

<<坐月子新生儿护理>>

图书基本信息

书名：<<坐月子新生儿护理>>

13位ISBN编号：9787510110641

10位ISBN编号：7510110645

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：290

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>

## <<坐月子新生儿护理>>

### 内容概要

产褥期，民间称为坐月子，是对新妈妈最重要的时期。新妈妈不仅要尽快消除孕育所带来的身心疲累，使身体得到最好的养护，也要学习适应母亲的角色，养育好新生的宝宝。同时，这也是对新爸爸的考验期，学习辅助新妈妈养育宝宝，帮助新妈妈调理身体。本书从新妈妈的身体恢复、营养保健、疾病防护，新生儿的喂养、护理和保健等方面为新爸妈讲解月子知识，帮助新爸妈扮演好父母的角色。

## <<坐月子新生儿护理>>

### 作者简介

陈宝英

女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任、北京妇产医院及北京妇幼保健院院长；北京女医师协会会长；世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职。

主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

#### 陈宝英孕产育儿研究中心

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。

中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。

中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划，政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

## <<坐月子新生儿护理>>

### 书籍目录

#### 第第1章 新妈妈开始坐月子了

- 01 了解分娩的过程
- 02 第一产程中孕妈妈应该怎么做
- 03 第一产程中减轻疼痛的方法
- 04 第二产程中孕妈妈应该怎么做
- 05 分娩过程中,适当补充能量
- 06 为什么提倡自然分娩
- 07 出现什么情况需要剖宫产
- 08 出现什么情况须做会阴侧切
- 09 如何预防难产
- 10 警惕过期产
- 11 什么叫坐月子
- 12 哪些生理现象不需要担心
- 13 产后生殖系统的变化
- 14 产后身体其他系统的变化
- 15 产后腹痛,有硬块
- 16 产后排汗多是怎么回事
- 17 恶露排出来了
- 18 选择坐月子的方式
- 19 新妈妈要注意休养
- 20 要给新妈妈提供适宜的休养环境
- 21 产后三天在医院如何安排
- 22 如何规划月子期的生活
- 23 重视精神因素的影响
- 24 怎样顺利度过月子期
- 25 预防产后抑郁症
- 26 如何远离产后抑郁症
- 27 新妈妈忌用的西药
- 28 新妈妈忌用的中药

#### 第2章 新妈妈的起居与护理

- 01 为什么不能“捂月子”
- 02 要不要完全卧床休息
- 03 卧床休息也要讲究方式方法
- 04 一定不要睡过软的床
- 05 新妈妈的衣着与被褥
- 06 什么时候恢复活动和工作
- 07 要不要看电视、看书、织毛衣

.....

#### 第3章 月子里的饮食营养

#### 第4章 防治月子病 妈妈没烦恼

#### 第5章 药食同源 新妈妈吃出健康来

#### 第6章 认识新生儿

#### 第7章 如何喂养新生儿

#### 第8章 新生儿的日常起居

#### 第9章 新生儿常见病的防治

<<坐月子新生儿护理>>

第10章 护理与早教, 母婴一起来

## <<坐月子新生儿护理>>

### 章节摘录

版权页：插图：“坐月子”的概念胎儿出生后，胎盘自母体排出，从这时开始，新妈妈进入产后恢复阶段。

这个阶段的生理变化很大，是重要的转折时期。

因为在妊娠期间，母体的生殖器官和全身所发生的一系列变化，都要在产后6-8周内逐步调整，除乳房以外完全要恢复到孕前状况。

医学上称这段时间为产褥期，民间称为“坐月子”。

坐月子是母体恢复的过程十月怀胎期间，日益成长的胎儿和随之变大的子宫，会对母体许多器官形成长期的影响，如受压迫的膀胱、横膈膜上升使胸腔空间缩小，还有骨骼、肌肉、脊椎、韧带等需长时间负载胎儿及羊水的重量。

分娩以后，新妈妈须利用坐月子的阶段好好静养，减少活动量，以促使这些器官能轻松复原。

月子也是心理调适期对于第一胎的初产妇而言，坐月子这段期间可视为心理调适的缓冲期，慢慢适应并习惯母亲这个新的角色。

如果有长辈或月嫂照顾新妈妈坐月子，或到坐月子中心坐月子，更是新妈妈学习育儿技巧与经验的好时机。

无论是初产妇或经产妇，都可以利用坐月子这段时间好好养精蓄锐，充分休息好以恢复体力以应对辛苦而又漫长的育儿过程。

## <<坐月子新生儿护理>>

### 编辑推荐

《坐月子新生儿护理》编辑推荐：给新妈妈最贴心的月子养护，新妈妈喂养新生儿的好帮手，给新爸爸的母婴护理枕边书。

<<坐月子新生儿护理>>

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>