

<<坐月子专家全程指导>>

图书基本信息

书名：<<坐月子专家全程指导>>

13位ISBN编号：9787802027404

10位ISBN编号：7802027403

出版时间：2008-6

出版时间：潘俊峰 中国人口出版社 (2008-06出版)

作者：潘俊峰 著

页数：256

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>

## <<坐月子专家全程指导>>

### 内容概要

《坐月子专家全程指导(畅销版)》由北京市海淀区妇幼保健院副主任医师潘俊峰担任主编，介绍了百款排毒、滋补营养月子餐，图解瘦身、美胸、美腿纤体操，“坐”出健康、远离病痛秘诀，母乳喂养、宝宝护理全程指导。

全书共分7章，包括这一刻，体验初为人母的喜悦，月子里做平安新妈妈，母乳——宝宝的最佳食物，吃和好，才能健康坐月子，坐月子，不忘进行美丽冲刺，“坐”出健康，远离病痛，新生儿喂养和护理等内容。

全书图文并茂，配有塑身瑜伽的8张彩色插图，让月子里的妈妈月子期间不仅健康，而且漂亮，更一个护理宝宝的高手。

## <<坐月子专家全程指导>>

### 作者简介

潘俊峰，海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员。

1986年毕业后一直从事妇产科临床和科研工作，能够准确、及时地诊断和处理妇产科临床的常见及疑难病例，熟练操作妇产科常见及重大疑难手术，正确组织诊断和处理疑难危急重病例的抢救工作，多次参加和组织重大医疗抢救。

共发表论文41篇，其中国际刊物上1篇，中华级刊物9篇，国家级刊物上7篇，省市级刊物上3篇；国外医学上发表译文3篇，综述1篇；参加国际性学术交流的论文5篇，全国性学术交流的论文12篇，省市级学术交流多次；作为副主编著书1部，编委著书5部；先后完成局级课题8项，WHO资助的课题1项，省部级课题5项；目前有2项省部级课题在进行中。

曾获得北京市科技进步三等奖1次；部级科技进步三等奖1次，四等奖1次，局级科技成果6项；开展院级新技术10项，其中部级科技进步三等奖被国家科学技术委员会评为国家级科技成果；先后获得院科技先进个人、劳动模范、北医大教学模范教师。

## &lt;&lt;坐月子专家全程指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 这一刻，体验初为人母的喜悦第一节 发生了变化的身体一、阴道：不能完全恢复到未孕状态二、子宫：会立即收缩三、盆底肌肉受损：康复训练不可忽视四、乳房：为喂养做好了准备五、皮肤：留下妊娠纹六、消化系统：食欲不好第二节 甜蜜的月子，从这一刻开始一、产后必须坐月子二、月子没坐好可能带来的危害第二章 月子里做平安新妈妈第一节 在医院的护理一、产后卫生忽略不得1.自然产后要注意阴部清洁2.在医生指导下处理恶露3.会阴切开术后的卫生不容忽视4.剖宫产后的卫生护理二、产后需要及时排便1.自然产后6小时内须排小便2.产后8小时未自然排尿需导尿3.保持大便通畅三、及早开奶哺乳1.产后及时按摩乳房2.尽早给宝宝喂奶3.慎防产后急性乳腺炎四、为出院做准备1.提前做好妈妈和宝宝需要的衣物2.宝宝需做全身健康检查第二节 回家坐月子一、月子妈妈需要良好的休息条件1.月子妈妈的房间要保持洁净2.新鲜流通的空气有助于产妇休息3.温度与湿度很重要4.母婴卧室应适当保持安静5.为月子妈妈选择合适的睡床6.月子妈妈需要舒适的被褥7.月子妈妈的科学睡眠二、月子期卫生不能忽视1.坐月子也要经常洗澡2.新妈妈也要经常刷牙3.新妈妈要经常换洗衣服三、坐月子也要适当活动1.坐月子不必足不出户2.产后劳逸结合很关键第三章 母乳——宝宝的最佳食物第一节 母乳喂养是最佳选择一、初乳是最好的母乳1.母乳喂养的好处2.人工喂养的缺点3.早吸吮，保健康4.喂奶的正确姿势5.宝宝正确的吸吮位置6.新生儿应按需哺乳7.夜间哺乳讲科学8.科学判断宝宝的饥饿9.要两侧乳房交替喂哺10.早产儿的喂哺方法二、母乳喂养中的常见问题1.宝宝拒绝吸奶怎么办2.新生儿不爱吃奶巧处理3.宝宝溢奶的处理方法4.新妈妈的烦恼：乳汁不足怎么办5.新妈妈的烦恼：乳胀怎么办6.妈妈乳头有缺陷的哺乳方法7.掌握正确的挤奶方法8.妈妈有病不宜给宝宝哺乳9.妈妈乳房特殊的哺乳方法10.“奶核”要及时揉解11.哺乳期妈妈用药要慎重第二节 混合喂养讲方法一、何种情况下需要混合喂养二、混合喂养讲科学1.混合喂养对奶粉的要求2.添加牛奶的依据和方法3.牛奶母乳二顿混合喂不科学第三节 人工喂养，无奈的选择一、需要人工喂养的情况二、奶具的选购与处理1.为宝宝选合适的奶具2.奶嘴孔大小判断好3.奶具别忘定期消毒三、代乳品的选择、调制1.选择合适的配方奶2.调制配方奶的方法四、人工喂养的方法1.科学判断人工喂养量与喂养时间2.人工喂养奶量的计算方法3.正确使用奶瓶喂奶4.评估宝宝吃得够不够五、人工喂养中可能出现的问题1.慎防宝宝对牛奶过敏2.避免出现消化不良3.人工喂养的宝宝应适当补充水分第四章 吃得好，才能健康坐月子第一节 第一阶段(第一周)——代谢排毒周一、营养全攻略1.饮食应以排毒、消肿为主要目的2.多餐、多样、多汤3.服用米酒、红糖水4.清淡为主，干稀搭配5.亲热食，远冷食二、营养配餐方案1.完美早餐2.丰盛午餐3.健康晚餐……第五章 坐月子，不忘进行美丽冲刺第六章 “坐”出健康，远离病痛第七章 新生儿喂养和护理

章节摘录

插图：第一章 这一刻，体验初为人母的喜悦第一节 发生了了变化的身体一、阴道：不能完全恢复到未孕状态新妈妈在刚刚分娩后，阴道会变为松弛的管道，肌张力低下，黏膜皱襞消失。

此后。

阴道腔就会逐渐缩小，阴道壁肌张力逐渐恢复，黏膜皱襞在产后3周一般会重新出现。

因此，新妈妈在生产后阴道不能完全恢复到未孕状态，一般都会变得宽阔些、皱襞较少。

在刚刚分娩后，新妈妈的外阴部会出现轻度水肿，但2 - 3天后会自行消退。

如果会阴部有轻度的撕裂。

或经会阴切口缝合术，一般在3 - 5日内也会愈合。

二、子宫：会立即收缩在产褥期，子宫是变化最大的器官了。

恢复主要包括三方面，即子宫体的复原、子宫颈的复原和子宫内膜的复原。

子宫体的复原在胎盘排出之后，子宫会立即收缩，在腹部用手可以摸到一个很硬并呈球形的子宫体，它的最高处和肚脐的水平同高。

以后子宫底的高度，会每天下降1 - 2厘米，在产后10 - 14天内，子宫变小，降入小盆骨腔内。

这时，在腹部就摸不到子宫底了。

子宫颈的复原在分娩刚刚结束时，因子宫颈充血、水肿。

会变得非常柔软，子宫颈壁也很薄，皱起来如同一个袖口。

7天之后才会恢复到原来的形状。

7 - 10天后子宫颈内口会关闭。

一直到产后4周左右，子宫颈才会恢复到正常大小。

## <<坐月子专家全程指导>>

### 编辑推荐

《坐月子专家全程指导(畅销版)》介绍了百余款毒、滋补营养月子餐，图解瘦身、美胸、美腿纤体操，“坐”出健康，远离病痛秘诀，母乳喂养、宝宝护理全程指导。

当你准备怀孕、已经怀孕、初为父母时，是否希望自己是一个掌握正确孕育知识的全面手，而不是不知所措？

当你面对书架上数百种图书，是否希望自己能慧眼识珠，而不是不知如何选择？

其实掌握权都在你自己的手中。

首先，在购买图书时要看作者是否为这方面的专业人士，只有专业人士才会在具有丰富实践的基础上为你提供值得信赖的权威方案。

其次，要看这些知识是否具有实用性，能为你所用。

当你选择对了，就会发现，原来一切如此简单。

为了给读者提供权威、全面、系统、具有亲和力、实用性的怀孕、胎教、坐月子和育儿知识的图书，我们组织具有丰富临床实践经验的专家学者亲自撰写，并且由九大权威专家组成了专家顾问团对全书进行审定。

9大专家引领孕育新时尚，北京海滨妇幼保健院副主任医师潘俊峰。

权威：专家领航，值得依赖的权威方案！

全面系统：一套书在手，不再东挑西选！

亲和力：点点滴滴，融入专家贴心呵护！

实用性：信手拈来的知识，原来一切如此简单！

<<坐月子专家全程指导>>

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>