

<<幸福妈咪坐月子>>

图书基本信息

书名：<<幸福妈咪坐月子>>

13位ISBN编号：9787200070422

10位ISBN编号：7200070424

出版时间：2008-1

出版时间：北京出版社

作者：吴光驰 编

页数：96

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>

<<幸福妈咪坐月子>>

前言

从医院回到家，将这个软软的小宝贝轻轻地放在床上，你心里开始发愁：这么小的人儿，什么时候才能长大啊？

坐在床沿，心里开始嘀咕：坐月子是不是真的不能洗头、洗澡，甚至连刷牙都不行？

对于新妈妈而言，从宝宝降生的那一时刻起，你和你的伴侣就被拖进了问题堆，到底怎样才能理清头绪，科学健康地坐好月子，轻轻松松养育出聪明健康的宝宝来呢？

在从本书找到答案之前，先来做个测试吧，看看你的“月子观”是否科学。

经过小测试后，相信你已经对“月子里的事”有了大致的了解，如果你有更多的困惑，那么，就接着往下看吧，这本书里有更为详细的解答。

本书将紧张的月子生活条分缕析地安排到每一天，从妈妈宝宝每天的变化，到产妇情绪调整、月子护理、月子食谱、饮食宜忌，到新生儿的喂养与护理，以及爸爸如何“侍候月子”等，为新手爸妈理顺月子生活的方方面面，让全家人都“临危不乱”。

<<幸福妈咪坐月子>>

内容概要

从医院回到家，将这个软软的小宝贝轻轻地放在床上，你心里开始发愁：这么小的人儿，什么时候才能长大啊？

坐在床沿，心里开始嘀咕：坐月子是不是真的不能洗头、洗澡，甚至连刷牙都不行？

对于新妈妈而言，从宝宝降生的那一时刻起，你和你的伴侣就被拖进了问题堆，到底怎样才能理清头绪，科学健康地坐好月子，轻轻松松养育出聪明健康的宝宝来呢？

在从《幸福妈咪坐月子》找到答案之前，先来做个测试吧，看看你的“月子观”是否科学。

经过小测试后，相信你已经对“月子里的事”有了大致的了解，如果你有更多的困惑，那么，就接着往下看吧，这《幸福妈咪坐月子》里有更为详细的解答。

《幸福妈咪坐月子》将紧张的月子生活条分缕析地安排到每一天，从妈妈宝宝每天的变化，到产妇情绪调整、月子护理、月子食谱、饮食宜忌，到新生儿的喂养与护理，以及爸爸如何“侍候月子”等，为新手爸妈理顺月子生活的方方面面，让全家人都“临危不乱”。

<<幸福妈咪坐月子>>

作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会理事，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，《中华儿科杂志》编辑委员会通讯编委。
1958年毕业于北京医科大学，一直从事儿科临床、儿童保健、儿童营养研究工作，具有丰富的儿科临床及儿童保健实践经验。

<<幸福妈咪坐月子>>

书籍目录

PART 1 重视月子的每一天

第一天做妈妈1.第一天妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——喜悦与疲惫交织的一天护理——怎样控制产后疼痛月子最佳食谱：山药排骨汤饮食宜忌：分娩当天要怎么吃4.第一天的宝宝护理——新生儿要怎么护理喂养——及早给宝宝喂奶5.为妈妈预备的锦囊常见的几种哺乳姿势剖宫产妈妈的哺乳姿势

第二天做妈妈1.第二天妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——痛并快乐着护理——怎样进行会阴清洁和保养月子最佳食谱：红枣莲子糯米粥饮食宜忌：鸡蛋吃得越多越好吗4.第二天的宝宝护理——怎样正确抱宝宝喂养——母乳喂养中的常见问题5.为妈妈预备的锦囊母乳喂养的优点及相关知识

第三天做妈妈1.第三天妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——产后休养中，请勿打扰护理——产后如何排便月子最佳食谱：莴苣子粥饮食宜忌：产后应忌生冷吗4.第三天的宝宝护理——如何识别宝宝的哭声喂养——母乳喂养的几个小贴士5.为妈妈预备的锦囊产后排便不顺怎么办

第四天做妈妈1.第四天妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——什么是产后抑郁症护理——生育后能不能马上做运动月子最佳食谱：奶汁鲫鱼汤饮食宜忌：产后一定要多喝汤吗4.第四天的宝宝护理——如何给宝宝洗澡喂养——乳头凹陷的妈妈如何喂奶5.为妈妈预备的锦囊 剖宫产妈妈的饮食有什么要求

第五天做妈妈1.第五天妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——认同母亲角色护理——如何避免产后肥胖月子最佳食谱：黑糯米酒红糖煮鸡蛋饮食宜忌：哪些食物会减少乳汁的分泌4.第五天的宝宝护理——如何进行耳、鼻、口、眼的护理喂养——人工喂养怎么喂5.为妈妈预备的锦囊产后奶水汪汪的9道催乳食谱

第六天做妈妈1.第六天妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——分一部分注意力给孩子他爸护理——产后中暑怎么办月子最佳食谱：鲈鱼豆腐汤饮食宜忌：月子里要禁盐吗4.第六天的宝宝护理——读懂宝宝声音里传来的信息喂养——按需哺乳怎样进行5.为妈妈预备的锦囊产后怎么护腰

第七天做妈妈1.第七天妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——新爸爸的“月子”护理——月子里可以洗澡吗月子最佳食谱：山甲炖母鸡饮食宜忌：产后宜多吃红糖吗4.第七天的宝宝护理——新生儿的体温喂养——新生儿漾奶怎么办5.为妈妈预备的锦囊坐月子轻松瘦身8招

PART 2 月子里，周周是关键

第二周做妈妈1.第二周妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——新妈妈如何预防产后抑郁护理——产后能不能刷牙最佳月子食谱：芪归炖鸡汤饮食宜忌：产妇要不要饮用牛乳4.第二周的宝宝护理——新生宝宝的智能是如何发展的喂养——哺乳妈妈如何用药5.为妈妈预备的锦囊怎样破解月子里的不适

第三周做妈妈1.第三周妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——可以投入运动了吗护理——怎样缓解月子里的疲劳最佳月子食谱：花生粥饮食宜忌：产后不能吃蔬菜水果吗4.第三周的宝宝护理——新生儿也能学习吗喂养——如何进行“人工挤奶”5.为妈妈预备的锦囊生产后的身体有哪些变化

第四周做妈妈1.第四周妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.关注妈妈情绪——可以出门透透气了吗护理——调整型内衣可以穿了吗最佳月子食谱：炒黄花猪腰饮食宜忌：产后忌吃辛辣温燥食物吗4.第四周的宝宝护理——怎样给宝宝选择尿布喂养——乳头皲裂的妈妈如何喂奶5.为妈妈预备的锦囊满月后的瘦身操

PART 3 不可忽视出月子以后不是终结的终结

1.出月子了妈妈产后身心变化宝宝生长模样2.贴心爸爸专区3.出月子后的妈妈心情——学会调节自己的情绪护理——产后复查都查些什么最佳月子食谱：王不留行炖猪蹄饮食宜忌：产后不宜服用人参吗4.满月后的宝宝护理——宝宝的大小便是否正常喂养——上班妈妈怎样坚持母乳喂养5.为妈妈预备的锦囊产后如何开始性生活

附录：月子里要避免的误区

误区1：产后“恶”风

误区2：不洗澡

误区3：产后不能刷牙

误区4：产后不可早下床

误区5：产后不需要早喂奶

误区6：产后要忌口

误区7：经常吃巧克力

误区8：只喝汤不吃肉

误区9：经常喝茶水

误区10：只吃母鸡不吃公鸡

误区11：每天大量吃鸡蛋

误区12：每天不限量地喝汤

误区13：把菜做得很淡

误区14：一出月子就久站

误区15：夏天洗澡贪凉

误区16：过早做剧烈运动

误区17：产后大补，营养过剩

误区18：不做产后体检

误区19：洗发后马上扎辫子

误区20：长久看书或上网

误区21：吃辛辣食物

<<幸福妈咪坐月子>>

章节摘录

插图：情绪——喜悦与疲惫交织的一天分娩是一个令人激动的时刻，当宝宝从妈妈的肚子里来到世上，人们把注意力都集中在呱呱落地的小宝宝身上，历尽艰辛的妈妈，将要迎来的是怎样的新开始？分娩过程的体力消耗可能已让你疲惫不堪，但你还是急切地想尽早看到自己的宝宝，将满腔母爱用温柔的眼神传递给这个小生命。

如果小宝宝出生后你并没有立刻感觉到自己的母爱，千万不要惊慌和害怕。

产后你的激素超出了正常值，再加上身体和情绪都处于产后恢复状态，可能你并不想在最初的一段时间里亲近小宝宝，你不必为此担忧和愧疚。

也许你需要时间好好去了解自己的宝宝。

这也很好，先好好休息一下，随着时间的推移，你会情不自禁地深深爱上你的宝宝。

总之，最重要的事情不是去担心自己不爱小宝宝，而是要注重生活中存在的乐趣。

护理——怎样控制产后疼痛不管是自然生产还是剖宫产。

新妈妈产后都有子宫收缩的疼痛，为了让子宫收缩成正常大小，即使疼痛也要经常按摩腹部。

此外，还有伤口和乳房的疼痛也是问题。

在麻醉药的药力消退后，疼痛控制是护理新妈妈的重点之一。

如果妈妈在一边疼痛难忍，宝宝在旁边又不停地哭闹，很容易让新妈妈情绪失控。

为了减轻疼痛，可以向医生申请用药物镇痛。

<<幸福妈咪坐月子>>

媒体关注与评论

中国优生科学协会理事，首都儿科研究所儿童营养资深专家。

播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。

——著名健康教育专家洪昭光虽然从没有坐过月子，但我敢说坐月子的妈妈是最聪明好学的。

本书帮新妈妈理顺月子中的方方面面，不仅涉及身心状况、情绪变化、产后护理、饮食宜忌，还有宝宝喂养和护理方案等等。

目的是帮助新妈妈避免不正确的坐月子方式，在月子中保养出健康又健美的身材，用科学健康的方法照顾自己和可爱的宝宝。

昭光健康科普传播机构资深书评人璧昭抛开似是而非的理论，把养育宝宝的经验整理出来，完整地呈现给父母。

——《出版商务周报》这套书没有高高在上地讲理论，而是针对养育孩子可能出现的问题逐一解答，图文并茂，手把手指导。

——新浪网亲子中心一本好书，不仅能给人以享受，还能给人以启发。

——搜狐健康频道养育宝宝的辛苦，铸就了生命的美好。

看些好书，少些辛苦。

——《健康时报》

<<幸福妈咪坐月子>>

编辑推荐

《幸福妈咪坐月子》由北京出版社出版。

<<幸福妈咪坐月子>>

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>