

<<坐月子必读>>

图书基本信息

书名：<<坐月子必读>>

13位ISBN编号：9787510111792

10位ISBN编号：751011179X

出版时间：2012-6

出版时间：中国人口出版社

作者：岳然

页数：248

字数：200000

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>

## <<坐月子必读>>

### 内容概要

《坐月子必读》主要包括：坐个好月子，从科学饮食开始、促进身体恢复，达到孕前好状态、注重日常护理，安度月子生活、远离月子“雷区”，防范与调养同样重要、产后疾病护理，健康让你更美丽、产后情绪调整，当个快乐的新妈妈、美容养颜，开启产后曼妙之旅、产后性生活，为亲密接触作准备、产后瘦身，恢复孕前好身材、新生儿养育。

## <<坐月子必读>>

### 书籍目录

#### Part 1 坐个好月子，从科学饮食开始

- 选一个称心如意的月嫂
- 坐月子的饮食原则
- 月子三阶段，饮食各不同
- 产后催奶的科学饮食方法
- 哺乳新妈妈饮食注意事项
- 产后第1周的营养重点
- 产后需重点补充的营养素
- 产后补血怎么吃
- 新妈妈坐月子别忘了补钙
- 产后可以适量喝米酒吗
- 产后多吃小米对身体有益
- 产后妈妈怎么喝汤
- 产后新妈妈更需要水分
- 产后麻油和姜怎么吃
- 月子期间能不能吃蔬菜水果

#### Part 2 促进身体恢复，达到孕前好状态

- 从孕妈妈到新妈妈，怎样度过适应期
- 坐月子是改善体质的好时机
- 了解月子里的身体变化
- 会阴侧切后该如何护理伤口
- 顺产的新妈妈产后如何护理身体
- 剖宫产的新妈妈该怎么护理伤口
- 剖宫产的新妈妈如何作好身体护理
- 分娩后什么时候可以下床
- 分娩后留意恶露的变化
- 产后应重点保护好腰部
- 产后多久可以开始运动
- 产后乳房护理，健美防病
- 不容忽视的手指和手腕恢复
- 产后什么时候恢复月经

#### Part 3 注重日常护理，安度月子生活

- 幸福新妈妈出院须知
- 布置一个舒适宜人的房间坐月子
- 月子期间充分地卧床休息
- 坐月子期间应该怎么穿
- 小心别让身体受凉风
- 产后及时排尿很重要
- 产后检查要记得作
- 怎样快速排出体内多余水分
- 产后能不能看书、看电视或上网
- 大量出汗时的护理方法
- 坐月子能不能吹电扇、开空调

## <<坐月子必读>>

分娩后要用多少卫生巾  
坐月子是不是不能刷牙  
坐月子是不是不能洗头  
坐月子能不能洗澡  
月子期间怎样清洗外阴  
月子期间能不能用束腹带、束腹裤  
坐月子能不能碰凉水  
坐月子期间能不能出门

.....

Part 4 远离月子“雷区”，防范与调养同样重要  
Part 5 产后疾病护理，健康让你更美丽  
Part 6 产后情绪调整，当个快乐的新妈妈  
Part 7 美容养颜，开启产后曼妙之旅  
Part 8 产后性生活，为亲密接触作准备  
Part 9 产后瘦身，恢复孕前好身材  
Part 10 新生儿养育

## &lt;&lt;坐月子必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： \*选择最适合自己的月嫂 新妈妈可以以面试的方式了解月嫂是不是专业的。面试时，可以提一些新妈妈关心的实际问题，比如会做什么月子餐，会不会月子护理，带过多少宝宝，都做哪些工作，宝宝吃奶开始吃多少，一周后吃多少，给宝宝洗澡的细节等。在这个基础上，新妈妈可以根据自己的感觉去挑选，毕竟月嫂是服务自己的，自己喜不喜欢很重要。

\*月子期间及时与月嫂沟通 在相处中，新妈妈和月嫂有个磨合过程。新妈妈不妨直接告诉月嫂自己的喜好或向月嫂提出建议，让月嫂了解你的需求。当然，有什么问题也可以与月嫂讨论，并及时加强沟通，这样有什么问题都容易解决。如果实在是不满意，也可以向公司提出更换要求，寻求更好的服务。

坐月子的饮食原则 很多新妈妈会有这样的担心，本来在孕期就已经发胖了，坐月子还进补的话，定会越来越胖，以后要想恢复正常的身材就难了。其实不然，新妈妈只要掌握正确的饮食原则，不但不会发胖，还能尽快调整好身体。产后新妈妈应少吃多餐，因为这个时候新妈妈的胃肠功能还没有恢复正常，为了不给肠胃加重负担，可以一天吃5-6次。

同时，要记住月子饮食的四字要诀：稀、软、精、杂。

稀，指水分要多一些。产后新妈妈要多补充水分，一是有利于乳汁的分泌，二是因为新妈妈月子期间出汗较多，体表的水分挥发也大于平时。因此，新妈妈饮食中的水分可以多一点，如多喝汤、牛奶、粥等，饮食应以稀为主。但新妈妈不能大量饮水，以免给肠胃造成过重的负担。

软，指食物烧煮方式应以细软为主。给新妈妈吃的饭要煮得软一些，不宜食用油炸及坚硬的带壳的食物。因为新妈妈产后很容易出现牙齿松动的情况，吃过硬的食物不仅对牙齿不好，也不利于消化吸收。

## <<坐月子必读>>

### 编辑推荐

《坐月子必读》编辑推荐：分娩消耗了新妈妈大量的体力，所以产后要对消耗的体力进行补充。而且接下来的哺乳对新生儿来说也是一个重要的营养补给站，因此，在坐月子期间，为了满足母子二人的营养需求，对于新妈妈的产后营养、调理需要特别注意。

岳然编著的《坐月子必读》将为你的月子期和宝宝护理进行全面的指导。

《坐月子必读》是由中国人口出版社出版。

<<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>