

图书基本信息

书名：<<坐月子科学调养新生儿喂养护理-母婴直通车系列>>

13位ISBN编号：9787510108945

10位ISBN编号：7510108942

出版时间：2011-10

出版时间：中国人口出版社

作者：梁毓

页数：297

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>

## 内容概要

本系列丛书，专业知识覆盖面广，内容丰富、理论性与可操作性融为一体。亲切的语言、生动有趣的画面，新颖的编排，具有很强的吸引力和感染力，给人视觉一种全新的冲击力。

《母婴直通车系列：坐月子科学调养新生儿喂养护理》立足于家庭使用，简明扼要，通俗易懂，是每一个中国妈妈必备的好帮手、好老师、好朋友，一册在手，未来无忧。

书籍目录

Part 1 分娩倒计时

宝宝啊，宝宝！

你就像春天里盛开的花朵，让人领悟到生命的希望；你就像夏天里习习的凉风，让人享受到炎热中的清爽；你就像秋天里沉甸甸的果实，让人体会到丰收后的喜悦；你就像冬天里暖暖的阳光，让人感受寒冬里的温情。

调皮的精灵，你总是那样顽皮，让妈妈在焦急中等待着你

拉梅兹生产减痛法

了解缩紧与放松练习步骤

练习方法

练习拉梅兹呼吸法的注意事项

出现下列症状时，要卧床待产

与丈夫一起做顺产体操

做顺产体操前的准备

顺产体操的做法

准爸爸要做好晋级准备

准爸爸要积极学习孕育知识

为准爸爸出“奇招”，让孕育生活更加甜蜜

积极预防巨大儿

巨大儿产生的原因

巨大儿的助产方案

巨大儿的预防

过期妊娠让人焦

过期妊娠的危害

过期妊娠的预防和处理方法

末次月经推算预产期速查表

婆媳相处好，孕期快乐多

听同龄人谈经验，坦然面对分娩

母乳喂养早准备

注意乳头、乳房的保养

定期进行产前检查

孕前及时纠正乳头凹陷

产前催乳食谱

牛奶白菜

香菇豌豆

鲫鱼鸡蛋羹

育婴物品备忘录

临产前的各种不适及临产征兆

临产前的常见不适与护理方法

临产前的一些征兆

分娩方式详介绍

自然分娩

剖宫产

水中分娩

Part 2 精心调养，坐好月子

这是女人生命中最关键的时期，精心的饮食调养，正确的生活方式，适当的恢复运动，三大要素缺一

不可。

月子期间，一定要用心关爱自己，调出充足奶水，养出好气色，动出好身材，这样的新妈妈是最美丽的

第1周 排毒关键期

产后第1周为“血性恶露期”，食补应以活血化瘀、利尿排毒为主，可多食用扁豆、薏米、小米等，这些食物能帮助新妈妈排出在孕期积聚的体液

80后小夫妻的蜕变

.....

Part 3 新生儿的喂养与护理

## 章节摘录

版权页：插图：清洁卫生：居室卫生条件的好与坏在月子期间至关重要。

新妈妈在月子里几乎整天都在居室内度过，故室内一定要打扫得非常干净。

在新妈妈出院之前，家里最好用3%的来苏水（200～300毫升/米<sup>2</sup>）湿擦或喷洒地板、家具和两米以下的墙壁，2小时后通风直至药味散尽。

此外，卧具也要消毒。

温度和湿度要适宜：新妈妈不宜住在敞、漏、湿的寝室里，因为新妈妈的体质和抵抗力都较低下，居室更需要保温、舒适。

冬天温度18℃～25℃，湿度30%～80%；夏天温度23～28℃，湿度30%～60%是比较适宜的。

夏天可以使用空调，但是温度不宜过低。

如果使用电风扇则不宜直吹，可以换个方向吹，以加速空气流动。

新妈妈居室采光要明暗适中，随时调节，要选择阳光照射和坐向好的房间作寝室用，这样夏天可以避免过热，冬天又能最大限度的阳光照射，使居室温暖。

保持室内空气清新：空气清新有益于新妈妈精神愉快，有利于休息。

不要紧闭门窗，要定时开窗换气，保持空气新鲜。

虽然新妈妈要避风寒和潮湿，但避风寒和潮湿，不等于紧闭门窗，特别是在盛夏季节，紧闭门窗往往会导致新妈妈中暑。

其实，无论什么季节，新妈妈居住的房间都应适时开窗保持空气流通和干燥。只是新妈妈不能直接受凉风吹。

保持室内安静：减少噪声，不要大声喧哗，避免过多亲友入室探望或过多的人来回走动，以免造成空气污染，影响新妈妈的休息。

室内可以摆点鲜花、盆景，但数量不宜过多，且不要选择会散发出有毒、有害气体的花草。

编辑推荐

《坐月子科学调养·新生儿喂养护理(典藏版)》：献给新妈妈的调养宝典，送给新宝宝的成长指南。生动诠释分娩前的各项准备工作，全面解读如何精心调养，坐好月子，科学阐述新生儿喂养与护理中的各项要点。

科学权威，面面俱到，贴心实用，关怀备至每周饮食要点，详尽周到，宜忌俱全。

产后恢复运动，速成高效，安全瘦身。

产后常见问题，解答详细，方案权威。

宝宝养护方法，中西结合，内容翔实。

关爱新妈妈，关怀新宝宝，关心每个有孩子的家庭。

感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。

在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收与您同行，前方的路一定会越来越精彩……耿潇男，生活类图书资深策划人、撰稿人，北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。

毕业于中央戏剧学院导演系。

曾参编、参演、参导过多部舞台剧、电视剧作品。

长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。

在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人，为读者做跨媒体导游。

愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

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>