

<<轻松坐月子必读>>

图书基本信息

书名：<<轻松坐月子必读>>

13位ISBN编号：9787807542667

10位ISBN编号：7807542667

出版时间：2009-6

出版时间：王廷礼、张轶勋 山东省地图出版社 (2009-06出版)

作者：王廷礼，张轶勋 著

页数：254

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>

<<轻松坐月子必读>>

前言

什么是坐月子?也就是指胎儿、胎盘娩出后产妇机体和生殖器官复原的一段时期,一般需要6~8周,医学上叫做产褥期。

这一段时期对于准妈妈们来说是很重的。

因为在此期间准妈妈既要关注自身的康复,又要关注新生儿的健康成长。

很多妈妈在感受新生命到来的快乐时,一方面是对育儿知识一无所知,忙得焦头烂额不知所措;另一方面,又因为缺乏正确的坐月子指南,让妈妈时刻都怀着不安及疑虑,担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料,给未来的健康埋下隐患。

因此如何坐月子,成了困扰产妇身心健康的一个难题!本书不仅阐述了传统坐月子的理论与新生儿的喂养与护理,还结合了现代健康生活的观念,着重从产妇日常起居饮食、运动、生活、情绪、疾病等方面讲解了如何科学坐月子,如何合理补充营养与调理身心平衡,如何在最短时间内恢复母亲体力,与孩子建立深厚感情,提供完整的保养知识与诀窍,确保妈妈身体健康与心理复原。

本书内容丰富、文字通俗易懂,可操作性强,让读者免去大量文字阅读之苦。

在坐月子过程中,如果你有什么疑问,都可以在本书中找到答案。

拥有本书新手爸妈能理顺月子生活的方方面面,全家人都可"临危不乱"。

<<轻松坐月子必读>>

内容概要

什么是坐月子?也就是指胎儿、胎盘娩出后产妇机体和生殖器官复原的一段时期,一般需要6~8周,医学上叫做产褥期。

这一段时期对于准妈妈们来说是很重的。

因为在此期间准妈妈既要关注自身的康复,又要关注新生儿的健康成长。

很多妈妈在感受新生命到来的快乐时,一方面是对育儿知识一无所知,忙得焦头烂额不知所措;另一方面,又因为缺乏正确的坐月子指南,让妈妈时刻都怀着不安及疑虑,担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料,给未来的健康埋下隐患。

因此如何坐月子,成了困扰产妇身心健康的一个难题! 本书不仅阐述了传统坐月子的理论与新生儿的喂养与护理,还结合了现代健康生活的观念,着重从产妇日常起居饮食、运动、生活、情绪、疾病等方面讲解了如何科学坐月子,如何合理补充营养与调理身心平衡,如何在最短时间内恢复母亲体力,与孩子建立深厚感情,提供完整的保养知识与诀窍,确保妈妈身体健康与心理复原。

本书内容丰富、文字通俗易懂,可操作性强,让读者免去大量文字阅读之苦。

在坐月子过程中,如果你有什么疑问,都可以在本书中找到答案。

拥有本书新手爸妈能理顺月子生活的方方面面,全家人都可“临危不乱”。

<<轻松坐月子必读>>

作者简介

王廷礼，中国优生科学协会理事中国儿童医学研究中心主任北京鸿慈童康科技发展中心专家委员会主任梅建中国儿童中心研究员中国心理学会科普委主任王书荃中央教育科学研究所研究员北京鸿慈童康科技发展中心专家委员会副主任韩秀兰北京鸿慈童康科技发展中心特聘专家儿科主任护师马晓荣北京市西城区社区卫生服务中心副主任医师北京鸿慈童康科技发展中心特聘专家王廷礼中国优生科学协会理事中国儿童医学研究中心主任北京鸿慈童康科技发展中心专家委员会主任王书荃中央教育科学研究所研究员北京鸿慈童康科技发展中心专家委员会副主任王晓媛山东省微山县人民医院妇产科主管护师刘惠敏山东省微山县人民医院妇产科主任张轶勋北京市朝阳区妇幼保健院儿保科主任副主任医师房崇然山东烟台仁爱医院院长 主任医师梅建中国儿童中心研究员中国心理学会科普委主任韩秀兰北京鸿慈童康科技发展中心特聘专家儿科主任护师

<<轻松坐月子必读>>

书籍目录

第一篇 坐好月子第一节 临产——坐月子之前的准备1.产程分哪三个阶段？

- 2.第一产程的辅助动作有哪些？
- 3.第二产程的辅助动作有哪些？
- 4.分娩时应如何与医生配合？
- 5.应给分娩过程中的产妇准备哪些食品？
- 6.为什么说自然分娩是最好的方式？
- 7.有哪些原因要剖宫产？
- 8.什么情况必须做会阴切开？
- 9.怎样预防早产？
- 10.过期产有那些危害？
- 11.难产的预防措施有那些？

第二节 月子期间母体生理变化1.“坐月子”的概念与意义是什么？

- 2.哪些生理现象不用担心？
- 3.母体一般会有哪些生理变化？
- 4.为什么产后会时有腹痛？
- 5.产妇腋下有肿块是怎么回事？
- 6.分娩后怎么还能在腹部摸到硬块？
- 7.产后多汗的原因有哪些？
- 8.恶露有几种？

第三节 新妈妈的休养1.新妈妈的休养包括哪些方面？

- 2.哪种坐月子方案比较好？
- 3.月子里应该有什么样的休养环境？
- 4.产后一周在医院应该怎样安排？
- 5.如何安排出院后四周内的生活？
- 6.为什么要重视精神因素？
- 7.怎样顺利度过产后特殊时期？
- 8.如何护理会阴部位？
- 9.如何护理做过会阴切开的产妇？
- 10.如何护理剖宫产的新妈妈？

第四节 日常生活细节1.坐月子为何不能捂？

- 2.是否要完全卧床休息？
- 3.怎样卧床休息最好？
- 4.产妇睡过软的床好吗？
- 5.产妇的被褥与衣着有什么要求？
- 6.如何进行户外活动？
- 7.看电视、看书、织毛衣应注意什么？
- 8.什么时候才能恢复工作？
- 9.坐月子期间怎样刷牙？
- 10.能不能洗头和洗澡？
- 11.月子里坚持梳头有什么意义？
- 12.如何护理乳房？
- 13.产妇度夏要注意什么？
- 14.如何进行体操锻炼？
- 15.身体尽快康复有哪些原则？
- 16.如何让自己的体形尽快恢复？

<<轻松坐月子必读>>

17. 产后瘦身应注意什么？
 18. 月子期间为什么不宜使用腹带？
 19. 怎样防止产后乳房下垂？
 20. 亲友探望产妇时要注意什么？
 21. 如何测验心理健康？
 22. 为什么要作产后检查？
 23. 产后何时能恢复性生活？
 24. 哺乳期性生活需要避孕吗？
 25. 产后宜采用哪些避孕方法？
- 第五节 月子里的饮食营养
1. 产妇饮食调养的重要性有哪些？
 2. 月子里饮食营养的特点是什么？
 3. 月子里营养需求量是多少？
 4. 月子里应注意从哪些食物中摄取营养素？
 5. 怎样安排月子里的饮食？
 6. 月子里常用的滋补品有哪些？
 7. 月子里宜多吃哪些蔬菜和水果？
 8. 坐月子为什么要多吃鲤鱼？
 9. 产妇月子里多吃鸡蛋好吗？
 10. 月子里可以吃醪糟蛋吗？
 11. 产妇为何不宜产后吃老母鸡？
 12. 产妇为什么不宜长时间喝红糖水？
 13. 产妇为什么不宜忌食盐？
 14. 产妇为什么不宜完全忌食生菜、冷饮？
 15. 为新生儿健脑益智应吃些什么？
 16. 月子里产妇不宜多吃的食品有哪些？
 17. 月子里禁忌吃哪些食物？
 18. 剖宫产的母亲如何安排饮食？
 19. 月子里为什么不要滋补过量？
 20. 月子期间为何不可盲目节食？
 21. 月子里正确的进餐顺序是怎样的？
 22. 产妇一日食谱怎样安排？
 23. 月子里宜选用哪些富含营养的食谱？
 24. 月子里宜选用哪些开胃食谱？
 25. 月子里宜选用哪些催乳食谱？
- 第六节 月子里适用的调养药膳
1. 产妇一般宜用哪些药膳？
 2. 产后腹痛宜用哪些药膳？
 3. 产后自汗盗汗症宜用哪些药膳？
 4. 产后恶露不尽宜用哪些药膳？
 5. 产后恶露不下宜用哪些药膳？
 6. 产后便秘宜用哪些药膳？
 7. 产后小便不利宜用哪些药膳？
 8. 产后奶水不足宜用哪些药膳？
 9. 产后身体疼痛宜用哪些药膳？
 10. 产后昏厥（血晕）宜用哪些药膳？
 11. 服用药膳时应注意哪些事项？
- 第七节 常见病的防治
1. 怎样预防产褥感染？
 2. 怎样预防产后大出血？

<<轻松坐月子必读>>

- 3.如何防治晚期产后出血？
- 4.如何防治产后伤风感冒？
- 5.什么是子宫复旧不全？
- 6.产后子宫脱垂如何防治？
- 7.产后恶露过期不止怎么办？
- 8.怎样防治产后恶露不下？
- 9.产后腹痛怎样防治？
- 10.怎样防治产后盆腔静脉曲张？
- 11.怎样预防产后腰腿痛？
- 12.怎样预防产后颈背酸痛？
- 13.怎样缓解产后手指、腕部疼痛？
- 14.如何预防产后足跟痛？
- 15.产后尿路感染有何症状？
- 16.产后排尿困难怎么办？
- 17.如何防治产后尿失禁？
- 18.产后为何容易发生便秘，如何防治？
- 19.产妇为何易发肛裂，如何预防？
- 20.产妇如何防治脑卒中？
- 21.怎样预防产后心力衰竭？
- 22.怎样防治产后外阴发炎？
- 23.如何防治产妇牙齿松动？
- 24.如何预防产妇发生脑静脉血栓？
- 25.产后脱发怎么办？
- 26.如何防治产妇中暑？
- 27.什么是乳汁淤积。怎样预防？
- 28.如何防治乳头皲裂？
- 29.如何减轻乳房胀痛？
- 30.为什么初产妇易得乳腺炎，如何防治？
- 31.如何防治产后漏奶？
- 32.怎样预防产后抑郁症？
- 33.预防产后抑郁症的秘诀是什么？
- 34.产妇哺乳期用药的原则是什么？
- 35.产妇应忌服哪些西药？
- 36.产妇应忌服哪些中药？
- 37.月子里为什么不宜立即服用人参？

第二篇 新生儿养护第一节 新生儿的生理特点1.什么叫做新生儿期?2.足月新生儿有哪些特征?3.怎样给新生儿发育状况评分?4.新生儿的体重、身长应是多少?5.新生儿的头围和胸围应是多少?6.新生儿的呼吸与脉搏是怎样的?7.新生儿的体温应该是多少?8.新生儿的大便和排尿情况怎样?9.新生儿的皮肤是怎样的?10.新生儿的睡眠是怎样的?第二节 新生儿的特殊生理现象1.新生儿的体重为什么会下降?2.新生儿的皮肤为什么发黄?3.新生儿为什么会有螳螂嘴?4.新生儿有马牙.需要防治吗?5.有的新生女婴为什么会出现月经和白带?6.新生儿乳房肿大需要处理吗?7.新生儿尿血怎么办?8.新生儿的丑相是怎么回事?9.新生儿的手指为什么掰不开?10.新生儿光头应怎样护理?、第三节 新生儿的心理发育特点1.新生儿的感知能力发育怎样?2.新生儿的动作发育水平怎样?3.新生儿的情感发育水平怎样?4.新生几个性发育水平怎样?5.新生儿的原始神经反射种类有哪些?6.新生儿的心理健康标准有哪些?第四节 新生儿的喂养1.新生儿需要哪些营养素?2.为什么说母乳是新生儿最理想的营养品?3.初乳为什么不能丢弃掉?4.产后多长时间应开始让新生儿吃母乳?5.为什么对新生儿要按需哺乳?6.哺乳的正确姿势和方法是怎样的?7.新生儿哺乳时间怎

<<轻松坐月子必读>>

样安排最科学?8.怎样判断母乳是否充足?9.母乳增多的方法有哪些?10.怎样保证和提高母乳质量?11.乳汁不足的原因是什么?12.哺乳前喂养为什么不好?13.新生儿的嘴“一碰就动”是饿的表现吗?14.乳房太硬.新生儿不适应怎么办?15.乳房异常哺乳时应注意什么?16.产妇感冒时应怎样哺乳?17.产妇澳抗阳性时该如何给新生儿哺乳?18.母乳喂养黄疸性新生儿应注意什么?19.给新生儿哺乳时应注意哪些问题?20.什么情况不能用母乳喂养新生儿?21.什么是混合喂养?.22.什么是人工喂养?.23.怎样为新生儿选择代乳品?24.如何进行人工喂养?.25.如何用羊奶喂养新生儿?26.人工喂养应注意哪些问题?27.酸奶为什么不宜喂养新生儿?28.替代食物为何不能作新生儿主食?29.新生儿加喂奶糕为什么不好?30.新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好不好?31.为什么提倡人工喂养儿吮吸母亲乳头?32.怎样喂养早产儿?.33.怎样给双胞胎宝宝哺乳?34.新生儿喂养不好影响智力发育吗?35.如何判断新生儿的营养状况是否正常?36.回乳有哪些简单易行的方法?第五节 新生儿的日常护理1.新生儿的卧室应具备什么样的条件?2.夜里新生儿房间为什么不能常开灯?3.新生儿应选择什么样的睡姿?4.新生儿的睡眠需要多长时间为宜?5.如何处理新生儿夜间不睡、白天睡?6.新生儿睡觉不安怎么办?7.为什么不能抱着新生儿睡觉?8.新生儿睡觉时为什么会发生“叶京跳”?9.怎样培养新生儿的自然睡眠习惯?10.新生儿为什么不能睡软床?.11.为什么提倡新生儿睡眠使用睡袋?12.如何给新生儿缝制睡袋?.13.要不要给新生儿枕枕头?14.新生儿为什么不能睡电褥子?15.新生儿使用什么质地的衣物和尿布较好?16.怎样缝制新生儿衣帽?17.怎样给新生儿更换尿布?18.新生儿尿布如何清洗、消毒?19.新生儿衣着如何存放?20.怎样给宝宝穿脱衣服?21.怎样给宝宝洗脸洗手?22.怎样给宝宝洗澡?23.怎样给宝宝清洁臀部?24.新生儿要不要剪指甲?.25.要不要给满月的宝宝理发?26.为什么不宜用母乳涂抹宝宝面部?27.初生婴儿如何抱起、放下?28.为什么不要捆宝宝的手脚?29.如何护理好新生儿的脐带?30.怎样护理新生儿的颅顶囟门?31.怎样护理新生儿的皮肤?32.怎样护理新生儿的口、鼻、耳?33.怎样保护新生儿的眼睛?34.为什么不能用闪光灯给宝宝拍照?35.怎样帮助新生儿调节体温?36.如何给宝宝测试体温?第六节 新生儿的教育与训练第七节 新生儿常见病的防治

<<轻松坐月子必读>>

章节摘录

插图：Part 1 坐好月子第一节 临产——坐月子之前的准备 2. 第一产程的辅助动作有哪些？

答 当子宫有规律地收缩时，为减轻疼痛，就可以做辅助动作。

包括深呼吸法、按摩法和压迫法。

分娩第一期（即子宫颈开口期）的辅助动作有以下几点：深呼吸法当子宫开始收缩时，产妇可大口吸气和呼气。

做深呼吸时，不要紧张，否则会造成肠胃胀气。

速度宜放慢，随着阵痛的加强逐渐加深呼吸。

阵痛间歇时，恢复正常呼吸。

深呼吸时可以兴奋大脑皮层和加速体内的血液循环和氧供给，增加全身力量和子宫的收缩力，缩短产程和减少婴儿窒息的机会。

按摩法在子宫颈口开大4厘米以上至宫口开全时，与深呼吸法结合并用。

具体做法是：产妇的两手四指并拢，轻轻按摩下腹部。

吸气时从两侧到中央，呼气时从中央到两侧。

宫缩间歇时休息。

有明显减轻疼痛的效果，与深呼吸法联合应用效果会更好。

当产妇感到腰痛时，让产妇侧卧，由医务人员或家中陪伴人员协助按摩。

压迫法。

从宫口开大4厘米以上达宫口开全这一时期应用。

每次阵痛开始时压迫腰部。

特别在极度腰酸时，压迫法有明显的减轻作用。

可压迫酸痛点或两侧髂前上棘，还可以压迫腰部两侧或耻骨联合处、腰骶部。

压迫法可以同深呼吸和按摩法同时或交替使用，这样不仅可减轻产妇的疼痛，还可增加娩出力量。

<<轻松坐月子必读>>

编辑推荐

《轻松坐月子必读》内容丰富、文字通俗易懂，可操作性强，让读者免去大量文字阅读之苦。

<<轻松坐月子必读>>

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>