

## <<80后妈妈的五星级月子>>

### 图书基本信息

书名：<<80后妈妈的五星级月子>>

13位ISBN编号：9787543052697

10位ISBN编号：7543052695

出版时间：2010-9

出版时间：武汉

作者：张永杰|绘画:张卉//尹菲

页数：243

字数：266000

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>

## <<80后妈妈的五星级月子>>

### 前言

时间飞逝，日月如梭。

转眼间，曾经饱受诟病和争议的80后女孩，如今大多都要做新妈妈了。

平时被宠得像个公主一样的80后女性，终于也要迎来自己的宝宝了。

现在生活水平较过去有着天壤之别，80后新妈妈在生活上享受的都是五星级的待遇。

因此，宝宝出生后，80后新妈妈也应该享有五星级的月子生活。

虽然五星级的80后新妈妈驾到，一家人会将新妈妈伺候得美滋滋的，但是，新妈妈自己，也应该对月子有一个科学的了解，毕竟老一辈妈妈的月子习惯有些并不科学，也不符合时代了。

因此，为了让自己的月子生活够科学、够五星级，新妈妈就应该学习一些必要的孕产知识、月子护理知识等，好让自己能够科学地坐个五星级月子。

因此，本书就是特别为第一次生产而又要求颇多的80后新妈妈而准备的，本书针对80后新妈妈特定的身体情况、特别的产后恢复期望，为新妈妈量身定做了五星级月子套餐。

对于第一次生产的80后新妈妈来说，阅读本书，能够对孕产过程以及坐月子有一个初步的认知，帮助新妈妈理性地面对分娩的过程，消除新妈妈对分娩的恐惧。

80后新妈妈应该废除一些传统错误的坐月子方法，结合时代发展和自身隋况来选择科学的月子生活，这样才最健康。

由于很多新妈妈出生的年代正好赶上政府计划生育，所以，80后新妈妈大多都是独生子女。

这就让很多新妈妈的心理还不够成熟，不能够很好地完成角色转换。

对此，我们在书中为新妈妈支了招，帮助新妈妈消除心理问题，平稳地度过角色转换期。

## <<80后妈妈的五星级月子>>

### 内容概要

本书内容包括：生产前要准备的物品清单；坐月子，选择新观念还是老方法；为产妇营造好环境；如何应对产后抑郁症；新妈妈时尚疗养法；营养又美味的月子餐；明星妈妈的月子食谱；与月子病说bye-bye；剖腹产妈妈特别护理法；帮新妈妈重塑S形曲线；新妈妈的美容养颜课；新妈妈如何照顾宝宝；新妈妈怎样和宝宝玩耍；新妈妈怎样和宝宝聊天；月子里爸爸要完成的任务；如何为宝宝换尿布；如何给宝宝洗澡；如何找到称心如意的月嫂；月子期间理财方略……全面介绍了坐月子的相关知识。

本书推荐的一些营养均衡又味道鲜美的月子餐，曾经的S型曲线、曾经的小蛮腰、曾经的纤纤玉腿，应该如何恢复，本书都作了详尽介绍。

本书还为爱美的80后新妈妈准备了一些时尚的健身法，包括瑜伽、普拉提、水中健身等，它们都可以帮助新妈妈恢复美丽线条。

解决了身材问题，我们还要帮助新妈妈恢复美丽容颜。

本书特别为新妈妈开设了美容靓颜课，帮助新妈妈解决色斑、痘痘、妊娠纹等一系列美容问题。

本书特别为新爸爸介绍了伺候月子妈妈的种种方法。

## <<80后妈妈的五星级月子>>

### 作者简介

张永杰，女，毕业于郑州大学临床医学专业，妇幼保健医院主治医师，中华儿科协会会员。有20年妇产科行医经验，对于初产妇产褥期（民间俗称“坐月子”）保养、产后恢复，有丰富的临床经验和精辟的个人见解。  
翻译了儿科专著《真相一：食物及日常用品中隐藏的危险》（东方出版社）

## &lt;&lt;80后妈妈的五星级月子&gt;&gt;

## 书籍目录

- Part 1 月子知识要知道 第一章 08后新妈妈知识储备 第一节 80后新妈妈知识储备 一、什么是坐月子 二、为什么要坐月子 三、产前要准备的物品 四、产前的心理准备 第二节 产后妈妈的身体变化 一、产后妈妈子宫和子宫颈的变化 二、外阴、阴道和骨盆的变化 三、身体变化Q&A 第二章 新概念月子 第一节 新概念还是老方法？ 一、科学通风PK捂月子 二、产后运动PK晚下床 三、注意清洁PK不洗漱 四、合理膳食PK多忌口 五、晚束腹PK早束腹 第二节 80后妈妈坐月子新法 一、喝母鸡汤，也要吃母鸡肉 二、红糖水要喝不宜多 三、卧着喂孩子好处多 四、硬床睡出好身体Part 2 健康月子“养”出来 第三章 心理调适有秘方 第一节 关注产后调适有秘方 一、月子妈妈的情绪变化 二、为产妇营造好环境 三、产后情绪让新妈妈言不由衷 第二节 如何应对产后抑郁症 一、什么是产后抑郁症 二、测试：你有产后抑郁症吗 三、哪些人易患产后抑郁症 四、哪些压力容易让新妈妈患上产后抑郁症 五、怎样避免产后抑郁症 六、走出产后抑郁症的误区 第三节 80后妈妈时尚疗养法尚疗养法 一、香氛疗法帮助新妈妈驱赶烦恼 二、心理疗法缓解产后抑郁症 三、让美妙的音乐赶走坏情绪 第四章 营养又美味的月子餐 第一节 营养美味的常见餐点 一、营养月子餐 二、美颜食物总动员 第二节 月子滋补秘诀 一、红酒、黄酒有奇效 二、中药滋补效果好 三、常见易做的滋补汤 第三节 月子餐的小提示 一、各种水果的正确吃法 二、水果美味食谱 三、奶水不足怎么办 四、美味增乳食谱 五、结合体质科学吃 第四节 明星妈妈的月子食谱 一、小S坐月子的营养食谱 二、王菲的豪华月子餐 三、让陈慧琳身材不走样的月子餐 第五章 与月子病说bye-bye 第一节 搞定产后的小麻烦 一、排出恶露 二、应对产褥热 三、会阴开裂怎么办 第二节 月子病防治专线 一、尿道疾病远离我 二、呼吸疾病防治法 三、如何应对头痛、关节痛 第三节 产后贴心对策略 一、排便不畅怎么办 二、产后脱发严重怎么办 三、产后贫血怎么办 四、产后失眠怎么办 五、产后妈妈感冒怎么办 第四节 剖宫产妈妈特别护理法 一、剖宫产妈妈要注意刀口 二、刀口减痛法Part 3 产后保养美人计 第六章 帮月子妈妈重塑S型曲线 第一节 月子期间瘦身有原则 一、月子期间不要盲目瘦身 二、新妈妈的瘦身课程表 第二节 产后身材问题逐一击退 一、重塑美丽丰乳 二、圆润臀部练出来 三、收腹美腿小运动 四、产后暖身操 第三节 80后妈妈时尚塑身法 一、瑜伽修身法 二、热瑜伽塑形法 三、普拉提美体法 四、水中体操好处多 第七章 新妈妈美丽无极限 第一节 新妈妈的美容娇颜课堂 一、甩开色斑和痘痘 二、抚平可怕妊娠纹 三、黑黑乳晕变粉嫩 四、去除刀疤有妙方 第二节 80后妈妈美容美体用品 一、橄榄油美容 二、精油美容美体效果佳 三、明星推荐的产后修复良品Part 4 和家人一起享受生活 第八章 80后妈妈的爱宝宝行动 第一节 新妈妈如何照顾宝宝 一、让宝宝吃得好 二、让宝宝睡得香 三、保持宝宝皮肤的光滑细嫩 四、防止疾病找上宝宝 第二节 新妈妈如何让宝宝舒适快乐 一、给宝宝做按摩 第三节 新妈妈如何与宝宝增进感情 一、怎样和宝宝玩耍 二、怎样和宝宝聊天 第九章 80后爸爸的月子任务 第一节 做好爸爸，更要做好老公 一、月子里爸爸如何做家务 二、如何为宝宝换尿布 三、如何给宝宝洗澡 四、新爸爸如何照顾好宝宝 五、为月子妈妈创造舒适氛围 第二节 80后爸爸的操心事 一、如何找到称心如意的月嫂 二、月子期间理财方略 第十章 月子后的性福生活 第一节 新妈妈开始性福生活 一、月子后的性生活需谨慎 二、恢复性福生活的最佳时期 第二节 性福生活易疲劳怎样调养 一、产后性生活疲劳原因 二、身体调养方法 第三节 新妈妈避孕要求高 一、药物避孕危害多 二、健康卫生避孕法 三、关于避孕环的一切

## <<80后妈妈的五星级月子>>

### 章节摘录

插图：这就奇怪了，同样是人，同样是生孩子，难道东方女性和西方女性的月子还有什么不同么？难道中国人和美国人身体上有差异么？

某妇科医院的权威专家曾经说过：“不管西方东方，女性怀孕期体内各系统的变化是一样的，生完都要有恢复阶段，如子宫恢复需要6~8周。

在子宫没有完全恢复时游泳，容易造成细菌感染或慢性盆腔炎，而且生孩子时抵抗力下降，新陈代谢快，出汗容易着凉或关节痛。

”所以80后的新妈妈不要奇怪，不管东方还是西方，女性在身体构造上都是一样的。

但是，坐月子为什么会有这么大差异呢？

这个问题有多方面的原因。

首先，是观念问题。

月子本身就是产褥期。

产褥期无论在东方还是西方都是客观存在的。

只不过中国人以这种方式度过这段时间，外国人不以这样的方式度过这段时间。

中国自古以来就讲究孩子出生以后，新妈妈要在月子期好好调养身体，这形成一种民俗，《易经》上早有记载。

不过民俗里有些做法不那么科学，比如，完全关门闭户，盖得很严，刷牙、洗澡、饮食受一定限制。这样会让产妇得不到充足的营养，正常活动也受影响。

其次，是东方女性和西方女性在体质方面也有很大差异。

东方女性饮食以植物类为主，而西方人多吃牛羊肉和喝牛奶。

坐月子也是一样，东方女性比西方女性在体质上要弱一点。

再次，就是生活环境方面有差异。

西方人产后伤口暴露，然后主张马上洗澡，一般西方人的家庭环境很卫生，暴露的伤口去冲洗一下，基本不会感染，没有问题。

我们的环境条件达不到那样的水平。

所以我们许多做法不能完全照搬西方。

近些年，随着我国的改革开放，很多80后新妈妈在国外生儿育女，但因为国外的诊疗方法不同，导致一部分新妈妈落下了月子病，而在国外并没有相应的医学理论体系来解释和解决这方面的问题，所以这几年，有很多从国外回来就医的月子病患者。

那么，是不是因为身体条件，或者说是生活环境，导致东西方国家的新妈妈坐月子的习俗完全不一样呢？

完全不是这样。

## <<80后妈妈的五星级月子>>

### 编辑推荐

《80后妈妈的五星级月子》：时间飞逝，岁月如梭。转眼间，曾经饱受争议的80后女孩，如今大多都要做新妈妈了。平时被宠得像个公主一样的80后女性，终于也要迎来自己的宝宝了。现在生活水平较过去有着天壤之别，80后新妈妈在生活上享受的都是五星级的待遇。因此，宝宝出生后，80后新妈妈也应该享有五星级的月子生活。

<<80后妈妈的五星级月子>>

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>