

<<坐月子专家完美方案>>

图书基本信息

书名：<<坐月子专家完美方案>>

13位ISBN编号：9787533754037

10位ISBN编号：7533754034

出版时间：2012-4

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：256

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>

## <<坐月子专家完美方案>>

### 内容概要

产后第一个月俗称“月子”，新妈妈在这个时期的康复备受关注。坐月子是女性一生中健康的转折点，特别是生育，老人们常说坐月子是改变女人体质的好机会，因而坐月子在生育期的重要性也就不言而喻了。生育能最大限度地排除体内废旧物，使身体恢复到健康状态，让你和宝宝一起新生。因此，产后的调养绝对不容忽视。女人，只有将自己调养得容光焕发、身心健康，才能拥有幸福的家庭和美好的人生。

坐月子要讲科学，坐好月子，可以保证产后的全面康复和新生儿的健康发育。为使新妈妈顺利度过产后康复阶段，让宝宝安全度过新生儿期，伺候月子的老人、月嫂、保姆以及丈夫，都需要接受新知识、新观念、新方法，避免新旧观念冲突，充分了解产后生理、心理康复常识和科学育儿的基本知识，体现现代家庭的理性和智慧。

对新妈妈及其家人来说，宝宝降生后，关于坐月子的诸多问题便非常现实地摆在面前。请谁来照顾月子里的妈妈和宝宝最合适？新妈妈怎样才能康复得快？小宝宝怎样才能带好？出现问题怎么办？诸多问题都需要考虑。

本书围绕怎样坐好月子，面对不同需求的新妈妈，提供贴近生活、科学实用的知识，从坐月子前的准备工作，到产后生理、心理的全面康复；从饮食营养到居住环境；从新生儿喂养到穿衣、洗澡、换尿布等日常护理，都进行了具体阐述。我们相信，即将坐月子和正在坐月子的新妈妈们，一定能从书中找寻到解决各种问题的答案。从这一点上可以说，本书是坐月子家庭的必备书籍！

## <<坐月子专家完美方案>>

### 作者简介

课题组专家团队：

周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。

著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。

崔绍珍：北京市海淀妇幼保健院儿童保健主任医师。

曾编著《育儿学校》等畅销书。

菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。

李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。

曾主编《科学育儿500问》等。

李智：北京市海淀妇幼保健院产三科主任。

曾主编《问答式怀孕百科》等书。

徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。

今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

## <<坐月子专家完美方案>>

### 书籍目录

#### 第一章科学坐月子

坐月子前的准备

正确推算预产期

做好住院分娩前的准备

住院前的准备

出院需带的物品

家中的准备

确定住院分娩时间

不同的分娩方式

自然分娩法

水中分娩法

坐位分娩法

蹲式分娩法

剖宫产的适用情况

产妇方面的原因

胎儿方面的原因

安心坐月子

月子要坐多久

走出传统坐月子的误区

月子里不能刷牙

月子里不能洗澡、梳头

洗头后马上扎辫子

哺乳期不用避孕

奶不胀不抱仔

吃辛辣食物

穿塑身衣

过早做剧烈运动

喝太多水

照顾月子的合适人选

月子里母体的生理变化

子宫及子宫颈的变化

阴道的变化

乳房的变化

盆底组织的变化

腹部和皮肤的改变

体重的变化

内分泌系统的变化

#### 第二章月子里的护理常识

顺产产妇的护理

熬过侧切后的疼痛期

伤口血肿

伤口感染

伤口拆线后裂开

产后宫缩痛

尽早下床活动好处多

## <<坐月子专家完美方案>>

什么时候能下地活动  
剖宫产产妇的护理  
剖宫产后的自我护理  
补充水分  
注意饮食  
尽早活动  
注意阴道出血量  
保护伤口  
观察体温  
及时排尿  
观察恶露  
谨防腹壁血肿  
术后3天应注意  
讲究术后卫生  
剖宫产后如何翻身  
卧床宜采取半卧位  
剖宫产术后多久可以下地活动  
剖宫产后的站立及行走  
腹部伤口的护理  
剖宫产后去疤不留痕  
止痛  
伤口  
饮食  
注意剖宫产后异常现象  
体温  
脉搏、血压  
局部异常现象  
特殊产妇的护理  
患有妊娠高血压综合征的新妈妈  
再发时的症状  
生育的间隔与再发  
防止再发  
高龄妈妈坐月子应注意的事项  
产后42天要静养  
产后宜温补不宜大补  
高龄妈妈易出现产后抑郁  
产后常见不适  
经常大汗淋漓  
产褥期发热  
乳腺炎  
泌尿系统感染  
上呼吸道感染  
产褥期中暑  
恶露不净  
血性恶露  
浆液恶露  
白色恶露

## <<坐月子专家完美方案>>

腰酸腿痛好难受

颈背酸痛

新妈妈哺乳时不良的姿势

自身乳房发育问题的影响

患有颈椎病

产后手关节痛

足跟疼痛要引起重视

防治产后受风感冒

产褥感染不容忽视

预防产后子宫脱垂

缓解产后排尿困难

便秘可不是小问题

产后检查与用药

重视产后42天的妇科检查

产后检查的具体项目

妊娠期高血压综合征要定期接受检查

不适宜产妇服用的药物

抗生素

解痉药

镇静及催眠药

抗精神病药及抗癫痫药

激素类

其他药物

产后对子宫的观察

乳房的自我检查

### 第三章月子里的饮食营养

产后营养常识

产后应何时进食

月子里的饮食搭配

增加餐次

食物应干稀搭配

荤素搭配, 避免偏食

清淡适宜

产后进补因人而异

过量滋补损害健康

月子里必吃的食物

鸡蛋

营养汤

红糖

米粥

水果和蔬菜

挂面

注意食物之间的搭配禁忌

产后不宜节食

月子里应少吃盐

红糖不宜吃太多

哺乳妈妈的饮食要点

<<坐月子专家完美方案>>

不适合哺乳妈妈吃的食物

酒精

辛辣食品

只含热量的食品

四周进补完美方案

产后第一周

主食

汤

菜

产后第二周

主食

汤

菜

产后第三周

主食

汤

菜

产后第四周

主食

汤

菜

产妇需要的全能营养元素

蛋白质

功效

食物来源

脂肪

功效

食物来源

钙

功效

食物来源

产妇如何补钙

铁

功效

食物来源

锌

功效

食物来源

维生素C

功效

食物来源

## &lt;&lt;坐月子专家完美方案&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：做好住院分娩前的准备 孕妇在妊娠37周后，随时可能临产住院。

在此之前，应该做好各项准备，以免临产时手忙脚乱。

住院前的准备 备好现金，以便随时可以办理入院手续；联系好交通工具，以备夜间临产可以及时送往医院；还要准备好日用杂物，包括洗漱用品、水杯、汤匙、餐具、卫生纸及卫生巾、文胸和吸奶器等。

再准备一些饼干或点心，以供产程中或产后食用。

将各种物品整理打包，一旦需要，提起就走。

出院需带的物品 宝宝的衣服、尿布、被子等，天冷时还要准备帽子；产妇的衣服、鞋袜、头巾或帽子。

家中的准备 混合喂养或人工喂养者，应备好奶粉及消过毒的奶瓶与奶嘴。

居室清洁、干燥、通风，冬季要有取暖设施。

确定住院分娩时间 妊娠足月时，孕妇出现了有规律的子宫收缩，表明临产的开始，应立即到医院就诊。

若发生胎膜早破，虽然尚未开始宫缩，也应及时入院。

对有妊娠并发症的孕妇，医生会根据病情确定入院时间，孕妇及家属应予以理解与配合，不可自作主张，以免发生意外。

凡决定做选择性剖宫产者，应在预产期前1~2周入院；妊娠达41周者也应入院进行引产。

至于有其他合并症者，还需与相关科室医生协商确定入院时间。

孕妇若无并发症则不需要提前入院，以免待产时间太长而吃不好、睡不好，再加上受其他产妇的影响，加重思想负担，造成产前身心疲惫等。

需要急诊入院的情况有：重度子痫前期、子痫、突然发生的胎动或胎心异常及破水、见红等。

需要按计划提前入院的情况有：试产病例及需要行选择性剖宫产或引产者。

不同的分娩方式 自然分娩法 由于分娩疼痛受多种因素影响，因此，除用药物止痛外，必须同样重视必要的精神治疗。

“自然分娩法”最早由英国学者里德在1993年提出，以后相继推广应用。

其要点主要包括以下三方面：孕期教育。

介绍妊娠和分娩的基本知识，消除产妇对分娩的恐惧。

锻炼助产动作。

如分娩时的呼吸配合，下肢和腹部肌肉的配合，以及腹壁按摩、压迫止痛手法。

照顾和支持。

实行陪待产制度，在各产程中给产妇精神鼓励，使其完全消除顾虑和恐惧。

接生者随时说明产程进展情况，指导产妇运用妊娠期学到的助产法生产。

根据里德等人的统计，推行自然分娩法以后，产程比对照组平均缩短3.5小时，手术产及产后出血也明显减少，新生儿窒息极为罕见。

水中分娩法 只有极少数的妇产医院或私人医院采用这种分娩方式。

它是一种起源于北欧的分娩方法，主要是为了减少刚刚从羊水中出来的宝宝发生休克，所以选择了在水中接生。

它的一个优点是分娩速度较快，可以减少对母亲的伤害和减少婴儿缺氧的危险。

另外，妈妈可以在水中休息、翻身，而且热水还可以减少分娩时的痛苦。

坐位分娩法 同仰卧分娩进行对照，坐位体位有许多优点。

坐位分娩时，子宫内压力较仰卧时高，容易使用腹压，同时由于胎儿重力作用，有利于胎儿娩出，故可以缩短第二产程的时间。

仰卧位分娩平均用90分钟，坐位分娩很少超过60分钟，可减少新生儿窒息的发生，防止少数产妇发生气急、胸闷、血压下降、面色苍白等仰卧综合征。

为了顺利施行坐位分娩，专家们设计了分娩椅，座椅部角度从水平到垂直可以随意调节，按照助产的



## &lt;&lt;坐月子专家完美方案&gt;&gt;

操作需要调节角度。

如当产妇宫口开大到8~10厘米时,就让她坐在分娩椅上;当胎头露出时,倾斜角度调节到45度。这样既便于产妇运用腹压,又便于助产者接生。

蹲式分娩法 产妇的产道呈弯钩状,当产妇躺着分娩时,下段的产道成了一条向上的曲线,指向天花板,这样产妇必须用很大的劲才能使胎儿娩出;但当产妇采取蹲式分娩时,产道便成了一条向下的通道,胎儿的下降方向与地心引力一致,同时产妇下蹲时,大腿屈曲压向腹部,如同平日解大小便一样,使产妇的屏气更加方便,加强了腹压的作用。

并且产道的某些径线也随之扩大,故这种姿势对娩出的胎儿大为有利。

但蹲式分娩也有缺点:由于接生者无法保护会阴,可能会造成严重的会阴撕裂。

而且长久下蹲十分费力,在阵痛频繁之际,产妇难以坚持较大的下蹲姿势。

剖宫产的适用情况 剖宫产术是剖腹切开子宫取出胎儿的手术。

事先已估计到不能或不适合阴道分娩者,可采用选择性剖宫产术,多安排在孕38~39周时进行手术。当临产后,产程进展不顺利或出现异常情况不能继续分娩时,则需要行急诊剖宫产术。

哪些情况需要施行剖宫产术?

这要从产妇和胎儿两个方面进行考虑。

产妇方面的原因 骨盆狭窄、畸形,相对头盆不称或有产道梗阻,如阴道瘢痕狭窄、盆腔肿瘤、子宫下端大肌瘤等,胎儿不能通过产道分娩者。

严重的合并症或并发症,如心脏病、重度子痫前期、部分性或完全性前置胎盘、胎盘早期剥离、先兆子宫破裂等,阴道分娩可能危及母子生命。

35岁以上的高龄初产妇或有多年不孕史者等。

胎儿方面的原因 胎位不正,如横位、臀位、胎儿大或足先露、单羊膜囊、双胎或臀头位双胎以及产程中发现头位难产无法纠正者。

孕期或产程中,出现胎心音变化或羊水严重污染,表明胎儿发生宫内窘迫;破膜后脐带脱垂,胎心音尚好,但估计短时间内不能自阴道分娩者。

由此可见,剖宫产术是解决高危妊娠及分娩的重要措施,用得恰当可以挽救母子的生命;用得不当也会给母子带来危害。

因此,施行剖宫产术也和做其他手术一样,必须要有手术指征。

上述种种仅是常见的剖宫产术的手术指征。

安心坐月子 月子要坐多久 民间所说“月子”是指生产之后在家里悉心静养的那段时间,即新妈妈身体复原期。

“月子”又有大“月子”和小“月子”之分,小“月子”就是通常我们所说的“月子”,即产后1个月以内,大“月子”一般指产后百天以内。

传统的“月子”概念有一定的道理,但也存在一些不科学的地方。

随着医学科学的发展,人们通过对产后恢复期新妈妈各器官的观察,把从胎盘娩出至新妈妈全身各器官除乳腺外恢复或接近正常未孕状态所需的一段时期定义为产褥期,一般规定为6周。

走出传统坐月子的误区 月子里不能刷牙 民间素有“生个孩子掉颗牙”的说法,认为月子里刷牙漱口会动摇牙根,伤及牙龈,造成牙齿过早松动、脱落或牙龈流血等,因此,很多新妈妈在月子里不敢轻易刷牙。

为什么民间形成月子里不刷牙的习俗?

因为在怀孕期间,孕妇在内分泌激素的作用下,会出现牙龈充血、水肿、易出血的现象,特别是在刷牙时;加之过去科普知识未得到普及,孕妇对在孕期如何摄取钙了解得不够,结果导致身体缺钙,使很多人在生完孩子后牙齿出现问题。

因此,很多人就认为月子里新妈妈不能刷牙。

而现代医学认为,新妈妈在月子里一定要刷牙漱口,不然牙齿很容易被损害。

由于新妈妈在月子里每天要进食大量的糖类、高蛋白食物,这些食物大多细软,本来就使牙齿失去了咀嚼过程中的自洁作用,容易为牙菌斑的形成提供条件。

如果不刷牙,就会使这些食物的残渣留在牙缝中,在细菌作用下发酵、产酸,导致牙齿脱钙,形成龋

## <<坐月子专家完美方案>>

齿或牙周病，并引起口臭、口腔溃疡等。

所以说，月子里一定要天天刷牙。

只要体力允许，产后第2天就应该开始刷牙，最好不超过3天。

但需要注意以下几点： 在孕期时就注意摄取钙，保持口腔卫生，避免使牙齿受到损害。

新妈妈身体较虚弱，正处于调整中，对寒冷刺激较敏感。

因此，切记要用温水刷牙，并在刷牙前最好先将牙刷用温水泡软，以防冷水对牙齿及牙龈刺激过大。

每天早上和睡前各刷一遍，如果有吃夜宵的习惯，吃完夜宵后再刷一遍。

## <<坐月子专家完美方案>>

### 编辑推荐

《坐月子专家完美方案》是坐月子家庭的必备书籍！  
能让坐月子和正在坐月子的新妈妈们，从书中找寻到解决各种问题的答案。

<<坐月子专家完美方案>>

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>