

<<坐好月子速查全典>>

图书基本信息

书名：<<坐好月子速查全典>>

13位ISBN编号：9787510103452

10位ISBN编号：7510103452

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口

作者：王若薇

页数：353

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>

<<坐好月子速查全典>>

前言

我们在这里先恭喜你产下一个健康聪明的宝贝，每一个母亲都是伟大的，生孩子的艰辛，只有当了妈妈的人才能体会。

女孩是脆弱的，但是女人是坚强的。

这种坚强也不是一天就能造就的。

月子是一个过渡期，女人到母亲的过渡，两人世界到三人世界的过渡。

生活重心的转移，原来的生活模式完全被这个小家伙打乱。

月子期间的新妈妈，不仅仅要恢复身体，还要面对一个全新的生命，一个完全靠信赖你、依靠你的宝贝，身体不好，能行吗？胃口不好，能行吗？答案显而易见。

<<坐好月子速查全典>>

内容概要

《坐好月子速查全典》从妈妈宝宝每天的变化，到新妈妈情绪调整、月子里精心护理、月子里养生食谱、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。

<<坐好月子速查全典>>

作者简介

王若薇，1983年7月毕业于中国人民解放军第三军医大学医疗系，现为解放军总参谋部总医院妇产科副主任，副主任医师。

从医20余年，主要从事妇产科专业临床工作，擅长妇科常见病、多发病的诊治，对本专业疼痛性疾病尤其是孕妇的疼痛性疾病有独到的诊治经验。

特别是对高危孕产妇的诊治、难产的诊断处理有着丰富的临床经验，在孕期保健、产后康复调养等方面也积累了丰富的理论知识和实践经验。

<<坐好月子速查全典>>

书籍目录

Part 1 分娩进行时分娩方式久比拼待产妈妈心理指导导乐分娩不紧张自然分娩恢复快自然分娩时，新妈妈的食物有哪些产程的三个阶段第一产程的辅助动作第二产程的辅助动作分娩时怎样与医生配合会阴侧切时机很重要剖宫产是分娩的最佳捷径吗水中分娩预防早产有方法超过预产期，宝宝还不出来预防难产有措施月子期间母体生理变化何为“坐月子”这些生理现象不用担心生理变化是必然产后子宫收缩引腹痛新妈妈腋下肿块腹部硬块越硬越好产后多汗有原因恶露的几种类型Part 2 新好月子舒服坐新妈妈产后调养产后一周在医院应该怎样安排医院对自然分娩妈妈的护理剖宫产新妈妈看护按摩子宫促恢复会阴擦洗会阴湿热敷坐浴会阴红外线照射如何安排出院后四周内的生活新妈妈的休养包括哪些方面月子中心势头强选好月嫂少操心休养环境要求高产后情绪阴晴表免遭产后忧郁袭击新妈妈生活细节须注意“捂月子”给细菌滋生创造条件完全卧床休息没必要卧床静养勿熟睡新妈妈不能睡过软的床新妈妈的被褥与衣着要求高户外活动当适宜看电视、看书、织毛衣时间要控制身体恢复好后才工作口腔卫生不停止，产后洗澡好处多坚持梳头有益无害护理乳房有窍门炎热的夏天，清爽过亲友暂晚探望新妈妈自测产后忧郁症产后健康检查甜蜜产后性生活哺乳期避孕安全系数低产后最佳避孕方法产后瘦身动起来产后塑身日程剖宫产的康复和护理如何进行体操锻炼尽快康复有原则恢复体形总动作产后塑身腹带何时用防止产后乳房下垂凯格尔运动产后10天塑造美臀大肚腩变平坦小腹产后妈妈美腿操月子里的饮食营养饮食调养重中之重饮食营养六需要月子里营养需求量推荐月子明星营养素合理安排月子里的饮食月子里常用的滋补品蔬菜、水果少不了多吃鲤鱼，排恶露最多每天只吃3枚鸡蛋醪糟鸡蛋营养高产后不宜立即就吃老母鸡红糖水别过量月子不是完全忌食盐生菜、冷饮莫贪多乳母多食健脑食物不宜过多食用的食物饮食黑名单剖宫产的新妈妈这样安排饮食滋补过量也有害盲目节食减肥效果差正确的进餐顺序强烈推荐一日食谱产后经典月子菜营养主食美味月子菜超级靓汤水果也疯狂月子里适用的调养约膳不是每一个新妈妈都需要药膳调理普通药膳皆适用宜用产后腹痛药膳宜用产后自汗盗汗症药膳宜用产后恶露不尽药膳宜用产后恶露不下药膳宜用产后便秘的药膳宜用产后小便不利药膳宜用产后奶水不足药膳宜用产后身体疼痛药膳宜用产后昏厥(血晕)药膳产后天然面膜门己做蜂蜜白芷面膜蜂蜜胸膜柔肤西红柿汁西红柿净肤去油面膜西红柿美白贴片西红柿祛痘露西红柿叶凡士林膏……Part 3 精心呵护新生儿

章节摘录

插图：新妈妈的营养要全面，不可偏颇。

主食的种类要多样化，粗粮和细粮搭配进食，如小米、玉米粉、糙米、标准粉所含的维生素B要比精米、精面高出好几倍。

此外，多吃蛋白质食物要兼吃蔬菜水果，其中所含维生素、矿物质不但身体必需，而且还可以促进乳汁的正常分泌。

多吃易消化及刺激性小的食物有些食物营养虽丰富，却不易消化，吃多了会引起肠胃不适和大便秘结，特别是新妈妈活动量较小，消化力受到限制，所以要多吃易消化的食物。

可适当多饮用各种汤类和粥类，以便于消化和促进乳汁分泌。

同时，要少吃刺激性食物，不吸烟，不喝酒，因为酒精和烟中的尼古丁可通过乳汁传给婴儿，引起婴儿的不适或疾病。

刺激性食物易使新妈妈发生便秘，若新妈妈长期便秘，会诱发子宫脱垂。

<<坐好月子速查全典>>

编辑推荐

《坐好月子速查全典》：分娩时怎样与医生配合月子期饮食与恢复对自然分娩妈妈的护理剖宫产妈妈
新知新生儿的喂养与护理

<<坐好月子速查全典>>

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>