

<<坐月子必读>>

图书基本信息

书名：<<坐月子必读>>

13位ISBN编号：9787533534103

10位ISBN编号：7533534107

出版时间：2009-8

出版时间：福建科技出版社

作者：段涛 主编，周健，段怡华 编著

页数：134

字数：101000

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

结婚生子，人生之大事。  
宝宝的降生，为年轻的父母和他们的家庭带来了无尽的欢乐。  
但是，面对刚出生的小不点，初为人父母的他们常常感到不知所措。  
该怎样护理才能让宝宝长得快？  
该什么时候喂奶？  
怎样才能不让宝宝生病？  
产妇该怎样补充营养？  
该怎样坐月子？  
一系列的问题困扰着他们。

《坐月子必读》介绍了坐月子的相关知识，内容包括：坐月子须知；月子期生理变化；月子期心理卫生；月子期饮食调养；母乳喂养等。

## <<坐月子必读>>

### 书籍目录

- 一、坐月子须知
  - (一) 正确认识坐月子
  - (二) 走出传统坐月子的误区
  - (三) 坐月子的四大基本原则
- 二、月子期生理变化
  - (一) 生殖系统变化
  - (二) 乳房变化
  - (三) 全身其他变化
- 三、月子期心理卫生
  - (一) 产妇心理变化的特点
  - (二) 认识产后抑郁症
- 四、月子期环境卫生
  - (一) 环境卫生的重要性
  - (二) 对居室的要求
- 五、月子期个人卫生
  - (一) 产后沐浴的问题
  - (二) 保持产后口腔卫生
  - (三) 产后服装的选择与保洁
  - (四) 产后卫生用品的选择和使用
  - (五) 产后清洗会阴的清洁用品
  - (六) 产后皮肤的护理
  - (七) 乳头的清洁和护理
  - (八) 产后活动与休息
  - (九) 产后大小便卫生
- 六、月子期饮食调养
  - (一) 产妇营养的特殊需求
  - (二) 产妇饮食安排的特点与要求
  - (三) 产后膳食四大宝
  - (四) 月子食补小秘诀
  - (五) 产后头三天的推荐食谱
  - (六) 产后乳汁分泌不足食谱
  - (七) 产后恶露不止食谱
  - (八) 产后便秘食谱
  - (九) 产后腹痛食谱
  - (十) 产后体虚食谱
  - (十一) “妊高征”产妇的饮食要求
- 七、月子期疾病处理
  - (一) 排尿困难(尿潴留)
  - (二) 产后便秘
  - (三) 乳腺炎
  - (四) 产褥热
  - (五) 痔疮
  - (六) 晚期产后出血
  - (七) 产后贫血
  - (八) 产后泌尿系统感染

<<坐月子必读>>

(九) 妊娠高血压后遗症

八、母乳喂养

(一) 你的乳汁宝宝最爱

(二) 母乳喂养“基本功”

(三) 母乳喂养常见的问题

九、产后避孕问题

(一) 产后子宫和排卵的恢复

(二) 避孕方法的选择

十、产后身体复原

(一) 新妈妈产后的身体恢复

(二) 产后保持窈窕体态的要诀

(三) 产后恢复四对策

(四) 产后形体健美有新招

十一、新生儿护理

(一) 认识新生宝宝

(二) 护理新生宝宝

附录1 婴儿的生长发育

附录2 儿童免疫接种的程序

## &lt;&lt;坐月子必读&gt;&gt;

## 章节摘录

(三) 坐月子的四大基本原则 月子期是女性生理和心理变化的转折点, 是让新妈妈身体各部位功能恢复正常的最佳时机, 因此坐好月子十分重要。

在坐月子期间, 应遵循以下4个基本原则: 1. 充分的休息 由于妊娠、分娩会给产妇的身心造成极度的劳累, 所以在月子期间产妇要保证充分的休息, 调养好身体, 才能促进全身各器官系统尤其是生殖器官的尽快恢复。

首先要有充分的休息时间, 产妇要保证每天有10个小时的睡眠时间, 睡时要采取侧卧位, 以利子宫的复原。

一般产后两周内应以卧床休息为主。

其次要劳逸结合, 合理安排作息时间。

如果恢复得较好, 两周后便可下床做一般的事情了。

适当的活动不仅有利于血液的循环和恶露排出, 也能使腹部肌肉得到锻炼, 早日恢复原来的收缩力。

2. 合理的饮食 因为妊娠及分娩的时候, 产妇消耗了大量的能量和精力, 体质比较虚弱, 再加上产后需要哺乳, 所以产后新妈妈需要补充充足而丰富的营养。

但要注意饮食的合理搭配, 食物构成应该多样化, 最好是荤菜和素菜兼用, 粗粮和细粮搭配, 植物蛋白和动物蛋白混合着吃, 还要多吃新鲜蔬菜和水果, 不要偏食, 更不要忌口。

3. 舒适的环境 经历了妊娠和分娩, 产妇的体力和抵抗力都比较弱, 所以月子期的居住环境对产妇的身体恢复有很大影响。

产妇坐月子的环境要整洁、舒适、安静, 可以使产妇精神愉悦, 心情舒畅, 有利于产妇的休养和恢复。

首先, 要保持居住环境良好的卫生条件; 其次, 要保持居室适宜的温度和湿度; 再则, 要保持居室空气的清新, 每天要通风; 最后, 月子期间要尽量减少亲戚朋友的探视, 让妈妈和孩子有一个安静、舒适的环境。

4. 愉快的心情 产后新妈妈的情绪对其身体的恢复有着很大的影响。

许多新妈妈产后会感觉疲倦、焦虑、不安, 甚至会有产后抑郁症的发生, 这些不良情绪对于产后的康复极为不利。

因此, 为了尽早地恢复身体, 完成角色的转变, 产妇应时时保持愉快的心情, 避免各种不良情绪的刺激, 不要生气, 不要发怒, 更不要郁闷。

.....

<<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>