

<<坐月子必读>>

图书基本信息

书名：<<坐月子必读>>

13位ISBN编号：9787802035010

10位ISBN编号：7802035015

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：戴耀华，卢少平，刘雁峰 主编

页数：227

字数：230000

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

分娩之后是女性健康的关键时期，调理不好，不仅恢复期会延长，影响日常的工作和生活，而且疾病也会接踵而至，于是我们特聘专家，推出《坐月子必读》一书，以指导产妇及其家属，健康地度过产后这段特殊的生理时期，调养身心，尽快地回到正常生活。

本书针对中国女性的生理特点，以传统养生理论为基础，用现代的医学理论详解产后的所有细节问题，包括日常起居、饮食营养、形体恢复、常见疾病的预防与常见症状的应对及新生宝宝的护理等内容。

权威，实用。

<<坐月子必读>>

作者简介

戴耀华，婴幼儿家庭养育主进专家。  
首都儿科研究所研究员，博士生导师，世界卫生组织儿童卫生合作中心主任。  
多年来致力于儿童疾病控制、儿童早期发展的研究。  
已出版多部儿童养育、早期发展以及疾病综合管理等方面的专著。  
目前为多项国家和国际合作研究课题的负责人。

## <<坐月子必读>>

### 书籍目录

产后的身体变化 身体处于什么状态 体温、脉搏有什么变化 子宫有哪些变化 乳房有哪些变化 阴道会变形吗 内分泌系统有什么变化 各系统分别有哪些变化 恶露是怎么回事 为什么特别爱出汗 大小便会出现异常吗坐月子的五大要点 注意防风 注意防寒 注意防劳累 注意防营养不良 注意防营养过偏过剩必须关注的43个细节 为什么产后休息很重要, 产后产妇立即与新生儿亲近有什么好处 医院里如何注意防寒防风 出院前该做哪些准备 回家途中要注意避风和过分颠簸 ..... 月子里的心理调适月子里的饮食营养月子里的防病策略产后健身与美容与排卵有关的问题了解新生儿宝宝有哪些特殊现象怎样护理新生儿宝宝怎样喂养新生儿宝宝新生儿宝宝常见疾病的预防

## &lt;&lt;坐月子必读&gt;&gt;

## 章节摘录

产后排不出尿怎么办 产妇产后4~8小时应当解小便，大多数产妇都能顺利地排出尿来，但也有些分娩不大顺利的初产妇，往往会出现排尿困难。

如排不出尿或排不净尿，主要原因是：在分娩过程中，胎儿先露部较长时间压迫膀胱，使膀胱黏膜水肿，膀胱张力下降，收缩力差。

腹壁松弛，张力下降，使排尿乏力。

由于膀胱麻痹而排尿困难。

有的人不习惯躺着排尿。

有的人会阴伤口痛，对排尿有恐惧心理，出现尿道反射性痉挛，因而排尿困难。

由于发生尿潴留，加之产后抵抗力差，细菌容易乘虚而入，发生尿路感染，这称为“尿潴留”。

预防尿潴留的方法，应注意在整个产程中避免积尿，产后产妇要多喝水，争取每隔3~5个小时就排尿1次，以防止膀胱过度膨胀。

还要注意不使产程过长，减少胎头对膀胱的长时间压力。

会阴切开缝合后要侧向未切口的一侧睡，以减少伤口疼痛。

刚分娩后，可让产妇喝600~900毫升水，以使膀胱很快充盈、产生较强烈的刺激，从而引起尿意。

总之，要争取在产后2~3小时内自动排尿，以减少尿潴留的发生。

如果产妇发生产后尿潴留，精神上要消除负担，千万不要焦虑，要注意营养与休息，防止过度疲劳，以免使病情加重，还要采取积极措施进行治疗。

主要的措施有：不习惯卧位排尿的产妇，可以坐起来小便，或下床蹲下来小便，保持自己排尿的信心；用温开水洗外阴部，用热水熏外部，以解除尿道括约肌痉挛，诱导发生排尿反射；也可以在蹲下小便时，用流水声引起尿意，促进排尿；在脐下耻骨联合上方的膀胱部位，用热水袋外敷，以改善膀胱血液循环，促使膀胱壁和尿道消除水肿，这有利于膀胱排尿功能的恢复；采用生物反馈法来调整患者神经、肌肉功能，借以治疗尿潴留，这是近年来临床上采用的新方法，已收到较显著的功效。

另外还有采用药物或针灸方法，这要由医生来实施。

## <<坐月子必读>>

### 编辑推荐

为什么要坐月了 / 坐月子的要点 / 坐月子食谱 / 产后容易出现哪些问题 / 什么是产后抑郁症 / 产后怎样避孕 / 常见病的食疗方法 / 月子里的乳房问题 / 月子里怎样进行健身和美容 / 怎样喂养新生儿 / 怎样护理新生儿 / 怎样培养宝宝良好的习惯 / 怎样开发新生宝宝的潜能

<<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>