第一图书网, tushu007.com

<<月嫂的300个贴心提醒>>

图书基本信息

书名：<<月嫂的300个贴心提醒>>

13位ISBN编号：9787564018597

10位ISBN编号：7564018593

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：226

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

前言

为什么一定要坐月子？
坐月子是指女性在生产过后的45天里，充分的休息、调养，这个周期是依据女性的生理周期而言，针对怀胎十月以及分娩对女性身体造成的损伤，制定出的补充元气、调养生息的特殊护理周期。
怀孕让每一个女人身心都发生了巨大的变化，有的女性孕前体弱、痛经等问题可以随着科学的月子调理而得以改善。
反之即便孕前身体健壮，但是没有科学的月子调理，女性反而会因为身体诸多器官恢复不良而导致体质下降，甚至会引发疾病。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

挥别280天的孕妇生活，接踵而来的是一个新生命的加入。
在产后坐月子的这段时间里，新手妈妈如何给予自己充分的休息与照顾，以及面对新生命时手忙脚乱的状况要如何改善？
如何让娇嫩的宝宝健康成长？
本书对这些问题做了一一细心的解答。

作者简介

王振燕，京东中美医院妇产科主治医师，从事妇产科工作十余年，在孕期保健、产后康复和婴幼儿护理方面有丰富的临床经验。

<<月嫂的300个贴心提醒>>

书籍目录

第一章 正确认识做月子
科学认识坐月子
月子，女性健康的转折点 /
传统坐月子的科学内容 /
东西方女性“坐月子”的差异 /
忽视月子会有什么样的后遗症 /
“温柔一刀”后怎样恢复 /
怎样让剖腹产后的疤痕变小 /
夏季如何坐月子 /
冬季如何坐月子 /
春秋季如何坐月子 /
产后多汗是体虚吗 /
亲朋好友的支持，让新妈妈
减轻负担 /
打造丈夫与宝宝的亲密关系 /
新妈妈需要补钙吗 /
因病不能哺乳怎么办 /
14类哺乳期禁用药物 / 走出传统坐月子误区
坐月子不能洗澡 /
月子期间不能刷牙、
洗头、梳头 /
“月子要捂” /
母乳喂养会影响新
妈妈的体形 /
新妈妈不能下床活动 /
读书、看报伤眼睛 /
不能吃水果 /
夏天不能使用空调 /
月子需要忌口，饭菜
越淡越好 /
产后体虚多吃老母鸡、蹄髈 /
分娩后母体变化
分娩后母体的生理变化 /
腹部为什么如此松弛 /
产后子宫颈的变化 /
外阴、阴道和盆底的变化 /
产后乳房的变化与恢复 /
泌尿系统和皮肤的变化 /
血液循环系统的变化 /
月子期间的新生儿护理
新生儿的特点 /
新生儿脱皮怎么办 /
新生儿无尿怎么办 /
新生儿拒哺怎么办 /
新生儿同妈妈睡一个被窝好吗 /

为什么不能捆住新生儿
的手脚 /
宝宝红臀怎么办 /
宝宝眼睛有分泌物怎么办 /
人工喂养新生儿要注意
什么问题 /
怎样垫尿布、洗尿布 /
换尿布的技巧大公开 /
哄宝宝入睡时的注意事项 /
新生儿的脐部怎样护理 /
趴睡争议多，但非婴儿猝死的
“ 绝对因素 ” /
宝宝卧室不能见日光吗 /
双胞胎喂食技巧 /
仔细观察宝宝的大小便了解
其健康状况 /
新生儿便秘的原因及防治 /
新生儿腹泻——多补充水分
和电解质 /
第二章 月子生活贴心指导
产后第一周贴心指导（1~7天）
新妈妈专区 /
产后第一周的护理 /
新妈妈忌急于服用人参 /
刚刚分娩的新妈妈须知3则 /
产后正常的生理现象 /
产后的第一次排泄 /
新妈妈第一次下床 /
产后第一周调节情绪 /
防止产后大出血 /
新妈妈出院前的准备 /
第一周争取时间多休息 /
打理好个人卫生尤为重要 /
剖腹产新妈妈需要特殊护理 /
会阴切开的新妈妈第一周
需要注意什么 /
母乳喂养的好处 /
宝贵的初乳不要浪费 /
乳头皲裂还能哺乳吗 /
胀奶怎么办 /
乳腺炎的预防从第一周开始 /
产后穿衣应注意什么 /
新妈妈第一周运动 /
新生儿专区 /
初识小宝贝 /
新生儿卧室应具备什么样
的条件 /

初生婴儿面部护理 /
了解宝宝哭闹的原因 /
怎样帮助第一周的宝宝
调节体温 /
宝宝贴身衣物的选购、清洁 /
新生儿打嗝与溢奶怎么办 /
让新生儿睡软床好吗 /
宝宝衣物的储存、收纳 /
如何抱宝宝 /
新生儿的第一次排便 /
宝宝喜欢自己被被子包裹 /
新生儿“ 生物钟 ”的形成 /
第一周可能出现的几种特殊
生理现象 /
怎么判断婴儿是否吃饱了 /
宝宝太乖也要留心 /
早产儿怎样护理 /
宝宝的视力 /
人工喂养新生儿注意事项 /
怎样给新生儿洗澡 /
脐带的护理 /
如何测量新生儿的体温 /
新生儿怎样睡才算科学 /
怎样应对“ 睡倒觉 ” /
给宝宝穿衣服的讲究和步骤 /
产后第二周贴心指导（8~14天）
新妈妈专区 /
第二周身体恢复的状况 /
剖腹产产后第二周的恢复 /
排线反应多发生在第二周 /
第二周开始可投身娱乐之中 /
第二周如何应对恶露 /
开始自己哺乳、换尿布 /
两周内把出生证明送到有关
部门 /
产后第二周“ 排 ”“ 补 ”相结合 /
产后收缩周 /
勤绑腹带及其绑法 /
剖腹产产后10天恢复操 /
新生儿专区 /
第二周新生儿的正常身体表现 /
生理性黄疸消退 /
女婴出现假月经是怎么回事 /
第二周观察新生儿睾丸是否
正常 /
视听是新生儿最好的交往方式 /
婴儿开始食用过渡乳 /

第二周开始进行“ 三浴 ”锻炼 /
轻松去除宝宝头上的乳痂 /
产后第三周贴心指导（15~22天）
新妈妈专区 /
产后第三周身体恢复状况 /
白色恶露和白带怎样区分 /
恶露不止是什么原因 /
第三周子宫内膜恢复良好 /
开始分泌成熟乳 /
新生儿专区 /
第三周宝宝能力的增长 /
开展迈步练习 /
新生儿第三周补充鱼肝油
和钙剂 /
按摩有益婴儿身心和智力发育 /
怎样给婴儿剪指甲 /
如何防止新生儿脱水热 /
预防新生儿鹅口疮 /
新生儿“ 枕秃 ”是怎么回事 /
婴儿肚脐鼓出来是怎么
回事 / 产后第四周贴心指导（23~30天）
新妈妈专区 /
第四周身体复原状况 /
产后第四周可以开始减肥 /
月子期间的眼睛护理 /
新生儿专区 /
新生儿的生长规律 /
要不要给满月的新生儿
剔头发 /
不要用闪光灯给婴儿拍照 /
产后第五、第六周贴心指导
（31~42天）
新妈妈专区 /
身体复原状况 /
二人世界要兼顾 /
什么时候能和你在一起 /
产后如何避孕 /
哺乳期间新妈妈可以
化妆吗 /
产后六周的运动 /
新生儿专区 /
为什么第五周的婴儿容易
贫血 /
开始把尿及其姿势 /
弄清宝宝的个性 /
第三章 月子营养科学搭配
饮食原则

第一图书网, tushu007.com

坐月子女性该补些什么 /
产后正确进食顺序 /
新妈妈如何进补才科学 /
月子期饮食禁忌 /
月子期过量摄取营养的
危害 /
产后要多吃蔬菜 /
怎样烹调蔬菜利于吸收 /
产后该吃红糖还是白糖 /
产后少食味精为妙 /
产后宜多吃炖老母鸡吗 /
月子期间怎么吃能防便秘 /
剖腹产后的膳食安排 /
新妈妈产后宜用食疗 /
产后异常虚弱饮食上如何
调理 / 产后最适宜吃的水果
苹果 /
香蕉 /
橘子 /
山楂 /
红枣 /
桂圆 / 月子主食
排骨汤面 /
牛奶麦片粥 /
黑芝麻粥 /
小米红糖粥 /
绿豆银耳粥 /
挂面卧鸡蛋 /
麻油面线 /
五谷杂粮饭 /
绿豆粥 / 月子菜谱
花椰鲜干贝 /
麻油腰花 /
清炒菠菜 /
麻油猪肝 /
什锦蔬菜 /
田七炖鸡 /
什锦豆腐 /
糖醋卷心菜 /
油焖茭白 /
蜜饯萝卜 /
鲜蘑炒豌豆 /
清炒虾仁 /
番茄酿肉 /
白斩鲤鱼 / 月子汤谱
花生奶酪 /
荔枝红枣汤 /

猪蹄汤 /
火腿冬瓜汤 /
羊肉冬瓜汤 /
海米紫菜蛋汤 /
菠菜鱼片汤 /
西红柿鸡肉汤 /
通草猪脚汤 /
菠菜猪红汤 /
莲藕花生猪骨汤 /
黑木耳瘦肉汤 /
丝瓜蛋汤 /
白糖豆浆 / 催奶食谱
猪排炖黄豆芽汤 /
花生大米粥 /
鲫鱼鲜汤 /
虾仁馄饨汤 /
乌鱼通草汤 /
鲫鱼奶汤 /
酒酿蛋花汤 /
虾米粥 /
莴苣子粥 /
花生粥 /
炒黄花猪腰 /
王不留行炖猪蹄 /
阿胶大枣羹 /
猪蹄茭白汤 /
第四章 重拾产后良好心态
初产新妈妈心理健康状况的
相关因素分析 /
产后抑郁情绪就是产后
抑郁症吗 /
什么是产后抑郁症 /
新妈妈自我心理测试 /
产后易得抑郁症的高危
人群 /
新妈妈产后月子的心理调适 /
7招打造新妈妈产后好心情 /
产后抑郁症的种类和预防 /
产后抑郁对孩子的影响 /
产后抑郁症可影响母乳喂养 /
好爸爸帮助新妈妈渡过心理
难关 /
当性格开朗遇上产后忧郁 /
产后忧郁症的食物调节 /
为什么学历越高越容易产后
忧郁 /
剖腹产后的心理恢复 /

产后健康常识
第五章 恢复往昔健康身体
会阴伤口护理不当会有什么
后遗症 /
剖腹产护理不当会有什么
后遗症 /
剖腹产伤口护理有绝招 /
子宫复原的种种表现 /
科学地认识产后头痛与
头重 /
新妈妈产后发热的防治 /
预防产后心力衰竭 /
产后盆腔静脉曲张的防治 /
“ 恶露 ” 是什么 /
新妈妈应该了解恶露的相关
问题 / 应对产后疼痛
产后宫缩痛怎样尽快平息 /
产后会阴伤口疼痛怎么办 /
产后手、足关节痛是怎么
回事 /
新妈妈产后为什么会腰痛 /
预防产后腰痛4计 /
产后预防肌肉酸痛 /
新妈妈产后为什么会脚痛 /
产后病症及应对
新妈妈怎样预防产后感染 /
如何防止产后痉挛 /
新妈妈为何易发生肛裂 /
产后应该留意妊娠中毒症 /
怎样防治产后外阴发炎 /
如何避免产后漏乳 /
产后尿潴留的预防 /
产后运动
第六章 重塑昔日曼妙风采
恢复体形从产后24小时开始 /
新妈妈锻炼前的准备 /
月子妈妈的简单锻炼 /
运动前的柔软体操 /
新妈妈产后美体计划的几点
建议 /
新妈妈做运动时不可缺水 /
产后早期的康复体操如何做 /
月子妈妈产后健美操 / 修颜
新妈妈如何保持健康的
肌肤 /
产后除皱，从饮食开始 /
产后妈妈祛斑美肤大行动 /

按摩，抚平面部细纹 /
产后秀发全呵护 /
如何消退妊娠纹 /
坐月子颈部的养护 /
坐月子玉手的养护 /
新妈妈产后脱发怎么办 /
新妈妈各种皮肤的护肤术 /
重塑身姿
重塑美腿两大方略 /
月子妈妈的瘦身误区 /
新妈妈塑身瑜伽 /
新妈妈精心打造美丽小腹 /
新妈妈的瘦腹绝技 /
新妈妈塑造完美臀形 /
改善腿部曲线的运动 /
产后美胸操 /
健胸按摩 /
乳房健康呵护方案 /
美胸运动DIY /
第七章 特殊人群如何坐月子
素食妈妈如何坐月子 /
癫痫患者如何坐月子 /
高龄妈妈如何坐月子 /
妊娠期高血压疾病患者如何
坐月子 /
妊娠合并糖尿病者如何坐月子 /
妊娠合并乙型肝炎的新妈妈
如何坐月子 /
产后健身操1：健身从床上
开始 /
产后健身操2：加强锻炼，尽快
消除臃肿 /
产后健身操3：科学健身，
让肌肉不再僵硬 /
产后健身操4：改善不良状况，
促进健康 /
产后健身操5：清除赘肉，走向健美第一步 /
产后健身操6：进一步促进形体健美的健身运动 /
产后健身操7：轻松瘦身，
快乐塑身 /
了解婴儿的体态语 /
产后新妈妈的亚健康体质
不可忽视 /
新生儿适合听哪些音乐 /
月子结束后的运动 /
新形象之一：漂亮妈妈的
职业妆 /

新形象之二：漂亮妈妈的
休闲妆 /
新形象之三：漂亮妈妈的
运动妆 /
新形象之四：漂亮妈妈的
郊游妆 /

章节摘录

第一章　正确认识坐月子科学认识坐月子坐月子是指女性在生产过后的45天里充分的休息、调养。
这个周期是依据女性的生理周期而言，针对怀胎十月以及分娩对女性身体造成的损伤，制定出的补充元气、调养生息的特殊护理周期。
有的女性孕前体弱、痛经等问题可以随着科学的月子调理而得以改善；反之即便孕前身体健康，但是没有科学地坐月子。
女性反而会因为身体诸多器官恢复不良而导致体质下降，甚至引发疾病。
因为生产过后的坐月子，是让新妈妈身体各部位机能恢复正常的最佳时机。
生完宝宝后，新妈妈子宫颈口开放，外阴变得松软、充血、水肿，子宫内膜表面出现了创口和剥落，因此，整个生殖系统的恢复需要6～8周。
剖腹产者则需要两个月左右。
孕期宝宝在子宫里也给准妈妈的心脏增加了负担。
由于被宝宝顶着的膈肌逐渐上升，使心脏发生了移位，肺脏负担也同时加重，鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏负担也加重，内分泌系统、关节等都会发生相应的改变。
这些器官功能的复原，要靠月子里来休养和调理。
而新妈妈在分娩时遭受的剧痛和消耗的精力，导致身体虚弱、抵抗力下降。
也需要产后的休养。
坐月子可以解除怀孕期间出现的身体不适，但是产后会出现新的身体、心理状况，如子宫收缩、恶露排出、伤口恢复、产后抑郁等，这都需要时间来调养，才能让产后女性恢复到最佳状态。
如果不加以重视。
就可能“生1胎老10岁”，出现骨质疏松、钙质流失等现象，甚至会提早进入更年期。

编辑推荐

《月嫂的300个贴心提醒》告诉读者们坐月子也要讲科学，恢复苗条，远离烦恼，疑惑不再，快乐育儿。

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