

<<坐月子·新生儿护理指导手册>>

图书基本信息

书名：<<坐月子·新生儿护理指导手册>>

13位ISBN编号：9787506487528

10位ISBN编号：7506487527

出版时间：2012-10

出版时间：许鼓、曹伟、金国壮 中国纺织出版社 (2012-10出版)

作者：许鼓，于伟，金国壮 著

页数：168

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>

<<坐月子·新生儿护理指导手册>>

前言

坐月子是从古至今中国女性一直都遵循的传统仪式，其相关资料的记载最早可以追溯至距今已有两千多年历史的西汉《礼记·内则》，当时称之为“月内”。

坐月子是女性人生中的一个重要转折点，一方面，坐月子是新妈妈重新调理身体的最好时机；另一方面，坐月子也是新妈妈从人妻到人母角色转换的关键期。

坐月子是新妈妈重新调理身体的最好时机传统坐月子的方式如坐牢一般难受，禁忌一箩筐，这也不许那也不许，若有任何违背都被告诫会造成难以挽回的后果。

新妈妈听得毛骨悚然，于是战战兢兢恪守各项“清规戒律”，憋着只等月子结束“解放”的那一刻。

随着医学的进步以及人们生活条件的改善，现代坐月子的方式不但已经从传统误区中走了出来，而且还汲取了传统坐月子方式中科学、合理的部分。

现代科学认为，长达一个多月的坐月子是非常有必要的。

在怀孕期间，新妈妈身体的各个系统都会发生一系列的变化，其中子宫的变化最为明显：子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠后期子宫重量增加至孕前的20倍，容量增加100倍以上。

而在分娩时，新妈妈身体会在短时间受到一系列的损害。

怀孕时身体的巨大变化、分娩时身体受到的损伤都需要在分娩后经过一段时间的调养从而逐渐恢复到孕前状态，复原期正常情况下需6~8周，即42~56天。

在这段时间里，新妈妈应该以卧床休养调息为主，以促进生殖器官和机体其他器官功能的尽快恢复。

不过，现代坐月子方式比起传统坐月子方式来，显然要轻松愉快很多。

它没有那么多禁令，可以洗澡、可以梳头、可以刷牙、可以吃水果、可以开窗透气……当然，轻松愉快并不代表随心所欲，健康科学的坐月子方式应该“有所为，有所不为”。

但凡对身体有益的事情，要积极“为之”；但凡对身体有害的事情，要尽力“不为”。

月子期的新妈妈身体虚弱，各器官处于修复阶段，在心情、饮食、休息、锻炼等方面要比一般人更加注意调养。

总之，听从身体的需要，给予适当的调理，保持轻松愉快的心情，你的月子生活也可以过得有滋有味，不但身体各器官恢复快、远离月子病，而且还能让身体二次发育，使体态变得更加优雅，让容颜变得更加美丽。

坐月子是新妈妈从人妻到人母角色转换的关键期宝宝呱呱坠地那一刻，他便成为了你最熟悉的陌生人，关于他的一切，是那么熟悉又是那么陌生。

你和他自然是熟悉的，因为你已经和他相处了近十个月，他曾经“住”在你的子宫里，吸收你为他准备的营养，静静地聆听你对他的唠叨，并且用胎动的方式来表示他的喜怒哀乐……

而令你感到陌生的是，面对这个哇哇啼哭的小肉团，所有的一切都是从未有过的体验，你唯恐哪里做得不对或者不好而伤害了他。

他的啼哭表达了什么意思？

如何给他穿衣服、换尿布、洗澡？

自己的乳房真的能分泌出足够的乳汁来喂养他吗……当你学着照料新生儿的同时，新生儿也在学着适应你和周围的世界。

所谓“万事开头难”，一旦开好了头，接下来的事情就迎刃而解，照料新生儿尤其如此。

就拿哺乳来说吧，越早开始就越容易下奶，如果在新生儿出生头几天没有及时让他多吸吮妈妈的乳头，不但新妈妈的奶水难下来，而且一旦新生儿习惯了不用多大力气就能吸到乳汁的橡皮奶头，再让他回过头来吸吮需要“使出吸奶的力气”才能吸到乳汁的妈妈的乳头，可就不那么容易了。

总之，新妈妈的月子期与新生儿息息相关。

新妈妈应尽早学会科学、熟练地照料新生儿，这样在月子期心情会更加舒畅，身体各项机能恢复得也会更快。

愿拥有本书的新妈妈们都能轻松愉快坐月子、轻轻松松当妈妈。

<<坐月子·新生儿护理指导手册>>

内容概要

《坐月子·新生儿护理指导手册》将分坐月子篇和新生儿篇两大部分。

在坐月子篇中，按照产后新妈妈身体恢复的特点，以时间（周）为顺序，介绍每周新妈妈身体的变化，每周新妈妈在生活上所要掌握的窍门、饮食的宜忌、帮助恢复的产褥操、新爸爸应该做的事情，并对新妈妈在每个阶段可能会遇到的问题一一进行解答；在新生儿篇中，从日常生活护理、喂养方式和可能遇到的不适三个方面入手，详细地介绍了新手爸妈哺育新生儿最基本的问题。

《坐月子·新生儿护理指导手册》的每个部分均有真人实操图，文字做说明，图片为指导，图文相得益彰，互为补充，让面临坐月子的准妈妈或者刚诞下宝宝的新妈妈，能快速运用书中的方法来从容面对坐月子和养育新生儿中出现的种种问题。

作者简介

许鼓，育婴专家，2003年创立洋洋母婴服务机构及育婴蜜语网，构建新颖有效的5S孕婴服务体系，发起并组织27个孕婴服务项目，参与的专业人员超过200人。

作为一名超级奶爸，许鼓对女儿的养育可谓亲力亲为。

专业、科学的养育方式加上超级奶爸的无敌爱心，让女儿希希长得健康、聪明、人见人爱，身体各项发育指标都超越同龄宝宝。

于伟，副主任医师，儿科、新生儿科、儿保科医生拥有20年临床经验，擅长新生儿、婴幼儿疾病护理和食疗。

在长期战斗在临床工作第一线、为数以万计的孩子诊疗疾病的同时，非常注意养育方式、生活方式、家庭生活习惯对婴幼儿健康的影响，在婴儿睡眠障碍矫正及个性化带养方案、个性化早教方案的制定方面经验丰富。

金国壮，世界冠军级体操教练，北京体育大学硕士，上海市教委婴儿教育讲师，日本青森、德国卡斯鲁尔早教中心、加拿大维多利亚大学交流学者著有《婴儿操》等专著，在省市以上刊物上先后发表专业文章40余篇，并拥有10项相关专利发明，被誉为“婴儿早教训练第一人”。

<<坐月子·新生儿护理指导手册>>

书籍目录

上篇坐月子篇 第一章月子生活第一周：产后恢复初始时 一、本周生活窍门一点通 二、本周这样饮食最合理 三、本周可以做的产褥操 四、新爸爸可以这样做 五、月子生活Q&A 第二章月子生活第二周：产后恢复进行时 一、本周生活窍门一点通 二、本周这样饮食最合理 三、本周可以做的产褥操 四、新爸爸可以这样做 五、月子生活Q&A 第三章月子生活第三周：产后恢复强化期 一、本周生活窍门一点通 二、本周这样饮食最合理 三、全身恢复的产褥操 四、新爸爸可以这样做 五、月子生活Q&A 第四章月子生活第四周：产后恢复关键期 一、本周生活窍门一点通 二、本周这样饮食最合理 三、新爸爸可以这样做 四、月子生活Q&A 第五章月子生活第五周：恢复得差不多啦！

一、本周生活窍门一点通 二、本周这样饮食最合理 三、本周开始积极健身吧 四、新爸爸可以这样做 五、月子生活Q&A 第六章月子生活第六周：瘦身美颜正当时 一、本周生活窍门一点通 二、本周这样饮食最合理 三、本周开始进行体形恢复的运动 四、新爸爸可以这样做 五、月子生活Q&A 第七章远离月子病：安稳坐月子，轻松做女人 一、产后恶露不尽：滴滴答答何时停 二、子宫复旧不全 三、产褥感染：细菌入侵中 四、产后抑郁症：情绪生病了 五、产后肌风湿：腰酸腿痛何时好 六、产后贫血：妈妈宝宝都受累 七、晚期产后出血：诊治刻不容缓 下篇新生儿护理篇 第八章新生儿的日常护理 一、新生儿的身体发育指标 二、关于新生儿的个秘密 三、穿着，由内而外的关怀 四、抱小可爱的方法 五、呵护好宝宝的小肚脐 六、洗澡，新妈妈的一项大工程 七、尿布，你会选择和使用吗 八、读懂整天睡觉的宝宝 九、识大便，观健康 十、新生儿抚触：让爱传递 十一、水浴：带宝宝去游泳吧 第九章宝宝的喂养方法：营养充足长得快 一、新生儿喂养须知 二、母乳喂养，好的开始至关重要 三、人工喂养，你依然可以当个好妈妈 第十章应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 一、黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了 二、鼻塞：宝宝鼻子不通了 三、打嗝：呃呃 四、鹅口疮：嘴巴起“癣” 五、尿布疹：不要猴屁股 六、湿疹：“青春痘”不要来

章节摘录

版权页：插图：脂肪不可少 脂肪是人体重要的组成部分，在人体营养中占重要地位。

产后的脂肪摄取量与乳汁的分泌有密切关系，对宝宝身体成长也有重要的意义。

如果脂肪摄取不足，就要动用新妈妈体内储备的脂肪，长期下去，对宝宝和新妈妈都有负面影响。

要知道，新妈妈体内的脂肪有增加乳汁分泌的作用，而宝宝的发育及对维生素的吸收也需要足够的脂肪，特别是不饱和脂肪酸，对新宝宝的大脑中枢神经的发育特别重要。

而新妈妈饮食中的脂肪含量及脂肪酸组成会影响乳汁中的这些营养的含量，因此新妈妈的膳食中必须有适量的脂肪来保证自己和宝宝的身体需求。

当然，也不能摄取过度，脂肪所提供的热能应低于总热能的1/3。

根据宝宝大便情况及时调整饮食 母乳成分发生变化时，婴儿的大便性状会相应发生改变。

比如乳母吃了豆制品，易胀气、排气多，婴儿就会排气多，且大便呈稀黄水样；若乳母进食过多甜食，糖类在婴儿肠内发酵产气，婴儿大便则泡沫多且酸味重，此时妈妈就要控制甜食摄入量。

4. 摄入足量的蛋白质 月子里要比平时多摄入一些蛋白质，可从动物性食品中摄取，如鸡蛋、肉类、鱼类等，这些食物可提供优质蛋白质，豆类食品及其制品也能提供质量较好的植物蛋白质和钙，应充分利用。

新妈妈每天摄入的蛋白质应保证有1/3以上来自动物性食品，其余蛋白质可从豆类食品中摄取。

主食力求丰富。

新妈妈膳食中的主食不能单一，更不能只吃精米、白面，应该粗细粮搭配，并适当调配些杂粮，如燕麦、小米、红豆、绿豆等。

这样做可保证各种营养素的供给，使蛋白质起到互补作用，提高蛋白质的营养价值。

蛋白质摄取量要足够，但也不可过量，不然会加重肝肾负担，还易造成肥胖，反而对身体不利，一般每天摄入100克左右的蛋白质就可以了。

5. 喝汤吃肉同时进行 新妈妈产后应适当多喝些鸡汤、鱼汤、排骨汤、豆腐汤等，有利于泌乳，但同时也要吃肉，将汤和肉中的营养一块吃进肚子，使营养更加丰盛。

应注意的是，高脂肪的浓汤容易产生油腻感，影响食欲，并导致产后发胖，还容易引起宝宝腹泻，因此新妈妈不宜多饮浓汤。

6. 不宜滋补过量 有的新妈妈为了补充营养，天天不离鸡，餐餐有鱼肉，其实这样做有很大的害处。

滋补过量容易导致肥胖。

新妈妈肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病，对健康影响极大。

调查表明，肥胖的新妈妈冠心病的发生率是正常人的2~5倍，糖尿病的发生率足足高出了5倍。

新妈妈营养太丰富，必然使奶水中的脂肪含量增多，即使宝宝胃肠能够吸收，也会使宝宝发育不均、行动不便，成为肥胖儿；若宝宝消化能力较差，不能充分吸收，就会出现腹泻，而长期慢性腹泻又会造成营养不良。

7. 本周可适当进行中药调养 新妈妈可以根据自己的体质，用中药进行调养，以增强体质。

以下这些中药材适合产后体质虚弱的新妈妈在饮食中添加。

在应用药膳进补前，最好咨询一下中医并进行相关检查，因为中药的性能、功效及适应症各不相同，应辨证进补，根据体质对症用药。

编辑推荐

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>