

<<轻松幸福坐月子>>

图书基本信息

书名：<<轻松幸福坐月子>>

13位ISBN编号：9787538871579

10位ISBN编号：7538871578

出版时间：2012-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：吴庆庆 编

页数：268

字数：180000

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>

## <<轻松幸福坐月子>>

### 内容概要

《轻松幸福坐月子》由吴庆庆主编。

坐月子是女性生育过程中的“大事”，就像是女人的“第二个蜜月”，女人的成熟与成长就从这个月开始，它不仅关系到母亲的身体健康和宝宝的发育，对母子的一生也有重大影响。

《轻松幸福坐月子》针对中国女性的生理特点，以妇产科专家的临床经验及传统养生理论为基础，结合了现代健康生活的观念，从身体变化、产后调养、科学起居、心理调适、日常护理、常见病防护、新生儿发育、新生儿母乳喂养、新生儿生活护理、新生儿疾病防治等方面讲解如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情，提供完整的保养知识、配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。

## <<轻松幸福坐月子>>

### 书籍目录

#### 第一章 产妇身体有变化——窈窕俏妈咪健康更美丽

- 产后身体各器官有哪些变化
- 月子塑身必须抓住四大关键
- 恢复美腿风采很简单
- 产后阴道运动恢复法
- 防止产后乳房下垂的八妙招
- 新妈妈产后脱发怎么办
- 让新妈妈越吃越漂亮的10美味
- 新妈妈的祛斑美白保养
- 做点产后瑜伽操
- 简单步行帮你去掉脂肪
- 产后子宫的恢复方法
- 产妇美腹计划
- 美腹操
- 产妇美容修体秘诀

#### 第二章 月子里的滋补营养——专家告诉你坐月子吃什么

- 月子中产妇最需要哪些营养
- 月子里的妈妈如何补钙
- 月子里应节制的食物
- 月子妈妈吃什么能去火
- 剖宫产妈妈月子饮食5要点
- 月子里营养补充的误区
- 夏天坐月子的7大饮食禁忌
- 产后补血益气的8款食谱
- 产后妈妈抗衰老应这样吃
- 孕妈咪产后豆类健康美食
- 产后催乳需对症选择催乳汤
- 鸡蛋清助产妇消除妊娠纹
- 汤熬得越浓越营养是误区
- 产妇吃红糖还是白糖好
- 产后妈妈的补铁食物
- 产后炖补——四物炖鸡汤
- 孕后不留斑饮食调养法
- 坐月子应吃的水果
- 根据坐月子三阶段制定食谱
- 月子里合理搭配饮食
- 产后滋补养身的黑米粥
- 5种产后不适的饮食辅助疗法
- 22例月子餐食谱
- 产褥期喝肉汤有讲究
- 产后血晕的药膳调理

#### 第三章 月子里的生活起居——孕妈咪科学起居更养生

- 产后要保证睡眠充足
- 月子妈妈睡不好的“后遗症”
- 坐月子必须整天卧床吗

## <<轻松幸福坐月子>>

月子中卧床休息的方法

产妇忌睡席梦思床

产妇忌过早劳动和不当的劳动

产褥期生活起居

月子里能洗头吗

坐月子不必理会的禁忌

产妇一定要一个月不出门吗

产妇穿多少衣服为宜

夏天坐月子别“捂”着

产后坐月子的家居环境

坐月子刷好牙

坐月子要注意5大问题

### 第四章 月子里的心理调适——月子轻松就是要安心

产后一年内为精神病高危期

“产后三日闷”千万别忽视

产后拒绝做抑郁妈妈

产后一周的情绪怎么调节

平衡心理法让新妈快乐起来

可让新妈妈心情变好的“小事情”

5种因素影响心理变化

开心食品赶走新妈郁闷情绪

产后瑜伽调理法

疲倦是导致产后抑郁的主因

远离产后忧郁的食疗食谱

### 第五章 月子里的日常护理——抓住女性调理体质的大契机

产后气虚体质如何调理

产妇不能用普通卫生巾

剖宫产产妇在家该怎样保养

产后第一天该做什么

产妇产后如何清洗会阴

产后脱发的日常护理

内外调理——产妇恢复亮丽皮肤

剖宫产后预防疤痕的7大绝招

产妇产后脾虚小心“阴吹”

产后抱婴儿姿势不对易致产妇身材变形

产后瑜伽宜在医生指导下进行

产妇剖宫产术后的自我护理

产后“第一次”要小心出血

视力——产妇的新问题

产妇产后头晕该如何护理

产后操劳——谨防损害健康

产后何时开始性生活最好

### 第六章 月子里常见病的防护——无病一身轻，美美坐月子

月子病由产后第一餐决定

可以防止乳腺炎的食疗验方

“月子病”不是非得月子治

会阴侧切术后的月子护理

## <<轻松幸福坐月子>>

产后须防手脚痛

产妇产后痛的制胜对策

月子里如何克服排尿障碍

产后腰痛可能是缺钙所致

如何缓解哺乳妈妈便秘

产后为何会尿失禁

产后子宫收缩不良应该如何

产妇如何防治产后异常症状

产妇如何预防乳腺炎

产妇产后应当心甲状腺炎

“产后风”的来龙去脉

产妇产后胀奶该如何护理

产后月经的恢复与问题

产后须谨防子宫内膜发炎

子宫收缩不佳影响恶露排出

恶露是产后健康的镜子

正确哺乳可减低乳腺癌发病率

产后发热如何对症调治

玫瑰花对妇科疾病有独特疗效

产后宜用药水洗澡

产后贫血如何用药膳调补

### 第七章 新生儿的发育——30天如何让让宝宝更聪明可爱

表明新生儿健康的10个标准

宝宝的正常特征

宝宝不长体重怎么办

宝宝的肚脐会不会一直都向外突出

养成吃和睡的规律

味觉和嗅觉

本能的动作

宝宝的眼里只有你

宝宝脱水是怎么回事

新生儿的正常大便

过度哭吵

晚间的易怒、焦躁

让宝宝趴着

宝宝的自我安慰方式

六招让你的宝宝睡整夜觉

手指偶行军

脸对脸

触觉游戏

轻轻按摩

宝宝开心“聊”

“恐龙”爬行

### 第八章 新生儿的哺乳喂养——细节是决定宝贝健康的关键

最佳开奶时间

开奶前吃什么

躺着喂奶对孩子害处多

## <<轻松幸福坐月子>>

宝宝吃饱了吗

新生儿需要补充水分吗

10种技巧顺利完成哺乳任务

产妇乳汁不足怎么办

让奶少的妈妈“奶如泉涌”的下奶食谱

乳汁营养决定于妈妈饮食

产妇开奶十二秘方

产后太早吃鸡汤反而对奶水不好

哺乳期间的正确保健方法

新生儿洗完澡10分钟后再喂奶

产妇发烧37.7 以上须停止喂奶

新生儿需要补鱼肝油吗

足月新生儿要补维生素K

擅自用抗生素或致维生素K缺乏

维生素K可辅治婴幼儿腹泻

新生儿补钙要抓好3个关键期

维生素D要早补

### 第九章 新生儿的生活护理——成为宝贝最专业的生活护理师

怎样才能给宝宝包一个舒服的襁褓

抚触的好处

新生儿的喂药护理

关于新生儿的混合喂养

母乳喂养的宝宝大便发绿是怎么回事

女宝宝阴部的日常护理方法

该怎样清洗男宝宝的外生殖器

怎样给新生儿测量体温

剖腹产儿需要哪些特别护理

为新生儿剪指甲的方法

新生儿溢奶是病吗

过早竖抱、抬头有害吗

奶瓶对口腔发育的影响

新生儿口腔护理要点

新生儿不要先用奶瓶

新生儿的眼睛有分泌物该怎么办

5个妙招让宝宝止住哭声

新生儿应该天天都洗澡

给宝宝洗澡的最好方式是什么

新生儿怎样晒太阳

夏季如何预防新生儿生痱子

如何清洗新生儿的前囟门

如何为新生儿清洗头垢

如何给新生儿洗脸

新生儿打嗝怎么办

如何判断新生儿是否厌食

产妇奶瓶消毒备忘录

用手抓脸，是不是宝宝不舒服

让新生儿做个安睡小天使

## <<轻松幸福坐月子>>

给宝宝一个舒服的怀抱

小小尿布里的大学问

换尿布

新生儿不宜睡在父母中间

过分逗笑有损新生儿健康

新生儿过冬注意事项

新生儿会有干燥的感觉吗

家里有刚出生的宝宝，室温多少才适宜

新生儿为何不能吃盐

新生儿剃满月头好不好

给新生儿剃头不再难的金点子

新生儿皮肤特点及护理要点

哄新生儿入睡易犯的8个错误

新生儿的哭声代表4种心情

新生儿头发少不必愁

新生儿睡觉需要用枕头吗

新生儿具有神奇的能力

新生儿究竟睡多久算正常

新生儿也能听懂妈妈的话

新生儿需要自然的有声环境

用声音给宝宝安全

在生活中提高新生儿免疫力

### 第十章 新生儿的疾病防治——新爸新妈是宝贝最好的医生

怎样预防尿布疹

病理性黄疸常见的4种类型

什么叫低血糖

新生儿泪囊炎要早治疗

新生儿呼吸快是得肺炎了吗

新生儿肺炎护理

遇到新生儿发烧该怎样对待

新生儿要预防佝偻病

新生儿腹泻如何护理

新生儿洗澡能驱“无名热”

新生儿爱流口水也是病吗

新生儿抖动是怎么回事

新生儿也有“青春痘”

新生儿哭闹不止的原因

新生儿常见问题：鼻塞

新生儿常见问题：腹胀

新生儿常见问题：奶癣

如何让孩子远离痒子的骚扰

新生儿要尽早进行听力筛查

谨防新生儿缺氧缺血性脑病

新生儿胆红素脑病

新生儿败血症

新生儿溶血病

新生儿硬肿症

<<轻松幸福坐月子>>

新生儿窒息

新生儿小毛病不必用药

妈妈用药不当会引发宝宝惊厥

如何预防新生儿斜颈病

新生儿出疹子一般无大碍



## &lt;&lt;轻松幸福坐月子&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 哺乳期间的正确保健方法 为了婴儿的健康，母亲在产后至少坚持4~6个月纯母乳喂养。此后，根据婴儿生长发育的需要，应逐步增添辅食，但仍需继续哺乳。

现在认为母乳喂养如能持续至1年甚至2年，对母婴都是有益的。

因此哺乳期的长短可因人而异。

在这期间，母亲必须注意营养；保证充分睡眠；保持良好的情绪，对母乳喂养充满信心，对婴儿满怀爱心；合理安排生活；以保持充沛的精力和足够的乳汁哺育婴儿。

此外还需注意做好乳房的护理，落实适当的避孕措施和学会哺乳期间母婴常见问题的预防和处理。

哺乳期的乳房护理（1）哺乳期间母亲应穿戴合适的棉制胸罩，以起支托乳房和改善乳房血液循环的作用。

（2）哺乳前柔和地按摩乳房，有利于刺激排乳反射。

（3）切忌用肥皂或酒精之类物品洗擦乳头，以免引起局部皮肤干燥、皲裂。

如需要，只许用含有清水的揩奶布清洁乳头和乳晕。

（4）哺乳中应注意婴儿是否将大部分乳晕也吸吮住（正确含接），如婴儿吸吮姿势不正确或母亲感到乳头疼痛，应重新吸吮，予以纠正。

（5）哺乳结束时，不要强行用力拉出乳头，因在口腔负压情况下拉出乳头，会引起局部疼痛或皮损。

应让婴儿自己张口让乳头自然地从中脱出。

如果母亲因某种原因不得不中断喂哺，那么应首先把自己的手指轻轻放进婴儿的口中，使其停止吸吮。

（6）每次哺乳应两侧乳房交替进行，并挤空剩余的乳汁，这样可以促使乳汁分泌增多，预防乳管阻塞和两侧乳房大小不等。

（7）学会手工挤奶和恰当使用吸奶器或奶泵，避免因手法与吸力不当引起乳房疼痛和损伤。

哺乳期母亲常见问题的预防和处理 1.乳胀 产后3~4天，乳房可能会膨胀、变硬、疼痛，有热感，这一方面是由于泌乳开始，乳房中有乳汁充盈；另一方面是由于乳房内淋巴滞留，静脉充盈和间质水肿所致，一般于产后7天乳腺通畅后症状会自然消退。

实行母婴同室，产后即多给婴儿吸吮，则较少出现这种情况。

因此出现乳胀后要帮助母亲多吸吮、勤吸吮，疼痛严重者可适当用局部热敷或冷敷，亦可局敷发酵的生面粉饼，借助发酵时发生的热起热敷作用。

中药王不留行及鹿角粉等口服亦有助于通乳消胀。

## <<轻松幸福坐月子>>

### 编辑推荐

《轻松幸福坐月子》编辑推荐：医学研究表明，科学坐月子不仅对改善女性的体质具有非常重要的意义，而且可能会影响女性一生的健康，即使在现代化高度发展的今天，仍不容忽视。

《轻松幸福坐月子》融权威性、实用性于一体，不但有坐月子与新生儿的保健常识，也为爱漂亮的准妈妈，准备了“窈窕美丽”大餐，为即将临产的新妈妈提供了科学的指导和切实可行的操作方法，让每一位新妈妈在分娩坐月子这一特殊阶段都能够得到最贴心、最实用的帮助。

<<轻松幸福坐月子>>

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>