第一图书网, tushu007.com

<<产后52周调养与护理>>

图书基本信息

书名：<<产后52周调养与护理>>

13位ISBN编号：9787512700383

10位ISBN编号：7512700385

出版时间：2010-6

出版时间：范姝岑 中国妇女出版社 (2010-06出版)

作者：范姝岑

页数：228

字数：300000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

怀孕生产对于女性而言无异于脱胎换骨，在整个过程中，女性的生理、心理都发生了极大的变化。
产后全面恢复对每位新妈妈都是不容忽视的课题，尤其是产后52周这段时间内的调养与护理，影响到新妈妈今后的健康与美丽。
本书用简练通俗的文字，配合清晰明确的图片，向新妈妈及其家人提供一些有助于产后身体恢复的基本常识，包括饮食营养、起居护理、心理调节、运动保健以及特殊症状的救治等，内容侧重于饮食疗法，且每周都配有相对应的食谱。
新妈妈科学调养，精心护理，全面恢复指日可待。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　产褥期第二章　哺育期第三章　逐渐恢复期第四章　回归职场调试期

章节摘录

插图：很多婆婆都会对刚生完孩子的儿媳妇说：“骨缝儿还开着，不能见风啊”、“现在先不能着水”、“汤里加了盐会影响奶水啊”，等等。
让很多新妈妈感到无所适从。
听话吧，难受只有自己知道；不听话吧。
很怕真的留下后遗症……其实，只要不着凉，不要过度劳累，即使是在月子里，也没必要小心翼翼到夸张的地步。
而且，换个角度来看，遵从这些“老规矩”才有可能影响身体健康。
有的新妈妈听从一些传统习俗，分娩后数天不敢刷牙、梳头及洗澡，生怕损伤身体，其实这样大可不必。
新妈妈分娩后，每天需要吃大量含高蛋白的食品，如果吃后不刷牙。
高蛋白的食品会对牙齿和口腔黏膜造成很大刺激，容易引起口腔炎症，引至牙齿松动。
怎样做到适当清洁又不伤害身体健康？
其实，产后第二天就能够开始刷牙，只是要注意冬天用温水，平常刷牙时姿势要正确，并注意保温。
如果是自然分娩，生完宝宝后就能够淋浴，不过盆浴是千万要不得的，这样肯定会污染会阴部的伤口。
不过，新妈妈在洗澡时速度可要快一点。
在冬季，最好用浴霸之类的取暖电器，洗后快-点儿将身体擦干，马上穿上衣服，洗头后立即将头发吹干。
(2)认识一下恶露产后，阴道内会排出很多分泌物，像月经一样的液体，这是子宫内存有的蜕膜、胎盘剥离创面的血液等形成的，和正常的经血一样，不用觉得恶心，只是流得越少越好。
一般来说，这样的恶露在产后头3天排出量较大，几乎是纯血色。
约一周以后，基本上就没有血液了，流出的体液会呈白色或黄白色，在产后2～3周时恶露就会排净。
可不要小看这些“脏兮兮”的恶露，它的排出情况可是子宫恢复情况及有无异常的标志信号。
2.要学会观察恶露观察-下你的恶露情况是否正常。
有些恶露属于异常情况，应当引起注意。
分娩后两天来，阴道里仍然淋漓不尽，不断有些像血水一样的液体流出来。
医生说，那是“恶露”，是正常现象。
但是，看到那些鲜红色的黏液，中间还混有血块。
心里总是不放心……(1)什么是恶露不尽产后第一周，恶露的量较多，颜色鲜红，含有大量的血液、小血块和坏死的蜕膜组织，称为红色恶露。
1周以后至半个月内，恶露中的血液量减少，较多的是坏死的蜕膜、宫颈黏液、阴道分泌物及细菌。
使得恶露变为浅红色的浆液，此时的恶露称为浆性恶露。
半个月以后至3周以内，恶露中不再含有血液了，但含大量白细胞、退化蜕膜、表皮细胞和细菌，使恶露变得黏稠，色泽较白，所以称为白色恶露。
白色恶露可持续两三周。
观察-下你的恶露情况是否正常，尤其是要注意恶露的质与量、颜色与气味的变化，可以估计子宫恢复的快慢，有无异常。
在产褥期，产后子宫的重量将从1000克减少到50～60克，体积也不断缩小，6周后恢复到孕前大小。
子宫复旧好坏，可以从子宫底下降和恶露情况来估计。
有的产妇恶露淋漓不断，到“满月”时还有较多的血性分泌物，有臭味，产妇自己觉得下腹部痛、腰酸；产后6周检查时，子宫还没有恢复到正常大小，质地软，有压痛等，都是子宫复旧不全的表现。
(2)恶露的气味或形状异常怎么能促使恶露排得干净呢？
新妈妈要爱干净。
常换洗内外衣裤，勤换卫生巾。
如果恶露比较多，也可以使用益母草膏。

如果产后第2周，恶露中有血块或血量较多，伴有恶臭味，有时排出烂肉样的东西，或者胎膜样物子宫复旧很差，可能有感染，这时应考虑子宫内可能残留有胎盘或胎膜，随时有可能出现大出血，应立即去医院诊治。
(3)妇科病引起恶露异常如产后发生产褥感染时，会引起子宫内膜炎或子宫肌炎。
这时，产妇有发热、下腹疼痛、恶露增并有臭味等症状。
这时的恶露，不仅有臭味，而且颜色也不是正常的血性或浆液性，而呈混浊、污秽的土褐色。
因此，你要学会观察自己的恶露情况，发现其中有问题时，就要早些与医生联系解决。
3.恶露与恶习许多老人认为，产后大人体质虚弱，需要好好保养，月子里最好少下床活动，甚至饭菜都得端到床上吃。
这样做的结果是弊大于利。
其实，产后适量的下床活动，不仅有利于下肢血液循环，还有助于恶露及时排出体外，使腹肌得到锻炼，能令您及早回复精神抖擞的状态。
如果是顺产，产妇当天就可下地并稍微走动。
若是剖宫产，术后一两天后也可下地自行去洗手间。
不过，在剖宫产的刀口还没痊愈之前，要避免猛烈起身。
除了加强活动以外，新妈妈还应多吃粗纤维绿叶菜。
4.食疗也能辅助排出恶露产后初期的进补观念，可以概括为四句话：先排恶露，后补气血；恶露越多，越不能补。
也就是说，要将饮食的重点放在促进新陈代谢上。
在正常情况下，一般人并不需要做什么，恶露也会自然从体内排出。
但是，根据人体的循环规律，没有排净恶露以前不宜大补。
而不及时排出恶露，产妇的腹部就无法尽快恢复正常的形态，子宫的复原进度也会受阻。
此外，产妇能够尽快脱离恶露的困扰，就可以更早开始补充营养。
否则，可能会影响产妇调养身体及哺乳。
简单地说，恶露到了第4周就应完全排净了。
因此。
第4周伊始，产妇还需要定制一系列的饮食方案来促进恶露的排出。

编辑推荐

《产后52周调养与护理》：产妇营养调理解惑 母婴保健悉心讲解快乐享受美味佳肴 轻松收获美丽健康 科学指导全方位呵护365天的关怀新妈咪完美手册精心打造产褥期 清宫排毒产后调理第一步哺乳期 喂养宝宝呵护身体两手抓恢复期 科学调养身心复元全攻略调试期 回归职场华丽转身更自信巩固期 靓丽肌肤完美身材再升级

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