

<<我最想要的月子书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的月子书>>

13位ISBN编号：9787510420429

10位ISBN编号：7510420423

出版时间：2011-9

出版时间：新世界

作者：秦云华

页数：179

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>

## <<我最想要的月子书>>

### 前言

怀孕一开始只是决定和期望，而接下来的孕产过程却需要新妈妈和家人无比小心地应对，直到新生命呱呱落地，才能大大松一口气。

不过到此这一过程并没有完全结束，新妈妈坐月子也是极为关键的一个环节。

新妈妈虽然是第一次经历孕产期，但对于老一辈坐月子的情形也一定早有耳闻。

类似扎头巾、绝对闭风、不碰冷水、终日卧床休息等等老讲究，你未必能一一道来，却也一定略知一二。

许多的新爸妈会问我，现在这个月子还需要这么个坐法吗？

我的第一个意见是——坐月子，应当要讲究！

新妈妈也有可能见过这样的反差——中国女性在家闭门闭户坐月子，西方的产后妈妈却无所顾忌地推着新生小儿到处溜达。

那么，为什么中国女性一定要坐月子呢？

它有什么样的道理呢？

新妈妈在坐月子前先要把这一点弄清楚。

事实上，女性产后坐月子，是我们的先辈花了几千年时间总结出来的宝贵经验，更蕴含着中医养生的精深学问。

即使科技发达如今日，生产对于女性来说仍然是一件颇具风险的事。

分娩时，产妇大量出血、出汗，分娩过程中的剧痛与体力的消耗，往往会造成阴血亏虚、元气耗损、百脉虚空等现象。

从这个角度出发，产后必须要对气血进行调养，而且产后第一个月也是调养的最佳时机。

新妈妈要通过这4周甚至更长一些的时间来恢复气血与体力，复原耗损的体内器官，同时，预防身体损伤、重建体质。

产后的身体恢复需要时间，这也是中医和西医的共识。

西方医学界做过一项调查：如果生产之后缺乏调养，产妇的体重将不容易恢复，乳房会疼痛，经常掉头发或便秘，其他症状还包括疲倦、头晕、出汗、手麻、痔疮、没有食欲、长青春痘、脸潮红等，而产妇身体的抵抗力也会下降。

西方近年来开始重视的“产后照顾”，只不过是“坐月子”的另一种说法罢了。

“产后照顾”服务包括请营养师设计合宜的坐月子餐，专人照顾新生儿，让产后女性能有充足的睡眠和产后会不会照顾自己，关系着女性终身健康。

只有懂得照顾自己，新妈妈才会越来越美丽、健康，甚至能使一些先天症状或体形缺点得到调整进而好转。

相反，月子期间养护失当，产妇日后可能在精神与体力上都受到一定的损伤。

可以说，生产对于懂得调养护理的新妈妈来说，说回来，“月子”应当怎么坐呢？

关于这个，老传统里已经给过细到不能再细的规矩和禁忌。

不过，毕竟时代在进步，曾经讲求的月子禁忌有它的不科学性，而且即便当时正确的讲究，在今天也不一定适合。

新爸妈应该从自身体质出发寻求科学的调养方法，即在中西医的科学基础上坐好月子。

新爸妈要在以下几个方面专修、专练：月子中的生活细节，即居住环境和衣着穿戴；运动和休息的方式；月子中的身体护理和心理调适；月子餐的制作和药膳的应用；育儿重点。因此，本书将分为产后护理、饮食调理、运动与保健、生活、育儿等几大部分来详细介绍月子期间的必行事项和应该有所注意的地方，让新爸妈能够多了解一些坐月子的关键原则和实际的操作方法，从而更科学和健康地度过产后恢复最关键的时期。

最后，祝天下所有的新爸妈和你们的宝宝迎来新的幸福生活！

秦云华 2011年7月

## <<我最想要的月子书>>

### 内容概要

全书以产后四周内新妈妈和宝宝的身体健康情况和注意事项为基础，理论结合实践，全面地介绍月子期的产后护理与月子病防治、运动保健、饮食调理、生活守则、哺乳育儿等与新妈妈息息相关的内容，内容充实、易学易操作，可谓是新妈妈的实用宝典。

<<我最想要的月子书>>

作者简介

秦云华

北京协和医院妇产科 主任医师

中国营养膳食推广工程专家顾问团 顾问

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。

对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《孕产期营养手册》《新生儿常见病防治》等科普读物。

## <<我最想要的月子书>>

### 书籍目录

#### 第1章 坐月子的准备篇

##### 一.大话“坐月子”

- 1.传统月子小心坐
- 2.老外这样“坐月子”
- 3.中医说坐月子——调筋脉养气血的最佳时机
- 4.西医看坐月子——生殖系统需要恢复时间

##### 二.月子，体质调养的黄金期

- 1.不可小看的生理恢复期
- 2.忽视坐月子，后悔一辈子
- 3.坐月子也可以祛除毛病
- 4.产后如何休，如何养

##### 三.坐月子方式大考查

- 1.家人照顾坐月子
- 2.请保姆照顾坐月子
- 3.请月嫂照顾坐月子
- 4.去月子中心坐月子

##### 四.为坐月子做充足准备

- 1.创造好的月子休养环境
- 2.如何为婴幼儿挑选保姆
- 3.请个好月嫂的4大要点
- 4.如何挑选合格的月子中心
- 5.“粮弹充足”迎战月子

#### 第2章 坐月子的产后护理篇

##### 一.月子期间的护理进程

- 1.产后2小时的重点观察
- 2.产后24小时的自我护理
- 3.产后第1周的护理要点
- 4.护理要点周周看

##### 二.做过会阴切开的产妇护理

- 1.注意伤口的变化情况
- 2.会阴伤口自我呵护法

##### 三.剖宫产后的月子护理

- 1.剖宫产第一天的护理
- 2.产后第1周的护理
- 3.剖宫产伤口的护理对策
- 4.疤痕护理从细节入手
- 5.剖宫产妈妈的饮食安排
- 6.做好剖宫产后的心理恢复

##### 四.如何帮助子宫复旧

- 1.了解子宫是如何复原的
- 2.如何做子宫恢复的自检
- 3.干扰子宫复原的“宿敌”
- 4.子宫快速复原6个妙招

##### 五.乳房护理，挺出美丽

- 1.产后乳房的变化与恢复

## <<我最想要的月子书>>

- 2.从清洁到使用看乳房保养
- 3.做做乳房健美操与乳房按摩
- 4.乳房异常的应急处理

### 六.皮肤护理,让肌肤重焕光彩

- 1.解析孕产期的“大变脸”
- 2.产后皮肤的清洁与保养
- 3.产后皮肤干燥怎么办
- 4.击退皮肤松弛的小窍门
- 5.如何修正肤色晦暗

### 第3章 坐月子的产后疾病防治篇

#### 一.赶走产后乳腺炎

- 1.什么是产后乳腺炎
- 2.产后催乳,小心催出乳腺炎
- 3.坐月子如何预防乳腺炎
- 4.产后乳腺炎的一般疗程
- 5.做好乳腺炎的自疗

#### 二.全面攻克产褥感染

- 1.认识产褥感染
- 2.做好生产前后的预防把关
- 3.各类产褥感染的临床表现
- 4.产褥感染的一般处理方法

#### 三.挥别产后的各种疼痛

- 1.产后手足关节痛的成因及预防
- 2.各种关节痛的应对方法
- 3.产后腰痛6大祸首
- 4.产后淤血停滞导致的腹痛
- 5.其他疼痛的应对方法

#### 四.其他常见产后病的防治

- 1.正确应对产后异常出血
- 2.子宫脱垂的预防和治疗
- 3.新妈妈如何应对尿潴留
- 4.新妈妈产后发热怎么办
- 5.新妈妈不得不防的月子病
- 6.坐月子尿失禁怎么办
- 7.产后怎么防“痔”除“痔”

### 第4章 坐月子的饮食调理篇

#### 一.新妈妈产后的膳食需求

- 1.水——产后的第一补品
- 2.蛋白质——身体修复的奇兵
- 3.一排二调三补,新妈妈饮食有讲究
- 4.产后不挑食胜过“大补”

#### 二.坐月子离不开的好食物

- 1.月子里的红色食品
- 2.月子里的热补食物
- 3.月子里的营养滋补食物
- 4.月子里的保健性蔬果

#### 三.做好月子餐,养出好身体

## <<我最想要的月子书>>

- 1.制定月子餐的原则
- 2.月子餐的烹饪要点
- 3.月子里的餐点搭配原则
- 4.月子期间饮食有禁忌
- 四.新妈妈的经典月子食谱
  - 1.传统月子餐示例
  - 2.全套月子餐新方案
  - 3.代谢排毒食谱(第1周)
  - 4.调养内脏食谱(第2周)
  - 5.滋补进养食谱(第3~4周)
  - 6.新妈妈催乳食谱
- 第5章 坐月子の运动与保健篇
  - 一.产后运动,为美丽加分
    - 1.动一动,产后恢复更得力
    - 2.产后运动,身体准备好了吗
    - 3.产后运动如何分期
    - 4.如何全面安排产后运动
    - 5.帮助身体尽快康复的运动原则
    - 6.产后运动的保健细节
  - 二.月子运动方法大集锦
    - 1.产褥体操锻炼身心
    - 2.简易坐椅健身运动
    - 3.产后瑜伽好处多多
  - 三.新妈妈的产后运动方案
    - 1.增强灵活度的上肢锻炼
    - 2.改善腿部曲线的运动
    - 3.产道修复的运动锦囊
    - 4.减腹运动的具体方案
    - 5.健胸运动帮助乳房缩张
- 第6章 坐月子の生活篇
  - 一.衣着事项无小事
    - 1.月子期间究竟如何“捂”
    - 2.衣物选择要注意质地与款式
    - 3.坐月子穿什么鞋子
    - 4.束腹带如何使用更佳
    - 5.衣物换洗有讲究
  - 二.站行坐卧休息好
    - 1.产后到底宜静还是宜动
    - 2.怎样卧床休息最好
    - 3.睡太软的床好吗
    - 4.保持良好姿势利于恢复
    - 5.月子期间善于用眼
  - 三.梳洗活动不小觑
    - 1.如何正确地刷牙漱口
    - 2.正确洗头,舒适又健康
    - 3.如何洗澡更合理更安全
  - 四.新妈妈的产后心理保健

## <<我最想要的月子书>>

- 1.新妈妈产后情绪自测
- 2.产后抑郁症出现的原因
- 3.产后抑郁症如何预防
- 4.10招打造产后好心情
- 5.给新妈妈最贴心的照顾
- 6.新妈妈，做一个更幸福的人吧

### 五.月子期间的其他活动

- 1.适合新妈妈的娱乐保健活动
- 2.娱乐活动的注意事项
- 3.亲友探望时要注意什么
- 4.能开始夫妻生活吗

### 第7章 坐月子的育儿篇

#### 一.母乳喂养的第一要务——催乳

- 1.了解乳汁分泌的奥秘
- 2.适当地进补催乳食品
- 3.产后催乳，不只是食补
- 4.新妈妈护乳保汁的4大方法
- 5.避免进入催乳的3大误区

#### 二.产后第1周的观察及照顾重点

- 1.宝宝体重减轻是为何
- 2.如何预防新生儿感染
- 3.多做肌肤接触，给宝宝安全感
- 4.宝宝黄疸症要分别对待
- 5.脐带自然脱落的护理
- 6.宝宝有眼屎怎么办

#### 三.产后第2周的观察及照顾重点

- 1.新生儿是“近视”，您知道吗
- 2.新生儿呼吸快是否是气急
- 3.新生儿娇嫩皮肤要小心护理
- 4.如何护理新生儿的五官
- 5.给宝宝洗澡的方法
- 6.保暖护理更要重视

#### 四.产后第3周的观察及照顾重点

- 1.合理照顾，减轻吐奶
- 2.给宝宝更到位的拥抱
- 3.正确处理宝宝皮肤褶烂
- 4.轻松去除宝宝头上的乳痂
- 5.不需要过多担心的肠绞痛
- 6.小小鹅口疮，不可不慎
- 7.如何给宝宝添加鱼肝油

#### 五.产后第4周的观察及照顾重点

- 1.新生儿腹泻莫要慌
- 2.宝宝为何突然不爱吃奶
- 3.当心宝宝夜哭是因为生病了
- 4.不要给宝宝剃满月头
- 5.如何护理宝宝的红臀
- 6.防止新生儿发热



<<我最想要的月子书>>

<<我最想要的月子书>>

章节摘录

插图：

## &lt;&lt;我最想要的月子书&gt;&gt;

## 后记

这本关于如何坐月子的书稿已经完成，我也尽我所能地在这一段时间内对通篇的结构和文字进行细细考究，以使它既具备科学性、应用性，又贴合新妈妈的感官需要和求知心理。

当这本书最终来到众多新父母面前时，我希望新父母不仅能借之全面地把握月子期间的行为守则，更为平稳地度过产后恢复期，同时还要接受这样一个信息——我们要以智慧之心来善待身体，关爱女性。

不论古今中外，健康都是人们一切身体行为能力的首要条件，唯有先追求健康，人们才有机会将其其他的人生目标一一实现。

现在的人们越来越重视养生，这种智慧的生活方式最关键的应当是顺应人体生理节律。

在自然界中，人体的生长、发育、脏腑气血功能及运动变化规律随着时间的变化而变化。

因此无论是通过饮食、起居还是情志、练功等方式进行养生，都必须“和于阴阳，调于四时”，使人体生理节律彼此协调，并与外部环境的节律同步。

当我们以无比的耐心侍奉好身体时，身体也会一点一滴地回报我们，让我们获得幸福和安康。

民间世代相传的“坐月子”文化，是一种不可丢弃的民俗智慧，更是现代医学也予以崇尚肯定的做法。

坐月子是女人完成生育使命时的“仪式”，它是对文化的一种秉承，也是对养生智慧的传播。

作为家庭半壁江山的女性，掌握着生儿育女的权柄，总是在奉献自己、照亮家庭。

但唯有将自己调养得身心健康、精神愉快、容光焕发，才有能力给予家庭美满的幸福。

女性娇小却有天赋的生育职能，女性柔弱却富有韧性和生命力。

我坚信女性体内隐藏着一股奇妙的力量，在月经来潮、孕产期等重要的生理变化期内，妥善地进行饮食调养，并规范生活作息，就能获得长久的健康。

从这个角度而言，月子期间的做与不做，宜或忌，不仅仅是一种要遵循的规则，它实际是一种对于内在规律的把握，一种对平和的生活态度的坚持。

进入月子期的新父母，要调整心情，以享受的姿态来开始这段假期。

新爸爸和家人要帮助新妈妈舒缓怀孕生产一路走来情绪波动与生理、心理的劳累，同时通过营养充足的滋补调理，让身体尽早恢复，重新回到能量满盈、正常运转的良好状态。

可以说，“坐月子”的文化之所以能传承千百年而不式微，除了人们认可其内在的养生智慧，也因为它彰显了整个家庭的生存智慧。

刚刚承担起女性天职的新妈妈只有调养好身体，才能母子安康，使一家长幼齐享天伦之乐，进而达到中国人所追求的“福祿寿”境界。

最后，衷心地希望更多的新父母拿到养生智慧这把金钥匙，打开家庭幸福的大门。

秦云华 2011年8月

## <<我最想要的月子书>>

### 媒体关注与评论

坐月子只看这一本就够了。  
——新妈妈 柳青青新妈妈如何喂养新生宝宝？  
如何做好产后护理？  
如何把握饮食调养的最好时机？  
……这本书将给您最准确和详尽的答案。  
——台湾弘善月嫂机构

## <<我最想要的月子书>>

### 编辑推荐

《我最想要的月子书》由北京协和医院妇产科主任医师秦云华主持编写。作者以深厚的专业知识底蕴诠释了新妈妈坐月子的调养智慧；从数百例案例中归纳提炼，多方法、多角度告诉新妈妈如何科学坐月子。印装质量如画册一般：国际大12开全彩铜版纸精美印刷。别犹豫了，这就是你最想要的月子书！

<<我最想要的月子书>>

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>