

<<坐月子与新生儿养育全书>>

图书基本信息

书名：<<坐月子与新生儿养育全书>>

13位ISBN编号：9787512702882

10位ISBN编号：7512702884

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女

作者：范玲

页数：304

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>

## <<坐月子与新生儿养育全书>>

### 内容概要

本书系统地介绍了坐月子及新生儿养育的实用性知识，包括月子期间营养、母乳喂养、产褥期常见病防治、月子身心恢复、产后性生活、产后瘦身护肤、新生儿各阶段的养育及新生儿疾病防治等，有基本的常识和技能，是新妈妈新爸爸和相关亲人必须掌握的，也有常见的现代护理方式方法，帮助初次为人父母的爸爸妈妈解答心中的疑惑。

## <<坐月子与新生儿养育全书>>

### 作者简介

范玲首都医科大学附属北京妇产医院产科主任，主任医师。

中华医学会妇产：科专业委员会委员中国女医师协会妇产科专业专家委员会委员北京优生优育协会第二届理事会常务理事北京市孕产期保健技术专家指导组专家《中华妇产科杂志》编委《中华围产医学杂志》通讯编委《中国妇产科临床杂志》编委1983年毕业于首都医科大学，从事妇产科临床工作28年。

在高危妊娠及产科疑难并发症的诊治、产科危重症的救治方面有丰富的经验，擅长难产、妊娠期糖尿病、早产、前置胎盘和胎盘早剥等产科并发症的处理。

曾去瑞典、奥地利、新加坡做短期学习及参观访问。

在学术杂志上发表论文数十篇，参与多部专业书籍的编写。

多年来一直在电台、电视台、网站做有关孕产期保健方面的宣传。

主编过《怎样坐月子》《高龄孕产指南》《孕产保健必读》《术前早知道——剖腹产手术》《胎教每一日》等多部书籍。

曾在“好医生网站”被网友评为“网友心中的好大夫”。

## <<坐月子与新生儿养育全书>>

### 书籍目录

#### 第一篇 产后恢复从坐月子开始

##### 第一章 坐月子期间的身心恢复

自然分娩的妈妈

分娩后24小时的新妈妈

会阴侧切后伤口的护理

产后何时可下床

产后多久可以开始运动

产后要尽快排尿、及时排便

学会观察恶露

促进子宫尽快恢复

剖宫产的妈妈

剖宫产后3天的饮食

剖宫产妈妈如何恢复身体

怎样护理剖宫产伤口

产后多久可以开始运动

伤口疼痛可以用止痛药吗

剖宫产后的心理恢复

剖宫产后多久可以洗澡

剖宫产后的复原操

坐月子期间的身体恢复情况

产后第1周

产后第2周

产后第3周

产后第4周

产后第5周

产后第6周

产后体检

按时做产后体检

产后体检的项目

产后检查需要注意什么

预防、调节产后忧郁症

测测新妈妈的产后忧郁程度

#### 第二篇 新生儿养育

## <<坐月子与新生儿养育全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：秋季气候变化多端，忽冷忽热，很多妈妈忍不住开空调吹风散热就容易感染风寒，在秋季，稍微开窗透风也是可以的，但要注意不能风直接吹头，特别要避免门窗打开的过堂风，可以将一个方向的门窗打开，将对面门窗关闭，如果风很大，则在有产妇居住的房间内尽量不要开窗以免受风。

秋天坐月子要注意滋补适宜产后饮食不宜大补：滋补过量的妈妈易患肥胖症，从而引发多种疾病。妈妈肥胖还可以造成乳汁中脂肪含量增多，最终导致婴儿的肥胖或腹泻。

禁食寒凉、辛辣：生冷多伤胃，寒凉则血凝，恶露不下，会引起产后腹痛、身痛等诸多疾病。

产后失血伤津，多阴虚内热，故葱、姜、大蒜、辣椒等辛辣大热的食物应忌食。

如果进食辛辣的食物，不仅容易引起便秘、痔疮等，还可能通过乳汁影响婴儿的肠胃功能。

蔬菜、水果不可少：新鲜的蔬菜和水果不仅可以补充肉、蛋类所缺乏的维生素C和纤维素，还可以促进食欲，帮助消化及排便，防止产后便秘的发生。

秋天坐月子要注意室内温度和湿度白天气温较高，室内的温度也会上升，如果温度在25 -26 ，可不必开空调，注意保持室内空气清新就可以了；如果气温高于28 ，就应当轻微开窗通风或短时开空调以便使室温合适。

一般，秋天有两个特点：风和燥。

刚分娩后的妈妈由于身体较虚，应当避免在通风处乘凉，如果风很大，则在有产妇居住的房间内尽量不要开窗以免受风。

## <<坐月子与新生儿养育全书>>

### 编辑推荐

《坐月子与新生儿养育全书》编辑推荐：产后第一个月是妈妈身体恢复的关键时期，也是宝宝最需要呵护的日子。

一书在手，帮你快快乐乐坐月子，轻轻松松带宝宝。

北京妇产医院保健专家温馨奉献，权威+实用。

<<坐月子与新生儿养育全书>>

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>