

<<科学健康坐月子全书>>

图书基本信息

书名：<<科学健康坐月子全书>>

13位ISBN编号：9787538443844

10位ISBN编号：7538443843

出版时间：2009-9

出版时间：马良坤 吉林科学技术出版社 (2009-09出版)

作者：马良坤 编

页数：240

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>

<<科学健康坐月子全书>>

前言

“十月怀胎，一朝分娩”，在坐月子的过程中，您一定会遇到许多问题，比如月子里能刷牙吗？能洗头吗？

能吹空调吗？

本书不仅对传统坐月子的理论进行了详细地阐述，而且还结合了现代健康生活的观念，教您如何科学健康地坐月子。

本书内容简单实用、文字通俗易懂，可操作性强，对新妈妈遇到的种种疑惑都一一进行解答。

产后新妈妈的全身器官、组织，尤其是生殖器官，都要恢复到妊娠前的状态，这种恢复变化相当缓慢，需要6~8周（产褥期俗称坐月子）才能完成。

本书就是从多方面着手，对新妈妈产后坐月子这一关键时期进行同步、科学地指导，对新妈妈月子期的日常生活、饮食营养、疾病防治、心理调节、美容瘦身、产后性生活等多方面的内容进行详细地介绍，以图文并茂的形式解答新妈妈在产后恢复过程中将会遇到的具体问题，帮助新妈妈安全、顺利地度过月子期。

<<科学健康坐月子全书>>

内容概要

《科学健康坐月子全书》以精美的图文形式，对新妈妈产后坐月子这一关键时期进行同步、科学的指导，让每一位新妈妈都能得到最贴心、最实用的信息。对坐月子过程中需特别注意的细节、月子期的饮食及月子病的防治、产后的运动瘦身及形体恢复等新妈妈的种种疑惑，都一一进行详细解答。

<<科学健康坐月子全书>>

作者简介

马良坤，北京协和医院，妇产科副主任医师，中国优生科学协会理事。

1996年毕业于原白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006～2007年赴美国纽约学习产科遗传。

1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，2007年被评为副主任医师。

曾发表学术论文近三十篇，参与编写专业书籍5部，翻译专业书籍4部。

参加国家“十五”“十一五”和院内研究课题多项，取得了很好的成绩。

对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

<<科学健康坐月子全书>>

书籍目录

PART 1 建立科学健康的月子观
月子不仅要坐，还要坐好
你了解坐月子吗
正确认识坐月子
坐月子，女性健康的转折点
产后新妈妈会出现的变化
新妈妈们要接受自己产后的身体
产后恶露
腰腿痛
排尿问题
乳房变化
内分泌的变化
阴道松弛
子宫内膜炎
产后检查的必要性
产后检查能发现隐患
检查项目缺一不可
新生儿更需要产后检查
传统的不良做法及危害
东西方女性“坐月子”有不同
东方“月子”
西方“月子”
坐好月子
母婴健康
月子没坐好的危害
科学坐月子
专家意见表
疑问与忧虑的事项
PART 2 月子里，吃出健康来.....
PART 3 月子期的生活照料
PART 4 月子病防治DIY
PART 5 “月子”妈妈重塑美丽风采
PART 6 产后亲密接触宝典

<<科学健康坐月子全书>>

章节摘录

插图：由于“坐月子”是新妈妈的特殊生活阶段，因而对饮食的要求是既富于营养且又容易消化，还要逐步适应、满足口福，不可突击性增加。

另外，还要注意食物烹调做到多样化。

为了保证母乳喂养，应多补充带有汤水的食物，如鸡汤、鱼汤、排骨汤、猪蹄汤、蛋花汤、豆腐汤，餐间及晚上也应加点心或半流质食物。

整个月子期间，新妈妈需要多种营养素，这些营养素可从下列食物中摄取：1. 蛋白质：瘦肉、鱼、蛋、乳、鸡、鸭等含有大量的动物蛋白质，花生、豆类和豆类制品等含有植物蛋白质。

2. 脂肪：肉类和动物油含有动物脂肪，豆类、花生仁、核桃仁、葵花子、菜籽和芝麻中含有植物脂肪。

3. 糖类：所有谷物、白薯、土豆、栗子、莲子、藕、菱角，蜂蜜和食糖等。

4. 矿物质：油菜、菠菜、芹菜（尤其是芹菜叶）、雪里蕻、芥菜、茼蒿和小白菜中含有铁和钙较多，猪肝、猪肾、鱼和豆芽菜中含磷较高，海带、虾、鱼和紫菜等含碘量较高。

5. 维生素A：鱼肝油、蛋、肝、乳都含有较多维生素A；菠菜、芥菜、胡萝卜、韭菜、苋菜和茼蒿叶中含胡萝卜素（胡萝卜素在人体内可以转化成维生素A）量较多。

6. B族维生素：小米、玉米、糙米、标准面粉、豆类、肝和蛋中都含有大量的B族维生素，青菜和水果中也富含B族维生素。

7. 维生素c：各种新鲜蔬菜、柑橘、橙子、草莓、柠檬、葡萄、红果中都含有维生素C，尤其鲜枣中含量高。

维生素C经烹煮而易破坏，所以烹煮过后的食物中维生素C含量非常低。

<<科学健康坐月子全书>>

编辑推荐

《科学健康坐月子全书》：科学坐月子、做健康新妈妈最细心的月子期生活照料；最健康的营养调理月子餐；远离月子病，重塑完美身形。

<<科学健康坐月子全书>>

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>