第一图书网, tushu007.com

<<初为人母百问百答>>

图书基本信息

书名：<<初为人母百问百答>>

13位ISBN编号：9787534549274

10位ISBN编号：7534549272

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：彭根大　等主编

页数：137

字数：101000

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

本书内容包括：产后的生理变化及特点、产后的康复及健美、宝宝的成长与护理、宝宝的喂养、新生宝宝的特点与护理5部分。

第一图书网, tushu007.com

<<初为人母百问百答>>

书籍目录

一、产后的生理变化及特点
1.什么叫产褥期？

2.产褥期有哪些特点？

3.如何坐好“月子”？

4.产后为什么有腹痛
5.产妇腋下长肿块是怎么回事？

6.产后为什么多汗？

7.何为恶露？

8.怎样预防产后大出血？

9.分娩后腹部为何还能摸到硬块？

10.产后排尿困难怎么办？

……
二、产后的康复及健美
三、宝宝的成长与护理
四、宝宝的喂养
五、新生宝宝的特点与护理

章节摘录

版权页： （3）“ 不能洗头洗澡 ”不少地方，尤其是农村，有产妇满月后才能洗头和洗澡的习惯。
这是不可取的。
因为产妇分娩时要出大汗，产后也常出汗，加上恶露不断排出和乳汁分泌，身体比一般人更容易脏，更易让病原体侵入。
因此，产后更应该讲究个人卫生。
常洗头常洗澡，但要注意采用淋浴，不宜洗盆浴。
炎夏，更应做到每天用温热水清洗一次。
（4）“ 应忌口 ”许多地方都有让产妇忌口的习惯，诸如牛羊肉、鱼虾类和其他腥膻之物都不准吃。
这是不对的。
这些食物只要平时不过敏，都可以吃。
产后需要充足而丰富的营养素，主副食都应多样化，仅吃一两样不能满足产妇身体的需要，也不利于乳腺的分泌。
（5）“ 菜越淡越好 ”不少地方不让产妇吃盐，菜里一点盐也不放，这也是不对的。
由于产后出汗多，乳腺分泌旺盛，盐的排出量大，所以产妇体内容易缺水和钠盐。
因此，产后不应少吃盐，但也不宜吃盐过多。
（6）“ 不能刷牙 ”好多产妇在月子里不刷牙，这也是不对的。
其实，产妇要比一般人更应注意口腔卫生。
因产妇进餐次数多，食物残渣存留在牙齿表面和牙缝里的机会增多，而口腔感染还是产褥感染的来源之一。
因此，产后应该每天早、晚各刷一次牙，每次进餐后都要漱口。
（7）“ 汤比肉有营养 ”产后应该常喝些鸡汤、排骨汤、鱼汤和猪蹄汤，以利于泌乳，但同时也要吃肉。
肉比汤的营养要丰富得多，那种“ 汤比肉更有营养 ”的说法是不科学的。
（8）“ 吃鸡蛋越多越好 ”鸡蛋营养丰富也容易消化，适合产妇食用，但并不是吃得越多越好。
有许多产妇一天吃一二十个，不但吸收不了，还会影响其他种类食物的摄取。
（9）“ 产后24小时后开奶 ”一些地区有产后24小时后才开始给新生儿喂奶的习惯，认为开奶早不好。
事实恰恰是与此相反，开奶越早越好。
因婴儿吸吮乳头既可以促进乳腺分泌乳汁，又有利于子宫收缩，使子宫早日复旧。
同时，新生儿又能及早得到营养丰富的初乳，可谓“ 一举三得 ”。
（10）“ 满月即可恢复性生活 ”由于人们都习惯于把满月作为产妇身体完全复原的标准。
所以，有些夫妻刚满月时就恢复了性生活。
这样做为时太早。
因为分娩是对子宫内膜和阴道壁所造成的损失。
在4周内是不能完全愈合的。
医学专家们认为，产后6～8周恢复正常性生活才是安全的。

编辑推荐

《初为人母百问百答》由江苏科学技术出版社出版。

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