

<<轻轻松松坐月子>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松坐月子>>

13位ISBN编号：9787509113660

10位ISBN编号：7509113660

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：孙剑秋

页数：250

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>

## <<轻轻松松坐月子>>

### 前言

坐月子是指胎儿，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，又关系到时新生儿的健康成长。

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，有许多的经验，但也有一些不良习惯。

新妈妈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，并贯彻到日常生活中。

产褥期是母体内变化很大的阶段。

新妈妈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，必须要重视新妈妈的饮食调养。

## <<轻轻松松坐月子>>

### 内容概要

本书作者根据其多年的临床经验，对产褥期护理、饮食调养、产褥期起居、母乳喂养、产后健身养颜、产妇心理保健及产后疾病防治中的问题做了详细分析和指导。本书条理清楚，通俗易懂，适合产褥期女性及家人阅读。

## <<轻轻松松坐月子>>

### 作者简介

孙剑秋，南京金陵孕育专科门诊部主任，副主任医师。

毕业于上海中医药大学，原就职南京空军454医院，长期从事妇科医疗工作，擅长诊治不孕、不育、习惯性流产、更年期综合征等疾病。

现任南京市民营医疗机构管理专业委员会副主委，国际东方药膳食疗学会江苏分会常务理事等职，主

## <<轻轻松松坐月子>>

### 书籍目录

一、产后轻松调养 做好月子母婴健康 怎样坐月子才科学 母体在产褥期有什么样的变化 产后身体会有哪些反应 坐月子的基本原则是什么 不同体质的产妇如何坐月子 天热如何坐月子 产后24小时之内如何护理 产后第1周如何护理 产后第2周如何护理 产后第3周如何护理 产后第4周如何护理 产后应做哪些检查 产妇如何保健防病 如何注意产褥期卫生 产妇为何失眠 产妇为何气喘和耳鸣 产妇易疲劳怎么办 产后如何预防阴道松弛 剖宫产后如何保健 分娩后产妇的身体如何恢复 子宫复旧的过程 促进子宫复旧的方法 产后如何使身体尽快复原 怎样顺利度过产褥期二、产后轻松营养 产妇的营养特点 产妇的膳食如何安排 产后膳食注意科学搭配 产后饮食应该注意什么 坐月子如何保证营养充足 坐月子应从食物中摄取哪些营养素 产妇饮食要注意哪些禁忌 产后催乳有何讲究 产后3天内的饮食如何安排 产褥期的饮食卫生要注意什么 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物 产妇怎样忌口 坐月子食补有何秘诀 坐月子为什么要多吃鲤鱼 产妇不宜多吃鸡蛋 产后不宜立即吃老母鸡 产后喝红糖水如何适时适量.....三、产后轻松起居四、产后轻松哺乳五、产后轻松健身养颜六、产后心理也轻松七、产后身体更轻松

## <<轻轻松松坐月子>>

### 章节摘录

一、产后轻松调养做好月子母婴健康坐月子是指胎儿、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。

因此国家规定的产假为56天。

医学上将这段时间称为产褥期，民间俗称坐月。

月子坐得好不好，对女性的影响是很大的。

新生儿从出生到生后28天称为新生儿期。

这是继宫内发育之后的第2次发育高峰，也是小宝宝逐渐适应子宫外生活的过渡阶段。

此时的小儿，每日、每周都会发生变化，有些是正常的生理现象，有些则是疾病的先兆。

鉴于新生儿各器官、各系统的功能不够完善，中枢神经系统的调节功能较差，常常不能适应外界环境的变化；自身免疫功能不健全，抵抗疾病的能力低。

此阶段的惟一食物是母乳或乳类，倘若喂养不当，新生儿很容易生病。

但新生儿患病应及时治疗，否则会使新生儿机体受到较大的损伤。

因此，对新生儿的精心护理、全面保健也是极其重要的。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体各个系统都会发生一系列的适应变化，尤其是子宫变化最为明显，到孕晚期子宫重量增为非孕期20倍，容量增为1000倍以上；同时心、肺负担明显增加，肾略有增人，输尿管增粗，蠕动减弱，其他如肠道内分泌、皮肤、骨关节、韧带等都会发生相应改变，产后胎儿娩出后，子宫、会阴、阴道伤口愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，让松弛的皮肤、关节、韧带逐渐恢复正常，这些形态、位置和功能的复原，都在产褥期内完成，能否复原，则取决于产妇坐月子时的调养保健。

若养护得当，则恢复较快，若调养失宜，则恢复较慢，且多患产后疾病，甚至贻害终生。

## <<轻轻松松坐月子>>

### 编辑推荐

《轻轻松松坐月子》由产科医生和妇幼保健专家共同编著。

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝。

每一位准妈妈都能享有幸福的产后生活！

详细分析和指导怎样进行产褥期护理、产褥期起居、饮食调养、母乳喂养、产后健身养颜、产妇心理保健及产后疾病防治等。

相信从专业视角提出的保健忠告最具有实用价值和指导意义。

<<轻轻松松坐月子>>

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>