第一图书网, tushu007.com

<<坐好月子养壮宝宝>>

图书基本信息

书名：<<坐好月子养壮宝宝>>

13位ISBN编号：9787510109683

10位ISBN编号：751010968X

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：261

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书详细介绍了坐月子期间产妇和新生儿的保健知识及具体操作方法。
包括坐月子前须知、产妇的生理变化，月子里的休养、日常生活调理、饮食营养和常见病防治，新生儿生理、心理发育特点，新生儿喂养、日常护理、教育训练和常见病防治等。
全书内容丰富，阐述简明，融科学性和实用性于一体，是优秀妇幼专家的实践总结，适于孕产妇和妇幼保健人员阅读参考。

作者简介

陈宝英
女，主任医师，教授。
北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。
历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

陈宝英孕产育儿研究中心
2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿研究中心，中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家，中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及，并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

第一图书网, tushu007.com

<<坐好月子养壮宝宝>>

书籍目录

part 1 产前做好分娩功课
产前准备要做足
你的待产包里需要有什么
分娩医院选哪家
产前的营养饮食
准妈妈产前运动课
临产前的心理保健
准爸助产应知道
分娩进行时
分娩讯号巧识别
分娩方式选哪种
自然分娩全过程
分娩时，催生好吗
克服产痛有妙招
拉梅兹法助分娩
走近无痛分娩
选择分娩姿势
解密产科麻醉
认识助产器械
产后妈妈需注意
分娩意外巧应对
早期破水
羊水异常
胎儿宫内窒息
胎盘异常
胎位不正
宫缩乏力
产程延长
子宫破裂
羊水栓塞
急产
难产
脐带异常
产中及产后大出血
分娩裂伤
过期妊娠
产妈妈的私房话
产房里的尴尬事
直击会阴切开术
做个受医生欢迎的产妈妈
part 2 老观念+新方法，这样坐月子更科学
月子到底该不该坐
坐月子的5大基本原则
趁坐月子改善体质
错误的月子老观念

门窗紧闭不通风
月子妈妈不下床
不梳不洗免受寒
月子期间禁刷牙
产后早喝催奶汤
蔬菜水果不要吃
新妈妈免盐多鸡蛋
月子必备麻油鸡
奶不胀不抱仔
月子里的起居常识
妈妈宝宝多亲近
新妈妈的身体状况
新妈妈要多休息
乳头异常早矫正
妈妈开奶宜早些
出院前的准备
回家途中免颠簸
关注恶露流出量
清洁会阴保卫生
慎用空调和电扇
妈妈月子少外出
少看电视和书籍
月子里免碰凉水
给双脚做好保暖
生冷水果要少吃
妈妈夏天防中暑
新妈妈的月子饮食
新妈妈的饮食大计
月子里的饮食禁忌
月子里的最佳食材
月子妈妈的最佳食谱
part 3 新妈妈产后保健与康复
常见月子病的护理
产后检查别忘记
产后虚弱
产后腹痛
产后恶露不净
产褥感染
产后排尿困难
产后尿失禁
产后风
产后便秘
产后痔
乳头皲裂
产后乳腺炎
耻骨疼痛
产后腰腿痛

产后抑郁不可忽视
新妈妈的塑身大计
产后减肥塑身必知
饮食方案
运动方案
新妈妈的皮肤护理
面部护理全方案
如何赶走妊娠纹
产后防脱发有妙招
产后乳房保健
产后的“性”福生活
确定排卵和月经复潮日期
产后可取的避孕措施
选对产后亲密的时机
part 4 新生儿保健与护理
新生儿的身心发育特点
出生时
满月时
解读新生儿的特殊现象
新生儿的日常护理
怎样测量新生儿生理指标
脐带护理
囟门护理
洗头
理发
洗脸
洗澡
皮肤护理
抱宝宝的方法
怎样换纸尿裤
护理好男宝宝的“小鸡鸡”
注意女宝宝会阴部的卫生
五官护理
剪指甲
怎样穿衣服
学会观察宝宝的大小便
为宝宝消除安全隐患
传统育儿习俗一定对吗
新生儿的喂养方案
母乳喂养
人工喂养
营养补充
预防接种及疾病护理
预防接种
新生儿鹅口疮
新生儿黄疸
新生儿脐炎

新生儿低血糖
怎样给新生儿喂药
从“0岁”开始的教育
关爱是最好的情智启蒙
新生儿5大能力训练课

章节摘录

版权页：插图：分娩不是准妈妈一个人的事，准爸爸也要参与其中。
你要知道，这可是你表现的最佳时机。
聪明的准爸爸们在等什么，在准妈妈最关键的时刻还不快快完美演绎自己合格助产；准爸爸的角色。
做好产前知识储备在妻子的整个孕期，准爸爸也应多翻阅一些孕期书籍，尽量多了解一些关于怀孕及分娩的知识，有条件的准爸爸最好能与妻子一起参加产前辅导班。
提前做好产前的知识储备，能使准爸爸避免在全部产程中手足无措。
既可以有意识地想办法帮妻子最大程度地减轻疼痛，从而推进产程的进展：又能让准爸爸更从容地做好自己的助产工作，镇定自若地面对妻子分娩。
大多数准妈妈入院后并不会很快生产，一些医院的医护人员往往会观察一段时间，待准妈妈的宫缩变得规律后才会进产房，因此在宝宝娩出前，还要经历一段漫长而痛苦的等待。
这时，准爸爸一定要照顾好妻子。
不但要照顾好妻子的饮食，还要想办法使妻子放松，在妻子阵痛时通过和她一起调整呼吸、说一些安慰的话、按摩妻子身体的不同部位、建议她换个姿势等方式转移她的注意力，这也是准爸爸助产的工作重心。
有时，准爸爸还需要在医院陪妻子过夜，这时别忘了给自己准备一些物品，如干净的衣服、舒适的鞋及充饥的食物。

编辑推荐

《坐好月子养壮宝宝(全彩精华版)》编辑推荐：权威妇产、妇幼专家多年的实践总结，告诉你从分娩到坐月子到哺育新生儿的那些事，现代科学观念与传统月子习俗的碰撞与结合，给新妈妈提供具体有效的指导，让新手妈妈顺利适应母亲的角色。
80后新手父母一站式孕育指导手册。

第一图书网, tushu007.com

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