第一图书网, tushu007.com

<<坐月子常识与新生儿护理500问>>

图书基本信息

书名：<<坐月子常识与新生儿护理500问>>

13位ISBN编号：9787512703704

10位ISBN编号：7512703708

出版时间：2012-4

出版时间：中国妇女

作者：吴庆庆 编

页数：278

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

前言

什么是坐月子？
坐月子是指胎儿、胎盘娩出后产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6周～8周，医学上叫做“产褥期”。
这对产妇来说是很重要的一段时期，因为在此期间，她们既要调养自己的身体，还要关注新生儿的健康成长。
分娩让每个女人的身心都发生了巨大的变化，有的人孕前有痛经、体弱等现象可以随着科学的月子调理得以改善。
反之，即便孕前身体健康，但是没有科学的月子调理，女人就有可能会因为身体诸多器官恢复不良而导致体质下降，甚至会引发各种疾病。
其实坐月子并没有想象的那么琐碎，新妈妈只要合理补充营养、注意生活起居、防止疾病的发生，就可以轻轻松松坐月子，快快乐乐体会宝宝的成长，逐渐恢复昔日的窈窕身材，拥有更加亲密的三口之家。
月子里，新妈妈除了调养自己的身体外，另一项重要的任务就是关注新生儿的健康成长。
由于新生儿各个器官都还很脆弱，对外界病菌的免疫力也不强，护理起来就成了一件比较复杂的事情。
除了需要医生和家人的帮助外，初为人母的新妈妈也有必要学习一些相关的育儿知识。
本书以传统养生理论为基础，结合现代健康生活观念，着重从产妇日常起居、饮食、疾病等方面讲解了如何科学地坐月子。
同时还重点介绍了新生儿的喂养、护理与疾病防治，帮助新妈妈掌握一些育儿常识。
在月子期间，如果你有什么疑问，基本都可以在本书中找到答案，可以说本书是新手爸妈的一本实用宝典。
科学坐月子，健康一辈子。
在这里，衷心地祝愿各位妈妈永远年轻漂亮！
宝宝聪明健康！

内容概要

《坐月子常识与新生儿护理500问》以问答形式详细介绍了坐月子期间新手妈妈和新生儿的保健知识及具体方法。
包括坐月子前须知，新手妈妈的生理变化。
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。
这些基本的常识和技能是每一位新手妈妈、新手爸爸以及照顾月子的服务人员都必须掌握的。

《坐月子常识与新生儿护理500问》结构清晰、内容全面、贴近实际，融科学性和实用性于一体，是每一位新手妈妈的好帮手。
本书由吴庆庆主编。

作者简介

吴庆庆，主任医师，1986年毕业于首都医科大学，长期从事妇产科临床专业，现任首都医科大学附属复兴医院产科副主任。
擅长围产期保健、孕产妇系统管理及高危妊娠的诊治，在产科危重病诊断、治疗、抢救方面有着丰富富的临床经验。

书籍目录

上篇 新妈妈坐月子必读
一、产前须知，当个有准备的妈妈
预产期如何推算
产前诊断为什么是必要的
临产的三大信号是什么
分娩住院前要准备什么东西
入院分娩前为宝宝准备什么
产前吃什么有助生产
孕妇何时去医院待产才好
哪些孕妇需提前入院待产
孕妇临产时需注意什么
剖宫产好还是自然分娩好
产前为什么要注意外阴清洁卫生
临产前为什么要排空大小便
孕妇临产前还能活动吗
分娩前为什么要做好心理准备
分娩前容易忽视哪些准备工作
高龄初产妇必须采用剖宫产吗
哪些情况必须剖宫产
分娩时为什么不要大喊大叫
哪些方法可以减轻分娩疼痛
生孩子可以自己选择姿势吗
分娩疼痛为什么要那么长时间
分娩产程中进食需要注意什么
生产过程中哪些食物不能吃
分娩有哪三个产程
分娩时如何用力
何为产力及如何保护产力
第一产程如何与医生配合
第二产程如何与医生配合
生孩子是越快越好吗
分娩时都要做会阴切开术吗
如何预防早产
如何预防难产
过期妊娠怎么办
二、产后生理变化，新妈妈坦然面对
产后子宫有什么变化
产后子宫内膜有什么变化
产后乳房有什么变化
产后泌尿系统有什么变化
产后呼吸、消化系统有什么变化
产后腹壁、皮肤有什么变化
产后血液循环系统有什么变化
产后为什么还会有腹痛
产后腋下有肿块是什么原因

产后腹部为何仍然有硬块
新妈妈产后多汗是什么原因
何为恶露
恶露有几种类型
何为恶露不净
三、细心坐月子，健康一辈子
什么是坐月子
产后为什么要坐月子
产后出院要注意什么
坐月子一定就是30天吗
坐月子休养生息包括哪些方面
坐月子一定要“ 捂 ”吗
什么样的环境利于坐月子
产后第一周要注意什么
高龄产妇该如何坐月子
坐月子要完全卧床休息吗
怎样卧床休息最好
产后为何不能久坐久卧
月子期间新妈妈穿多少衣服为宜
月子期间新妈妈穿什么鞋
产后为何别睡软床
月子里如何保持最佳睡眠
月子里睡眠不足怎么办
月子期间睡姿有何讲究
产后体重急剧下降怎么办
坐月子可以吹空调吗
月子里能洗澡吗
月子期间能泡脚吗
月子里能洗头吗
坐月子该怎么洗头
产后如何保养头发
月子里能刷牙吗
产后该如何刷牙、漱口
新妈妈为什么不能用香皂洗乳房
乳头破裂怎么办
乳房出现硬块怎么办
新妈妈产后经常漏奶怎么办
哺乳期女性如何选用胸罩
坐月子不能碰凉水吗
坐月子能洗衣服吗
月子里可以晒太阳吗
冬季怎样坐月子
产后怎样护理会阴
新妈妈产后如何防风
让身体尽快康复有哪些原则
产后多久可以做保健操
如何进行保健操锻炼

月子里能看电视吗
月子里能上网吗
产后应做哪些检查
产后要用多少卫生巾
新妈妈为何要选择专用卫生巾
产后为什么视力下降了
月子期间眼睛如何护理
产后多久“老朋友”到来
产后月经不调怎么办
月经到来会影响母乳质量吗
恶露和月经有什么不同
产后排尿困难怎么办
伤口愈合就可以过性生活了吗
产后性生活时丈夫要注意什么
会阴侧切会不会影响性生活
女性产后为何性欲下降了
产后性生活可以不避孕吗
产后体外避孕好吗
产后宜用口服避孕药吗
什么是上环
产后如何正确上环
放环后要注意些什么呢
四、合理饮食，吃出你的好气色
月子里常吃的食物有哪些
产后正确的进餐顺序是什么
月子里食欲不好怎么办
烹调月子餐时一定要加酒吗
产后如何补碘
坐月子多吃鸡蛋好吗
月子里为什么要补钙
如何在月子期间补钙
坐月子上火吃什么
产后吃什么最补血
产后蔬菜、水果要少吃吗
产后吃蔬菜、水果要注意什么
产后最适宜吃什么蔬菜
产后最适宜吃什么水果
产后为什么要多吃鲤鱼
坐月子能喝蜂蜜吗
新妈妈为何要忌吃味精
新妈妈为何忌食辛辣燥热之物
坐月子能喝茶吗
产后要立即吃老母鸡吗
新妈妈是不是要专吃母鸡不吃公鸡
喝汤就不必吃肉吗
月子里就要完全忌食盐吗
久喝红糖水对新妈妈好吗

如何从饮食上调理产后虚弱
坐月子能喝水吗
坐月子能吃姜吗
坐月子能吃海鲜吗
月子里能喝酸奶吗
坐月子能喝豆浆吗
坐月子能吃枸杞吗
坐月子能吃杧果吗
坐月子能吃香蕉吗
月子里为什么不宜吃巧克力
产后第一周能吃燕窝吗
月子里可以吃醪糟蛋吗
产后能立即吃人参吗
乳汁分泌不足吃什么
如何通过饮食改变睡眠质量
生化汤什么时候喝
秋天坐月子吃什么好
新妈妈吃什么防变老
五、及时健身美容，做个年轻“靓”妈
产后体形为什么会发生变化
产后多久才可以减肥
产后瘦身容易走进哪些误区
产后瘦身需坚持什么原则
如何预防产后发胖
产后减肥为何不宜针灸
什么情况下需要推迟运动减肥
如何判断新妈妈是否属于运动过多或过早
最好的减肥方法是什么
月子里新妈妈的手部如何护理
月子里新妈妈的颈部如何护理
妊娠纹是怎样产生的
橄榄油可否去除妊娠纹
如何用鸡蛋去除妊娠纹
产后新妈妈如何护理剖宫产疤痕呢
产后何时可以用腹带
新妈妈如何让乳房哺而不垂
骨盆松弛会有哪些危害
产后要做哪些骨盆恢复锻炼
产后新妈妈美容有哪些禁忌
产后如何消除腹部脂肪
产后为何爱掉头发
产后脱发怎么办
产后出现黄褐斑是什么原因
产后有了黄褐斑怎么办
六、月子里常见病的防治
月子病只能月子里治吗
如何避免月子病

新妈妈月子里发热如何应对
新妈妈怎样缓解产后尿痛
产后肛裂由哪些原因引起
产后肛裂有何危害性
如何预防产后肛裂
产后中暑怎么办
乳房胀痛是何原因
如何解决乳房胀痛
乳头凹陷怎么办
如何防止乳头湿疹的发生
什么是妈妈腕
如何确定得了妈妈腕
患上妈妈腕的高危人群有哪些
如何预防妈妈腕
为何产后易患阴吹
产后阴道松弛如何恢复
坐月子腰疼有何原因
坐月子腰疼有哪些注意事项
产后为何会失眠
产后如何防止失眠
产褥感染有何症状
怎样预防产褥感染
如何应对产褥感染
月子里什么原因导致乳腺炎
如何预防乳腺炎
产后便秘是何原因
坐月子便秘怎么办
产后头晕是怎么回事
产后四肢水肿是什么原因
月子里怎样防止水肿
什么是尿潴留
产后出现尿潴留怎么办
产后为何容易得风湿病
如何预防产后风湿病
产后如何预防足跟痛
产后为何会牙齿松动
如何预防牙齿松动
如何预防产后心力衰竭
新妈妈用药要遵循哪些原则
新妈妈不能用哪些西药
新妈妈不能用哪些中药
新妈妈产后抑郁由哪些原因造成
如何免遭产后抑郁袭击
下篇 手把手教你护理新生儿
一、认识月子里的新生儿
什么是新生儿期
新生儿体重有多少

新生儿身长有多少
新生儿头围有多少
新生儿胸围是多少
新生儿的呼吸有什么特征
新生儿的脉搏有什么特征
新生儿的体温有什么特征
新生儿的大便和排尿有什么特征
新生儿的皮肤是什么颜色的
新生儿的先天反射活动有哪些
二、了解新生儿的特殊生理现象
新生儿为何长得如此“丑”
新生女婴为何会有假月经和白带
新生儿的抖动就是“抽风”吗
面部表情出怪相就是有问题吗
新生儿为何爱出汗
动不动就挣劲是病吗
鼻尖上长的是小丘疹吗
新生儿的四肢屈曲好吗
新生儿为何会有“先锋头
新生儿体重为何会下降
新生儿为何会乳房肿胀
新生儿体温为何会偏低
新生儿为何会有“螳螂嘴”
新生儿为何会有“马牙”
新生儿尿血怎么办
新生儿为何眼白会出血
新生儿的手指为何掰不开
新生儿为何会光头
新生儿长牙如何处理
新生儿呕吐怎么办
什么是新生儿生理性黄疸
新生儿为何会脱皮
新生儿为何爱啼哭
新生儿会笑吗
新生儿为何爱放屁
什么是早产儿
什么是过期产儿
什么是巨大儿
三、科学喂养，避免各种哺育误区
什么是纯母乳喂养
母乳喂养有何优点
什么是初乳
初乳有哪些成分及优点
什么是开奶
何时是开奶的最佳时间
开奶前让宝宝吃什么
开奶与催奶有何区别

开奶有哪些小技巧
给宝宝喂奶为何别勤擦乳头
宝宝咬到新妈妈的乳头怎么办
宝宝为何总吃吃停停
宝宝为何爱边吃边睡
宝宝为何吐奶
如何护理吐奶的宝宝
如何避免宝宝吐奶
如何发现宝宝是因病吐奶
宝宝每次吃奶多长时间为宜
宝宝吃奶时间越长就越好吗
宝宝打嗝怎么办
宝宝呛奶怎么办
该不该限制哺乳的频率
如何判断母乳是否充足
让母乳增多的方法有哪些
什么样的哺乳姿势才正确
如何判断哺乳姿势不当
夜间如何哺乳
宝宝为何不能用酸奶喂养
如何在公共场合哺乳
宝宝拒绝吸乳怎么办
宝宝衔不住乳头怎么办
患乙肝的新妈妈给宝宝喂奶会传染吗
挤奶的信号有哪些
挤奶的方式有哪些
乳汁如何保存
什么是混合喂养
混合喂养需要注意什么
如何判断宝宝是否吃饱
什么是人工喂养
新妈妈出于哪些原因需人工喂养
哪些宝宝不宜母乳喂养
选购奶粉需要注意什么
选购配方奶粉容易走进哪些误区
新妈妈感冒时如何哺乳
宝宝的嘴一碰就动是饿的表现吗
母乳喂养的宝宝还需要喂水吗
人工喂养的宝宝需要补充水分吗
人工喂养的宝宝对奶粉过敏怎么办
用奶瓶喂养宝宝需要注意什么
怎样为宝宝选购奶瓶
宝宝需要补充钙剂和维生素吗
乳房太硬，宝宝不适应怎么办
妈妈的心情会影响母乳质量吗
能躺着给宝宝喂奶吗
剖宫产后母乳会残留麻药吗

按需哺乳是不是宝宝一哭就喂
多久给宝宝喂一次奶
怎样为宝宝选择代乳品
什么情况下不能用母乳喂养宝宝
给宝宝哺乳应注意什么
如何判断宝宝的营养摄入是否充足
宝宝可以喝牛初乳吗
宝宝喝的奶粉品牌要不要常常换
奶粉是罐装好还是袋装好
冲调后的奶粉每次都喝不完怎么办
宝宝的奶瓶如何消毒
奶粉可以放在冰箱保存吗
宝宝不用奶瓶怎么办
什么时候服用鱼肝油最好
四、精心护理，让宝宝健康成长
如何装饰婴儿房
婴儿房的温度要多少摄氏度
婴儿房怎样使用空调
婴儿房应怎样打扫
如何正确放置婴儿床
宝宝的房间要静悄悄吗
宝宝睡多长时间合适
如何知道宝宝想睡了
宝宝睡眠不安怎么办
宝宝睡觉需用枕头吗
宝宝能趴着睡吗
宝宝固定一个睡姿好吗
怎样培养宝宝的自然睡眠习惯
宝宝睡觉为何惊跳
宝宝睡觉为何会“梦游”
抱着宝宝睡好不好
宝宝与妈妈同睡一个被窝好吗
宝宝夜间不睡白天睡如何处理
宝宝睡软床好吗
宝宝能睡电热毯吗
如何制作尿布
购买尿布时要注意什么
怎样为宝宝选择纸尿裤
宝宝尿布如何清洗、消毒
纸尿裤会影响男婴的生育能力吗
使用纸尿裤需要注意什么
如何更换纸尿裤
怎样鉴别宝宝哭声是否正常
如何判断宝宝的大便是否正常
如何判断宝宝的小便是否正常
怎样给宝宝洗脸洗手
怎样给宝宝清洁臀部

给宝宝洗澡有哪些准备
如何给宝宝洗澡
给宝宝洗澡要注意什么
给宝宝洗澡要用肥皂吗
宝宝衣物如何存放
如何给宝宝穿上衣
如何给宝宝穿裤子
应为宝宝准备哪些衣物
为宝宝选择什么样的衣物
宝宝该穿多少衣服
给宝宝洗衣服要注意什么
宝宝能穿二手衣吗
宝宝太乖好不好
如何与宝宝交流
宝宝总看灯会影响视力吗
如何对待体重较轻的宝宝
如何给宝宝清理鼻腔
给宝宝清理鼻腔需要注意什么
宝宝能否使用滴鼻液
宝宝眼屎多会不会影响视力
如何清理宝宝的眼屎
如何清理宝宝的耳屎
宝宝的耳朵里进了小虫怎么办
宝宝晚上睡觉要不要开灯
宝宝的玩具距床多远为宜
宝宝使用洗护用品有哪些原则
选购婴幼儿护肤品要注意什么
宝宝皮肤干燥怎么办
宝宝为何要慎用爽身粉
为什么要进行新生儿抚触
如何对宝宝进行抚触
新生儿抚触需要注意什么
如何抱宝宝
抱宝宝时需要注意什么
如何放下宝宝
给宝宝进行阳光浴有何好处
什么时间给宝宝晒阳光浴
怎样给宝宝晒阳光浴
逗宝宝有哪些禁忌
如何给宝宝清除头皮乳痂
脐带未脱落之前如何护理好
如何清洁宝宝的小肚脐
如何保持宝宝肚脐干爽
假如新生儿脐带不脱落怎么办
假如新生儿脐带有分泌物怎么办
新生儿脐带发红怎么办
新生儿正常体温是多少

新生儿体温过高发热怎么办
怎样保持新生儿正常体温
如何给宝宝测量体温
测量新生儿体温需要注意什么
如何训练宝宝的听力
什么是囟门
日常生活中囟门如何护理
如何清洗囟门
夏季如何预防宝宝长痱子
宝宝一天究竟拉几次
如何护理体重增长缓慢的宝宝
给宝宝开窗换气的好处是什么
为何提倡宝宝睡觉用睡袋
满月头要不要剃
宝宝要不要剪指甲
亲吻宝宝好不好
能摇晃月子里的宝宝吗
给宝宝拍照能用闪光灯吗
需要给宝宝大办满月酒吗
宝宝可以戴装饰品吗
宝宝的胎痣能去掉吗
能用母乳涂擦宝宝的面部吗
五、新生儿常见病的防治
宝宝发热该怎么办
什么是尿布疹
如何预防尿布疹
宝宝患上尿布疹怎么办
新生儿筛查的意义在哪里
为何要预防接种
为何要给宝宝接种卡介苗
宝宝何时接种卡介苗
宝宝接种卡介苗后可能出现的异常情况有哪些
宝宝接种卡介苗后如何护理
哪些宝宝需要暂缓接种卡介苗
为何要给宝宝接种乙肝疫苗
何时接种乙肝疫苗
不宜接种或暂缓接种乙肝疫苗的宝宝有哪些
宝宝接种乙肝疫苗后需注意什么
如何判断宝宝得了眼疾
如何给宝宝滴眼药水
如何判断宝宝是否患了耳疾
宝宝患上急性中耳炎怎么办
鹅口疮有何症状
患了鹅口疮怎么办
口腔溃疡有何症状
宝宝患上口腔溃疡怎么办
导致新生儿泪囊炎的原因是什么

得了新生儿泪囊炎怎么办
如何知道宝宝得了湿疹
宝宝患了湿疹怎么办
如何预防宝宝患上湿疹
新生儿低血糖会有哪些症状
如何预防新生儿低血糖
新生儿头颅充血有何症状
如何救治护理头颅充血的宝宝
新生儿腹泻的症状主要有哪些
什么原因引起新生儿便秘
如何治疗新生儿便秘
什么是新生儿溶血症
什么原因引起新生儿溶血症
新生儿溶血症有什么症状
新生儿溶血症如何治疗
如何预防新生儿溶血症
宝宝肚子胀气怎么办
如何预防宝宝肚子胀气
如何避免宝宝泌尿感染
宝宝肺炎有何症状
宝宝患了肺炎怎么办
宝宝肺炎如何预防
宝宝呼吸快是得了肺炎吗
新生儿结膜炎有何症状
如何护理患有结膜炎的宝宝
什么是新生儿败血症
新生儿败血症的感染途径有哪些
如何及早预防新生儿败血症
新生儿先心病如何护理
什么是新生儿硬肿症
新生儿硬肿症如何防治
如何给宝宝喂药
宝宝用药要注意什么
哪类“红胎记”需要就医
如何预防新生儿猝死
什么是新生儿窒息
窒息对宝宝有什么危害
如何预防新生儿窒息
什么是隐睾
隐睾有什么危害
如何发现新生儿先天性髋关节脱位
什么是先天性斜颈
先天性斜颈如何治疗
小儿脑瘫有哪些症状
小儿脑瘫就等于弱智吗

章节摘录

版权页： 总之，对于有并发症的孕妇，医生会根据病情决定其入院的时间，孕妇及其亲属应积极配合，不可自作主张，以防意外发生。
孕妇临产时需注意什么 （1）不少孕妇由于缺乏常识，对分娩有程度不同的恐惧心理。
不良的心理，不仅会影响孕妇临产前的饮食和睡眠，而且还会妨碍全身的应激能力，使身体不能很快地进入待产的“最佳状态”，因而影口向正常分娩。
事实上，在现代医疗条件下，只要进行产前检查，分娩的安全性几乎是百分之百。
（2）产妇分娩时消耗很大的体力。
因此产妇临产前一定要吃饱、吃好。
此时家属应想办法让产妇多吃些营养丰富又易于消化的食物，切忌什么东西都不吃就进产房。
（3）忌身体或精神上的过度劳累。
到了妊娠期，活动应该适当减少，工作强度亦应适当减低，特别是要注意休息好，睡眠充足。
只有这样才能养精蓄锐，使分娩时精力充沛。
（4）调查表明，孕妇在生活、工作上遇到较大的困扰，或者是发生了不幸的意外，都可使孕妇产前精神不振、忧愁、苦闷。
这种消极的情绪可以影响分娩。
特别应该指出的是，有些丈夫或公婆，强烈盼望孕妇生育男孩，给孕妇在心理上造成了无形的压力，也是出现难产的重要诱因之一。
（5）有些孕妇在分娩上也是“急性子”，没到预产期就焦急地盼望能早日分娩；到了预产期，更是终日寝食不安。
她们不懂预产期只是一个范围，提前10天或错后10天左右，都是正常现象，不必着急。
（6）一般在接近预产期的前半个月，就不宜再远行了，尤其是不宜乘车、船远行。
因为旅途中各种条件都受到限制，一旦分娩，甚至出现难产都是很危险的事情，它有可能危及母子安全。
（7）一些孕妇大大咧咧，到了妊娠末期仍不以为然，结果临产时常常由于准备不充分，而弄得手忙脚乱，很容易出差错。

编辑推荐

《坐月子常识与新生儿护理500问》倾力打造最适合中国家庭的孕产、育儿指南，给新妈咪最温馨的关照，给新宝宝最体贴的呵护。
《坐月子常识与新生儿护理500问》以传统养生理论为基础，结合现代健康生活观念，着重从产妇日常起居、饮食、疾病等方面讲解了如何科学地坐月子。
同时还重点介绍了新生儿的喂养、护理与疾病防治，帮助新妈妈掌握一些育儿常识。
在月子期间，如果你有什么疑问，基本都可以在本书中找到答案，可以说本书是新手爸妈的一本实用宝典。
本书由吴庆庆主编。

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