第一图书网, tushu007.com

<<妈妈月子护理全面指导>>

图书基本信息

书名：<<妈妈月子护理全面指导>>

13位ISBN编号：9787510113772

10位ISBN编号：7510113776

出版时间：2012-10

出版时间：中国人口出版社

作者：优生优育专家组 编

页数：223

字数：120000

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

内容概要

《妈妈月子护理全面指导》系统地介绍了月子妈妈的护理、保健、饮食以及产后恢复，给新妈妈最温馨、最细致的呵护，让新妈妈从容坐好月子，让月子开心又健康。

作者简介

优生优育专家组，由多所权威机构的妇产科和儿科医生等医务工作者组成。专家们在长期临床实践工作中，积累了丰富的经验，最了解产妇和新生儿的实际情况，能够给予她们最全面、最细致的指导。

<<妈妈月子护理全面指导>>

书籍目录

妈妈的心声
Part 1 恭喜你，成为新妈咪
1 月子与产褥期
2 新妈妈怎样度过月子
3 转换角色：从孕妈妈到新妈妈
4 健康转折点：坐月子关系女人一生
5 和新生宝宝一起“坐月子”
Part 2 月子妈妈、月子宝宝用品
1 月子妈妈日常必备用品
2 月子宝宝日常必备用品
3 家用电器让月子更舒心
Part 3 月子妈妈关注产后九件事
1 第一件事：恶露
2 第二件事：小便
3 第三件事：食物
4 第四件事：子宫收缩
5 第五件事：伤口处理
6 第六件事：喂母奶
7 第七件事：出生证明
8 第八件事：新生儿筛检
9 第九件事：新生儿黄疸
Part 4 产妇住院期间的照护
1 细心照护自然产产妇
2 细心照护剖宫产产妇
3 产妇住院期间的调养
4 产妇住院期间的生理检查
5 新妈咪出院后的生活指南
Part 5 剖宫产护理与保健
1 术后生活指南
2 术后饮食要求
3 术后滋补食谱
4 术后自我护理
5 术后行动姿势
6 术后康复运动
7 术后心理恢复
Part 6 娇妻坐月子，丈夫做什么
1 调整心态，迎接挑战
2 上好初为人父第一课
3 方便爱妻，老公注意
4 鼓励娇妻母乳喂宝宝
5 爱护妻子，节制性欲
6 打造育儿家庭保险书
7 宝宝免疫，健康保证
8 月子小问题，丈夫大学问
Part 7 月子妈妈保健与护理

第一图书网, tushu007.com

<<妈妈月子护理全面指导>>

1 月子遭遇：新妈咪误区
2 产后建立月子支持系统
3 休息是最好的健康保证
4 坐月子门窗紧闭要不得
5 月子久卧床，没事找事
6 产后应适当安排活动
7 产后多汗怎么办
8 产后洗澡，清清爽爽
9 产后清洁、护理会阴
10 产后不能刷牙没道理
11 产后皮肤护理
12 给皮肤补充营养
13 产后保持秀发飘扬
14 产妇衣着的选择
15 产妇内衣的选择
16 月子妈妈坐立有讲究
17 选择月子中心坐月子
18 产后性生活
19 完美句点：产后检查
Part 8 月子妈妈饮食巧安排
1 三阶段“ 月子餐 ”原则
2 素食新妈妈饮食原则
3 产妇常用滋补品
4 产后补血四大宝
5 月子食补小秘诀
6 吃好红糖过月子
7 产后吃蛋有节制
8 何时才能服人参
9 产后补钙很重要
10 产后滋补不过量
11 产后能不能喝茶
12 月子滋养五样粥
13 产妇喝汤有讲究
14 水果蔬菜保平安
15 产妇适宜食用的蔬菜
16 饮食康复样样灵
17 小问题，大学问
Part 9 月子妈妈，哺乳最美丽
1 母乳，上天赐予的礼物
2 妈妈哺乳，姿势有讲究
3 母乳喂养的具体方法
4 乳汁充沛，技巧最关键
5 怎样正确挤奶
6 怎样贮存挤出的母乳
7 产后乳汁不足怎么办
8 平坦乳头怎样哺乳
9 乳头微裂怎样哺乳

10 妈妈服药怎样哺乳
11 妈妈感冒怎样哺乳
12 乳房感染怎样哺乳
13 妈妈乙型肝炎表面抗原阳性怎样哺乳
14 妈妈患慢性非感染性疾病时，怎样哺乳
15 妈妈患慢性感染性疾病时，怎样哺乳
Part 10 月子妈妈乳房护理
1 怎样护理乳房
2 怎样保养乳房
3 怎样选择乳罩
4 漏奶怎么办
5 乳胀怎么办
6 乳头凹陷怎么办
7 乳头破裂怎么办
8 乳房下垂怎么办
9 产后美乳攻略
Part 11 月子妈妈产后活动操
1 做产褥活动操注意要点
2 产后第一天产褥活动操
3 产后第二天产褥活动操
4 产后第三天产褥活动操
5 产后第十天产褥活动操
6 产后满月产褥活动操
7 产后腹部健美操
8 产后腰部健美操
9 产后胸部健美操
10 让身材恢复到孕前
Part 12 产后瘦身窈窕计划
1 产后发胖有原因
2 月子瘦身最适宜
3 产后减重黄金时期
4 过早过度减肥害处多
5 产后减肥，聪明建议
6 肥胖杀手：控制饮食
7 用束腹用品苗条身材
8 产后6周内减重计划
9 适度运动让肥胖远离
10 不增肥的营养菜谱
Part 13 妈妈月子不适的护理
1 恶露不尽怎么办
2 排尿困难怎么办
3 尿失禁怎么办
4 怎样护理子宫
5 怎样预防子宫脱垂
6 怎样照护产后伤口
7 顺产伤口怎样护理
8 晚期产后出血怎么办

9 产后不规则出血怎么办
10 怎样预防产褥感染
11 产后发烧怎么办
12 产后便秘怎么办
13 痔疮发作怎么办
14 会阴疼痛怎么办
15 产后腹痛怎么办
16 乳房疼痛怎么办
17 腰酸背痛怎么办
18 怎样防治乳腺炎
19 产后忧郁莫等闲
20 产后忧郁的评估

章节摘录

版权页： 插图： 推荐菜式：比如麻油炒猪心、大枣猪脚花生汤、鱼香猪肝等，加入少许枸杞子、山药、茯苓等，也是不错的补血、补充维生素的食物。
3.进行催奶的分娩半月后：催乳好时机，不要舍弃汤料 宝宝长到半个月以后，胃容量增长了不少，吃奶量与时间逐渐建立起规律。
妈妈的产奶节律开始日益与宝宝的需求合拍，反而觉得奶不涨了。
其实，如果宝宝尿量、体重增长都正常，两餐奶之间很安静，就说明母乳是充足的。
免不了有些妈妈会担心母乳是否够吃，这时完全可以开始吃催奶食物了。
催奶不应该只考虑量，质也非常重要。
传统认为妈妈应该多吃蛋白质含量高的汤，据有关研究发现，被大家认为最有营养，煲了足足8小时才成的汤，汤里的营养仅仅是汤料的20%左右！
所以科学的观点是汤汁要吃，料更不能舍弃。
推荐菜式：比如鲫鱼汤、昂子鱼汤、猪手汤、排骨汤都是公认了很有效的催奶汤。
如果加入通草、黄芪等中药，效果更佳。
2素食新妈妈饮食原则 从营养学上来讲，我们还是主张产后新妈妈营养摄取一定要均衡，但新妈妈如果因某些原因一时难以改掉长期形成的素食习惯，那么，就应该在营养专家的指导下制定一个科学的营养摄取方案，特别是在生产后这一特殊阶段，这样就会使你在食物的选料和烹饪上多用心些，使自己从植物类食物中摄取的营养素，可在一定程度上弥补素食带来的营养缺憾。
一般来讲，应遵循以下的四个原则：原则一：多豆少油 豆类富含蛋白质，是新妈妈产后恢复必不可少的营养素。
另外，由于乳汁分泌的需要，新妈妈的身体对钙的需要量也很大，而豆类食品中含有更多的钙，所以膳食中要多补充豆类及豆制品。
但烹调用油一定要适量。
炒菜时使用过量油脂，口味可能更浓厚些，但摄入过多的植物油脂一样会给身体造成负担，并造成产后肥胖。
素食新妈妈可以多吃一些坚果，如腰果、核桃、甜杏仁等，这些坚果内的油脂成分多样化，不易给身体造成负担，可以弥补不吃动物类脂肪的缺憾，而且还富含其他对身体有益的营养成分。

编辑推荐

《妈妈月子护理全面指导》以月子妈妈为中心，讲解得非常全面、细致、贴心，尤其值得新爸爸阅读学习。
坐好月子是女人一生的转折点，坐好月子让女人更健康、更美丽。

第一图书网, tushu007.com

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