

<<俏妈妈健康月子书>>

图书基本信息

书名：<<俏妈妈健康月子书>>

13位ISBN编号：9787560539980

10位ISBN编号：756053998X

出版时间：2011-11

出版时间：西安交通大学出版社

作者：李光彩 等主编

页数：132

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>

## <<俏妈妈健康月子书>>

### 前言

坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周，医学上将这段时间称为产褥期，民间俗称坐月子。

女性坐月子既关系到产妇自身的康复，又关系到新生儿的健康成长。

所以家庭、社会都应予以关注，创造一个良好的休养环境，形成一种欢乐、和谐的气氛。

产褥期女性会有许多生理方面的变化，分娩后除乳房外，全身各器官会逐步恢复到怀孕以前的状态。

我国历来很重视产后的恢复，有着许多有益的经验，但也有一些不良习惯。

妈妈们应掌握正确的休养方法，对身体恢复过程中的一些现象要有正确的认识，并贯彻到日常生活起居中。

产褥期是母体内变化很大的阶段。

妈妈们不但全身器官要恢复到正常，还要承担起做母亲的责任，既要分泌乳汁哺育新生儿，又要花费精力照顾新生儿。

因此，必须要重视妈妈们的饮食调养。

母乳是人类繁衍的根本条件之一，现代母乳喂养已经总结出许多科学的新方法，妈妈们应当不断学习这些成功的经验，以促使母乳喂养的成功。

产后常见并发症常常困扰着一些体质不太好的女性，要想产后身体更轻松，就应当注意产科疾病的防治。

科学地坐好月子是每位妈妈及其家人的期盼，但这却又是件难事。

许多妈妈面对娇嫩的宝宝，还是会感到束手无策。

《俏妈妈健康月子书》正是急新手妈妈们所急，由多位临床医生和妇幼保健专家共同编著，对产妇的调养与护理、营养饮食、起居养生、哺乳、健身养颜、心理保健以及月子病的防治问题做了详细分析和指导，适合妈妈们阅读参考。

谢英彪 2011年5月18日

## <<俏妈妈健康月子书>>

### 内容概要

李光彩、沈红主编的《俏妈妈健康月子书》从产后调养与护理、饮食、起居与养生、哺乳、健身美颜及月子病的防治几个方面进行阐述，讲解了产后各种养护方法及注意事项。

《俏妈妈健康月子书》内容新颖有趣，语言通俗易懂，实用性及可操作性强，适合新手妈妈及家人参阅。

## <<俏妈妈健康月子书>>

### 书籍目录

月子里的调养与护理  
关于坐月子这件事  
母体在月子里的变化  
坐月子的基本原则  
不同体质产妇饮食宜忌  
产后第一天的护理  
产后需要做的检查项目  
月子里防病保健很关键  
月子里新妈妈的护理要点  
产后特殊生理状况要知道  
剖宫产后的护理  
产后失眠怎么办  
月子里的营养饮食  
产后饮食基本要求  
坐月子的营养补充  
产后应该注意的饮食原则  
产后饮食禁忌  
产后三天的饮食安排  
产后调养三部曲  
产妇宜吃哪些水果和蔬菜  
产后催乳有学问  
产妇喝汤有讲究  
剖宫产产妇如何补充营养  
产妇患病宜食疗  
分娩后不宜过早节食瘦身  
月子里的起居养生  
坐月子“土观念”大盘点  
坐月子的起居养生  
适宜产妇的休养环境  
产后早下床活动的益处  
产后室温为什么要保持恒定  
产妇衣着有何讲究  
产后卧床姿势要注意  
口腔卫生不可忽视  
产后怎样洗澡  
分娩后性欲缺乏淡漠是何故  
产后避孕不可少  
月子里的哺乳问题  
母乳喂养的益处  
初乳的营养价值  
哺乳前的准备工作  
哺乳期乳房保健  
乳汁不足的防治  
急性乳腺炎的防治  
需要退奶的状况

## <<俏妈妈健康月子书>>

乳母如何补充钙  
哺乳期用药的注意事项  
缺乳产妇的护理  
月子里的健身养颜  
产后失去青春美的原因  
新妈妈魅力回升日程表  
产后小运动帮助新妈妈身体复原  
产后锻炼要注意什么  
简单易做的产后健美操  
产后护发小常识  
产后胸部保养  
产后脱发勿烦恼  
月子病的防治  
产后出血的药膳调养方  
产后发热的中药治疗方  
产后发热的药膳调养方  
产后恶露不下的中药治疗方  
产后恶露不下的药膳调养方  
产后子宫复旧不全的中药治疗方  
产后子宫复旧不全的药膳调养方  
产后身痛的中药治疗方  
产后身痛的药膳调养方  
产后头痛的中药治疗方  
产后头痛的药膳调养方  
产后便秘的中药治疗方  
产后便秘的药膳调养方  
产后肛裂的预防  
产后宫缩痛的中药治疗方  
产后宫缩痛的药膳调养方  
产后血晕的中药治疗方  
产后血晕的药膳调养方  
产后自汗、盗汗的中药治疗方  
产后自汗、盗汗的药膳调养方  
产后咳喘的中药治疗方  
产后咳喘的药膳调养方  
产后排尿异常的中药治疗方  
产后排尿异常的药膳调养方  
产后腹泻的中药治疗方  
产后腹泻的药膳调养方  
产后失眠的中药治疗方  
产后失眠的药膳调养方  
产后缺乳的中药治疗方  
产后缺乳的药膳调养方  
产后溢乳的中药治疗方  
产后溢乳的药膳调养方

## &lt;&lt;俏妈妈健康月子书&gt;&gt;

## 章节摘录

不同体质产妇饮食宜忌 寒性体质 表现为面色苍白，怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，尿量多、色淡，痰涎清，涕清稀，舌苔白，易感冒。

寒性体质的产妇肠胃虚寒、气血循环不良，应吃较为温补的食物，如麻油鸡、烧酒鸡、四物汤、四物鸡或十全大补汤等，原则上不能太油，以免腹泻。

食用温补的食物或药补可促进血液循环，达到气血双补的目的，而且筋骨较不易扭伤，腰背也较不易痠痛。

忌食寒凉蔬果，如西瓜、木瓜、葡萄柚、柚子、梨子、杨桃、橘子、番茄、香瓜、哈密瓜等。

宜食荔枝、桂圆、苹果、草莓、樱桃、葡萄等。

热性体质 表现为面红目赤，怕热，四肢或手足心热，口干或口苦，大便干硬或便秘，痰涕黄稠，尿量少色黄赤味臭，舌苔黄或干，舌质红赤，易口破，皮肤易长痘疮或痤疮等症。

热性体质的产妇宜进补的食物包括山药鸡、黑糯米、鱼汤、排骨汤等，蔬菜类可选丝瓜、冬瓜、莲藕等较为降火，或吃青菜豆腐汤，以降低火气。

不宜多吃荔枝、桂圆、苹果。

橙子、草莓、樱桃、葡萄宜少食用。

中性体质 表现为不热不寒，不特别口干，无特殊常发之疾病。

中性体质的产妇饮食上较容易选择，可以食补与药补交叉进行。

如果进补之后出现口干、口苦或长痘子，就停一下药补，吃些清热降火的蔬菜，也可喝温的纯橙汁或纯葡萄汁。

产后第一天的护理 宝宝顺利出生，并非就万事大吉。

产后第一天通常是较为危险的一天，很多问题都会在这24小时出现。

因此，要想平安度过产后的日子，有些事情是要提前了解，并且在产后第一天要认认真真做的。

观察出血量 产后出血是产妇第一天最需要注意的问题，因此，不管再疲乏、再虚弱，观察自己的出血量可是新妈妈最重要的功课。

目前，在我国导致产妇死亡的第一原因仍是产后出血，分娩后两小时内最易发生产后出血。

因此，新妈妈应注意观察出血量，如出血量较多应及时告知医生。

多多喝水 如果是顺产产妇，那么下了产床后可要多多地喝水哟。

因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱、尿道，使得膀胱麻痹以及产后腹壁肌肉松弛，而排不出尿。

而膀胱过度充盈会影响子宫的收缩，也会导致产后出血。

此外，由于产程中失血、进食过少也会导致体液丢失，因此要注意多喝水。

一般来说，妈妈在顺产后4~6小时内就可以自己小便了，但是由于外阴创伤，妈妈惧怕疼痛而不敢用力排尿，极易导致尿潴留。

一旦发生了尿潴留或尿不彻底，如细菌侵入则引发尿路感染。

因此，尽快排第一次小便很重要。

产后多喝水有利于早排尿，有利于新妈妈的健康。

定时量体温 产后第一天产妇由于过度疲劳，体温可能会上升，但这以后，体温都应该恢复正常。如有发热，必须查清原因，适当处置。

个别妈妈乳胀可能引起发热，但随奶汁排出，体温将会下降。

如果奶汁排出后仍不退热，就可能是另有原因。

因此，新妈妈在产后一定要养成定时量体温的好习惯，如果发现体温超过38 要及时通知医生。

合理饮食 产后第一天应该吃些易消化而又有丰富营养的食物，如肉、蛋、鱼和豆腐之类。

有汤水的东西，像鸡汤、排骨汤，对下奶是有效的。

而富含膳食纤维的新鲜蔬菜和水果，不仅增加维生素的摄入，而且对防止便秘也有帮助。

总之，要荤素搭配，多样化。

贫血的产妇要多吃些猪肝、鸭血和菠菜。

## <<俏妈妈健康月子书>>

抽筋和关节痛的产妇更要继续服用钙片。

为了保证泌乳的需要，晚上也可以再加一次半流质或点心一类的夜宵。

坐一坐，走一走 很多产妇在产后第一天基本上是躺着度过的。

其实，顺产产妇可以在产后6~8小时坐起来；剖宫产的产妇在术后24小时可以坐起。

因此，产妇可根据体力恢复情况下床，适当活动，但要避免久站、久蹲或做重活，以防子宫脱垂。

关注初乳 初乳不可浪费。

一般来说，当宝宝脐带处理好后，妈妈就可以尝试给孩子喂奶了。

产后头7天分泌的黏稠、略带黄色的乳汁即为初乳。

初乳含有大量的抗体，可以增强婴儿的免疫力，所以新妈妈应尽可能地母乳喂养，减少新生儿疾病的发生。

P6-9

## <<俏妈妈健康月子书>>

### 编辑推荐

科学地坐好月子是每位妈妈及其家人的期盼，但这却又是件难事。

许多妈妈面对娇嫩的宝宝，还是会感到束手无策。

李光彩、沈红主编的《俏妈妈健康月子书》正是急新手妈妈们所急，由多位临床医生和妇幼保健专家共同编著，对产妇的调养与护理、营养饮食、起居养生、哺乳、健身养颜、心理保健以及月子病的防治问题做了详细分析和指导，适合妈妈们阅读参考。



<<俏妈妈健康月子书>>

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>