别
- 2.剖宫产术后新妈妈如何自理
- 3.剖宫产后的深呼吸
- 4.剖宫产后的腹内气体
- 5.按摩腹部
- 6.剖宫产后的翻身
- 7.卧床宜采取半卧位
- 8.剖宫产术后多久可以下地活动
- 9.剖宫产后的站立及行走
- 10.剖宫产后的排尿
- 11.导尿管拔出后要多喝水吗
- 12.加强个人清洁
- 13.腹部伤口的护理
- 14.如何缓解腹部伤口疼痛

<<新妈妈养护饮食一本就够>>

- 15.哪些因素会影响剖宫产疤痕
- 16.剖宫产后如何去疤不留痕
- 17.为什么剖宫产术后要使用腹带
- 18.剖宫产新妈妈要注意哪些异常变化
- 19.注意做健身锻炼

.....

- 第二章 产后营养
- 第三章 产后瘦身
- 第四章 母乳喂养
- 第五章 新生儿的护理与休智锻炼

## <<新妈妈养护饮食一本就够>>

### 章节摘录

版权页：插图：因为在怀孕期间，孕妇在内分泌激素的作用下，会出现牙龈充血、水肿、易出血的现象，特别是在刷牙时：加之过去科学知识不普及，孕妇对在孕期如何摄取钙营养了解得不够，结果导致身体缺钙，使很多人在生完孩子后牙齿确实变坏了。

由此，很多人就认为新妈妈不能刷牙。

现代医学认为，新妈妈在月子里一定要刷牙漱口，不然牙齿很容易被损害。

由于新妈妈在月子里每天要进食大量的糖类、高蛋白食物，这些食物大多细软，本来就使牙齿失去了咀嚼过程中的自洁作用，容易为牙菌斑的形成提供条件，如果不刷牙，就会使这些食物的残渣留在牙缝中，在细菌作用下发酵、产酸，导致牙齿脱钙，形成龋齿或牙周病，并引起口臭、口腔溃疡等。

月子里一定要天天刷牙。

只要体力允许，产后第2天就应该开始刷牙，最好不超过3天。

但需要注意以下几点：（1）在孕期时就注意摄取钙营养，保持口腔卫生，避免使牙齿受到损害。

（2）新妈妈身体较虚弱，正处于调整中，对寒冷刺激较敏感。

因此，切记要用温水刷牙，刷牙前最好先将牙刷用温水泡软，以防冷刺激对牙齿及牙龈刺激过大。

（3）每天早上和睡前各刷一遍，如果有吃夜宵的习惯，吃完夜宵后再刷一遍。

（4）可在产后3天采用指漱，即把食指洗净或在食指上缠上纱布，把牙膏挤于手指上充当刷头，在牙齿上上下下擦拭，再用手指按压牙龈数遍。

这种方法可活血通络，坚固牙齿，避免牙齿松动。

月子里不能洗澡、梳头新妈妈产后汗腺很活跃，容易大量出汗，乳房胀满还要淌奶水，下身还有恶露，全身发黏，卫生状况很差，极容易生病，这就要求新妈妈要比平常更加注意卫生，多洗澡、洗头、洗脚。

从科学道理上讲，产后完全可以洗澡、洗头、洗脚，只有这样，才可使身体清洁，促进全身血液循环，加速新陈代谢，保持汗腺孔通畅，有利于体内代谢产物由汗液排出。

经常清洁还可以调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经疲劳。

其实梳头与坐月子没有直接关系。

## <<新妈妈养护饮食一本就够>>

### 媒体关注与评论

结束了分娩，新妈妈终于可以松一口气了，但是随之而来的产褥期不可忽视。在充分体验做妈妈的幸福的同时，在细心呵护宝宝的同时，新妈妈也不要忘记要精心护理自己。这本书信息量大，相信可以给新妈妈实用的帮助。

——搜狐母婴推荐这本书邀请知名专家团队，根据新妈妈产后关心的问题——恢复、营养、瘦身以及母乳喂养、新生儿护理等，给出了科学详尽的指导。

帮助你轻松坐月子，幸福做妈妈！

——之宝贝网推荐

<<新妈妈养护饮食一本就够>>

编辑推荐

《新妈妈养护饮食一本就够》：做健康、美丽的新妈妈！  
650余个细节，全面、科学、权威的坐月子指南！  
产后恢复专家指导、产后营养档案解析！  
产后瘦身、塑身课堂、母乳喂养、新生儿护理指南！  
爱护自己，体味与宝宝。



<<新妈妈养护饮食一本就够>>

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>