

<<健康坐月子专家指导>>

图书基本信息

书名：<<健康坐月子专家指导>>

13位ISBN编号：9787510112683

10位ISBN编号：7510112680

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：付娟娟，胡巧燕 编著

页数：183

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>

## <<健康坐月子专家指导>>

### 内容概要

《健康坐月子专家指导》是适合中国妈妈的权威孕育指南，《健康坐月子专家指导》提出了产后妈妈们坐月子的方案，涉及饮食、生活等多个方面，内容丰富，是一本价值极高的孕育指南用书，让每一个妈妈渡过快乐的月子期。

## <<健康坐月子专家指导>>

### 书籍目录

#### 第1章 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

产后补血怎么吃

新妈妈坐月子别忘了补钙

产后适量喝米酒好处多

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

月子期间能不能吃蔬菜水果

#### 第2章 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

顺产妈妈产后如何护理身体

剖宫产新妈妈该怎么护理伤口

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

#### 第3章 注重日常护理 安度月子生活

出院须知

布置一个舒适宜人的房间坐月子

坐月子期间应该怎么穿

小心别让身体受凉风

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

新妈妈如何安度炎夏

新妈妈如何在冬季坐月子

新妈妈怎样才能睡个好觉

## <<健康坐月子专家指导>>

### 第4章 远离月子“雷区”防范与调养同样重要

婆婆、妈妈月子经  
生完宝宝不宜盲目进补  
产后忌食生冷、寒凉食物  
新妈妈不宜吃味精  
产后妈妈饮食不能不放盐  
红糖水不宜长期喝  
老母鸡汤新妈妈不宜早喝  
产后不宜立即节食  
鸡蛋不是吃得越多越好  
产后婉言谢绝亲戚的探望

### 第5章 产后疾病护理 健康让你更美丽

产褥感染，产后不可忽视的险情  
新妈妈巧妙应对产后腹痛  
防治急性乳腺炎，保护宝宝的“粮仓”  
小心防治产后阴道炎  
作好预防，远离月子感冒  
便秘，大部分新妈妈的困扰  
新妈妈拒绝产后风  
产后严防子宫脱垂  
漏尿，大笑时的尴尬

### 第6章 产后情绪调整 当个快乐新妈妈

完美新爸爸须知  
妈妈、婆婆、月嫂，到底谁伺候月子更好  
把婆婆当亲妈会让你更快乐  
别忘了和闺蜜常联系  
有了宝宝，千万不要忽视了老公  
睡觉是调整情绪的极好方式  
读懂宝宝会让你心里更快乐  
冥想：与心灵对话  
学点缓解压力、放松心情的招  
让老公参与到养育宝宝的过程中来  
为重回职场作好心理准备  
别让产后抑郁症纠缠你

.....

### 第7章 美容养颜 开启产后曼妙之旅

### 第8章 产后性生活 为亲密接触作准备

### 第9章 产后瘦身 恢复孕前好身材

### 第10章 新生儿养育

## <<健康坐月子专家指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：十月怀胎，一朝分娩，新妈妈在喜悦之余，面对的是身体和生活巨大的变化：怀孕过程中，由于宝宝在子宫里，顶着新妈妈的膈肌逐渐上升，给心脏增加了负担，同时，肺脏负担也加重，鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏负担也加重，内分泌系统、关节等都会发生相应的改变。

这些器官的功能都要靠月子里的养护才能复原。

在分娩的过程中，宝宝给妈妈的身体带来了一定程度的损伤。

而在待产时遭受的剧痛，消耗的精力，会使新妈妈身体虚弱，抵抗力下降，这也需要产后休养才能复原。

生活中，新增加的一员嗷嗷待哺，更需要新妈妈悉心地照顾，怎样喂养宝宝，怎样护理宝宝，初为人母的你需要一步一步去实践……新妈妈应调试好心态，积极去面对这些变化，很好地度过这段适应期。

调试好心态，最主要的是要重视坐月子。

坐个好月子，健康一辈子。

坐月子是中国的传统习俗，新妈妈可以通过坐月子得到充分的调养与休息，让身体更好地恢复。

只有身体恢复好了，才更有精力照顾好宝宝。

可怎样才算是坐个好月子呢？

科学的坐月子的方法并不像传统习俗那样什么都“不能”，而是积极地通过科学的饮食方法，补充身体机能和哺乳所需的各种能量和营养素；通过生活中的一些注意点，密切关注身体恢复情况，注意月子期间的日常护理，远离禁忌和月子疾病，促进身体更好地恢复。

另外，要相信自己。

产后由于生理上的变化，新妈妈的精神往往比较脆弱，加之压力增大，新妈妈有可能对自己产生怀疑，甚至可能出现产后抑郁症状。

此时，新妈妈要相信自己能通过科学的坐月子方法，使身体得到充分的恢复；相信自己作为母亲的天赋，一定会养育一个健康聪明的宝宝。

当然，新妈妈在情绪低落时，一定要和家人及时沟通，学会向丈夫倾诉，让丈夫理解你，多体谅你，在精神和生活上都给予你支持，让家里保持欢乐的气氛，让你能在愉悦的环境下很好地度过适应期。

## <<健康坐月子专家指导>>

### 编辑推荐

《健康坐月子专家指导(超值钻石版)》对刚生完宝宝的妈妈是一本极好的坐月子指导用书，对于怀孕的准妈妈们也即将成为一本极具参考价值的用书。

孕期是每一个妈妈的特殊时期，坐月子也是特别重要的时期，《健康坐月子专家指导(超值钻石版)》为每一位妈妈提供了科学的指导。

<<健康坐月子专家指导>>

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>