

<<月子里的日子>>

图书基本信息

书名：<<月子里的日子>>

13位ISBN编号：9787508276267

10位ISBN编号：7508276264

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：王玉环，陈艳 编著

页数：90

字数：50000

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>

## <<月子里的日子>>

### 内容概要

《月子里的日子--坐月子的学问/健康9元书系列》编著者王玉环、陈艳。

《月子里的日子--坐月子的学问/健康9元书系列》第一部分主要介绍母乳喂养的好处；第二部分为产褥期的生理变化；第三部分为新生儿生理特点，及新生儿疾病筛查、听力筛查和预防接种，让读者应付自如；第四部分为新生儿的护理方法；第五部分为新生儿抚触和被动操；第六部分介绍产褥期后母婴健康状况评价的意义和后续指导。

## <<月子里的日子>>

### 作者简介

王玉环，妇产科主任医师、副教授、硕士生导师、温州市医学会围产医学分会副主任委员，温州市医学会妇产科分会副主任委员，温州市产前诊断中心专家，温州市高危孕产妇抢救小组成员。

温州医学院附属第二医院、育英儿童医院产科主任、围产医学中心副主任。

目前承担国家自然科学基金、浙江省自然科学基金等项目。

曾担任人民卫生出版社出版的《乡村医生--妇产科诊疗常规》副主编，参与中国人民解放军出版社的《子宫体疾病》书的编写；发表国家级论文和SCI论文10余篇。

## <<月子里的日子>>

### 书籍目录

- 一、 哺乳日子里
- 二、 新妈妈生活
- 三、 宝宝健康常识
- 四、 宝宝护理方法
- 五、 宝宝健身
- 六、 产后检查

## &lt;&lt;月子里的日子&gt;&gt;

## 章节摘录

饮食上也要控制，但不能过度节食。

因为过度节食会使机体的新陈代谢率降低，最后并不是减去脂肪，而是肌肉流失，体力也会因此下降，甚至会造成子宫脱垂等不良后果。

同时也使乳汁的分泌，宝宝健康和营养也受到影响。

哺乳妈妈饮食更应力求清淡、低脂、优质蛋白，确保基础营养，谢绝零食，补充维生素和无机盐，尤其要补充铁和钙，防止骨质疏松。

月子过后，经常性地做户外活动也非常重要，不仅身体得到运动，更重要的是心理上的一种愉悦。

25.新妈妈为什么特别焦虑 小生命降临人世，家中老小都很高兴，我却感受不到这份快乐。

我是个完美主义者，生孩子对我来说是人生中的头等大事。

我在怀孕之前就非常注重身体保养，自己和老公的吃喝就特别注意，还每天健身。

怀孕后我妈就特地搬过来住，照顾我的饮食起居。

老公是家中独子，我腹中孩子就特别的精贵，什么事都马虎不得，全家人的精力都集中在了我一个人身上。

我在怀孕期间就学习各种育儿知识，早教知识，饮食之道。

可是孩子降生之后，遇到的种种状况远远超出了我的想象。

虽然很多事在书中见过，但在实际碰到的时候总是感觉自己什么事都处理不好，特别在看护宝宝的事上，总觉得含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了。

现在宝宝还小，每天睡眠、吃奶也不规律，我每天被她折腾，体重一下子就掉了下来，精神差，失眠，常常自责，还经常犯错误，奶水也不充足了。

难道我像书上说的那样，得了产后抑郁症？

老公也看出了我的心事，一直安慰我，可是都不见好转，情况反而越来越严重，家人劝我去医院，如果真的是产后抑郁，那一定要抓紧治疗。

到了医院，果然被诊断为产后焦虑，而不是抑郁症。

典型的症状就是：情绪沮丧、焦虑、失眠、食欲下降、易激怒、注意力不集中等。

医生为我分析说，很多新妈妈虽然在产前做了充足的准备，但是在生完孩子之后，还是很难适应母亲的角色。

社会的方方面面因素都会影响到心理。

更重要的是，在怀孕前后，体内的激素水平有很大的差别，激素也会影响个体的情绪。

而我属于完美主义者，更容易发生产后焦虑。

.....

<<月子里的日子>>

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>