

<<月子怎么坐婴儿怎么养>>

图书基本信息

书名：<<月子怎么坐婴儿怎么养>>

13位ISBN编号：9787538457315

10位ISBN编号：7538457313

出版时间：2012-6

出版时间：戚娟芳 吉林科学技术出版社 (2012-06出版)

作者：戚娟芳

页数：242

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>

## <<月子怎么坐婴儿怎么养>>

### 内容概要

《月子怎么坐婴儿怎么养》为妇产专家戚娟芳女士集合自己多年经验而成的又一孕产力作，收纳了月子期间新妈妈自身的养护与婴儿护理的各个细节，内容全面，科学可信。分娩消耗了新妈妈大量的体力，所以产后要对消耗的体力进行补充。而且接下来的哺乳对新生儿来说也是一个重要的营养补给站，因此，在坐月子期间，为了满足母子二人的营养需求，对于新妈妈的产后营养、调理需要特别注意。

<<月子怎么坐婴儿怎么养>>

作者简介

戚娟芳，副主任医师。

毕业于复旦大学上海医学院（原上海第一医学院），原北京协和医院妇产科医师。

## &lt;&lt;月子怎么坐 婴儿怎么养&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇月子怎么坐 产后护理常识与保健方法 第一章月子中的生活常识 把握时间,充分休息 产后第一次排泄 产后第一次下床 干干净净坐月子 新妈妈应该尽早哺乳 性生活应该何时恢复 先别忙着做家务 充分补充营养,远离烟酒 夏季坐月子先要防中暑 冬季坐月子的小提示 春秋坐月子需要注意保暖 出门活动的一些细节 月子期间穿什么好 合理休息,科学运动 采取什么样的睡姿好 新妈妈睡什么样的床好 室内要合理地通风 新妈妈也要勤洗澡,勤梳头 新妈妈还是洗淋浴好 月子要捂不科学 读书、看报伤眼睛吗 新妈妈刷牙有讲究 给剖宫产新妈妈的特别提示 月子期间的乳房保养 牙齿松动了怎么办 产后为什么会脱发 中医治疗产后脱发的方法 产后应该及时排尿 产后多久宜解大便 第二章做自己的月子营养师 产后饮食的小误区 循序渐进的美食攻略 月子里的忌口食物有哪些 新妈妈合理的月子食量 吃这些能增进乳汁分泌 产后可以食用海鲜吗 红糖+黄酒,科学吗 生的蔬菜能吃吗 吃巧克力要适量 吃鸡蛋不是越多越好 吃味精讲究适量 推荐几种有益的“月子菜” 几种常见的补铁食物 产后多吃水果好 有益新妈妈康复的水果 月子里喝汤有讲究 推荐几款月子进补汤谱 产后进补以适量为宜 人参虽好,不要急着吃 第三章 摇伤口护理与用药须知 产后阴道和外阴的变化 产后要细心护理伤口 产后会阴部的护理方法 产后会阴血肿怎么办 了解子宫复旧的简易方法 如何护理剖宫产伤口 用热水坐浴为伤口消炎 出现这些不适症状别紧张 关于新妈妈用药的提示 哺乳期女性用药应注意什么 14类哺乳期禁用药物 调节情绪的中医食疗方 产后腰痛的中医疗方 调节产后虚脱的食疗方 新妈妈伤食了怎么办 产后血虚热的中医疗方 第四章 如何快乐度过哺乳期 宝贵的初乳不要浪费 乳头皲裂后如何哺乳 胀奶了怎么办 从第一周开始预防乳腺炎 新妈妈患哪些疾病忌哺乳 母乳喂养如何保持身材 乳汁少怎么办 给新妈妈的8款催乳药膳 如何吃公鸡催乳 哺乳期应如何避孕 第五章 产后如何“亲密接触” 产后第一次性生活 产后6周内最好不过性生活 新妈妈要保护好自己 收缩阴道的小动作 新妈妈可能再次怀孕的时间 要把避孕提上日程 及时调整生活状态 新妈妈月经恢复时间参考 第六章 新妈妈的美丽指南 月子里先别忙着减肥 新妈妈绑腹带的方法 新妈妈锻炼前的准备 产后10天恢复操 常见祛斑的食疗方 新妈妈的美发秘籍 产后早期的康复体操 新妈妈产后健美操 新妈妈如何保持健康的肌肤 产后除皱,从饮食开始 产后妈妈祛斑美肤大行动 按摩,抚平面部细纹 如何消退妊娠纹 坐月子颈部的养护 坐月子玉手的养护 新妈妈产后脱发怎么办 重塑美腿的两大方略 精心打造紧致小腹 新妈妈塑造完美臀形 美胸操帮你防止下垂 乳房健康呵护要点 第七章 产后小病不求医 产后要严防感冒 产后发烧是大事 新妈妈如何应对便秘 肛裂了,怎么办 产后患痔疮怎么办 新妈妈尿多正常吗 新妈妈产后为什么会患膀胱炎及肾盂肾炎 恶露有臭味要小心 产后足跟痛重预防 新妈妈腰痛怎么办 浑身酸痛怎么办 产后出汗多应怎样护理 子宫复原运动的做法 发生排尿困难怎样处理 如何缓解产后腹痛 产后6周需要做的检查 第八章 调节心情,适应新角色 新妈妈如何适应新角色 渡过出院后育儿疲劳的难关 宝宝降临后,夫妻要和睦相处 打造亲密的父婴关系 丈夫体贴妻子15招 让敏感的新妈妈远离忧郁 提前预防,远离抑郁 美食吃出好心情 剖宫产术后的心理呵护 下篇 婴儿怎么养 新生儿保健与护理方法 第一章 新生儿的照护 喂养指导 母乳喂养优点多 给宝宝最好的初乳 提高乳汁营养的方法 初为人母喂养提点 如何判断宝宝是否吃饱 常见的哺乳姿势 多久喂一次奶好 喂养低体重儿注意事项 人工喂养怎样掌握好量 怎样为宝宝调制奶液 喂配方奶粉应注意什么 喂牛奶最好加蔗糖 怎样使用奶瓶给宝宝喂奶 喂养早产儿的小提示 日常护理 打造安全的居室环境 新生儿怕日光吗 怎样为宝宝垫尿布 怎样为宝宝选择尿布 换尿布时的小细节 这样洗尿布最省力 给新生儿穿什么好 新生儿睡觉时的小提醒 别选择有毛边的帽子 新生儿不用枕头好 宝宝的脐部怎样护理 宝宝最好别戴手套 别把宝宝包得过紧 时刻关注宝宝的体温 ..... 第二章 摇2个月宝宝的照护 第三章 3个月宝宝的照护 第四章 4个月宝宝的照护 第五章 5个月宝宝的照护 第六章 6个月宝宝的照护 第七章 7个月宝宝的照护 第八章 8个月宝宝的照护 第九章 9个月宝宝的照护 第十章 10个月宝宝的照护 第十一章 11个月宝宝的照护 第十二章 12个月宝宝的照护 第十三章 做宝宝的家庭医生 第十四章 呵护小大人的心理健康

## &lt;&lt;月子怎么坐 婴儿怎么养&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 月子中的生活常识 从分娩结束到新妈妈身体恢复至孕前状态，一般需6~8个星期。

这个阶段医学上称为产褥期，民间俗称“坐月子”。

这段时间是新妈妈的“多事之秋”，产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁新妈妈健康的疾病，都可能在这段时间内发生。

而且民间许多关于“坐月子”的陈规旧俗，也会给新妈妈的身体健康带来不利影响。

因此，在“坐月子”期间，新妈妈及其家属应讲究科学，注意掌握科学的保健要诀。

把握时间，充分休息 由于分娩会使新妈妈的身心极度劳累，看护宝宝更易疲劳，若新妈妈不注意休息、睡眠，易加快衰老速度，不仅肌肉松弛，还会出现黑眼圈。

所以分娩后的第一件事就是让新妈妈美美地睡一觉，家属不要轻易去打扰她。

睡足之后，应吃些营养高且易消化的食物，同时要多喝水。

“月子”里和哺乳期都应吃高营养、高热量、易消化的食物，以促使身体迅速恢复及保证乳量充足。

具体细则：产后前两天要充分卧床休息，3~4天后也只能在室内做些短时间的轻微活动。

会阴破裂严重的新妈妈，至少要卧床休息一个星期。

过早地参加较重的劳动，易出现子宫脱垂，应特别注意。

产后第一次排泄 由于生理上的原因，新妈妈产后排尿，尤其是第一次排尿，不像常人那样容易。

有的新妈妈不习惯在床上排尿，容易造成精神紧张，解不下小便。

对于产后的第一次排尿不要轻视，否则易引起小便不畅，甚至尿潴留。

最好是在产后4~6小时主动排尿，不要等到有尿意再解。

无特殊情况可以慢慢起床，入厕排尿。

可用手按一按小腹下方或使用温水袋敷小腹，大多数新妈妈可以用这样的方法顺利地进行第一次排尿。

卧床排尿时可将床的上半部摇起，尽量放松，如果有排不尽的感觉，可以适当按压小腹（剖宫产不适用）。

产后的第一次排便也很重要。

新妈妈应该多喝水，吃稀饭、面条及富含纤维素的食物，以防止便秘的发生，但是富含纤维素的食物最好煮得比较软些，以便新妈妈吸收。

不要吃容易上火的食物，特别是对于做过侧切的新妈妈来说，本来就使不上劲，再加上便秘，排泄就会十分痛苦，甚至会影响伤口的愈合。

## <<月子怎么坐婴儿怎么养>>

### 编辑推荐

《月子怎么坐婴儿怎么养》有权威专家指导，使新手妈妈不用慌张，让养育变成最可爱的事！是图文并茂式的准妈妈实用手册。

<<月子怎么坐婴儿怎么养>>

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>