

<<健康坐月子专家指导>>

图书基本信息

书名：<<健康坐月子专家指导>>

13位ISBN编号：9787510112683

10位ISBN编号：7510112680

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：付娟娟，胡巧燕 编著

页数：183

字数：200000

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>

<<健康坐月子专家指导>>

内容概要

《健康坐月子专家指导》是适合中国妈妈的权威孕育指南，《健康坐月子专家指导》提出了产后妈妈们坐月子的方案，涉及饮食、生活等多个方面，内容丰富，是一本价值极高的孕育指南用书，让每一个妈妈渡过快乐的月子期。

<<健康坐月子专家指导>>

书籍目录

第1章 坐个好月子 从科学饮食开始

选一个称心如意的月嫂
坐月子的饮食原则
月子三阶段，饮食各不同
产后催奶的科学饮食方法
产后补血怎么吃
新妈妈坐月子别忘了补钙
产后适量喝米酒好处多
产后多吃小米对身体有益
产后妈妈怎么喝汤
产后新妈妈更需要水分
月子期间能不能吃蔬菜水果

第2章 促进身体恢复达到孕前好状态

从孕妈妈到新妈妈，怎样度过适应期
坐月子是改善体质的好时机
了解月子里的身体变化
会阴侧切后该如何护理伤口
顺产妈妈产后如何护理身体
剖宫产新妈妈该怎么护理伤口
分娩后什么时候可以下床
分娩后留意恶露的变化
产后应重点保护好腰部
产后多久可以开始运动
产后乳房护理，健美防病
不容忽视的手指和手腕恢复
产后什么时候恢复月经

第3章 注重日常护理 安度月子生活

出院须知
布置一个舒适宜人的房间坐月子
坐月子期间应该怎么穿
小心别让身体受凉风
产后检查要记得作
怎样快速排出体内多余水分
产后能不能看书、看电视或上网
大量出汗时的护理方法
坐月子能不能吹电扇、开空调
坐月子是不是不能刷牙
坐月子是不是不能洗头
坐月子能不能洗澡
月子期间怎样清洗外阴
月子期间能不能用束腹带、束腹裤
坐月子能不能碰凉水
新妈妈如何安度炎夏
新妈妈如何在冬季坐月子
新妈妈怎样才能睡个好觉

<<健康坐月子专家指导>>

第4章 远离月子“雷区”防范与调养同样重要

婆婆、妈妈月子经
生完宝宝不宜盲目进补
产后忌食生冷、寒凉食物
新妈妈不宜吃味精
产后妈妈饮食不能不放盐
红糖水不宜长期喝
老母鸡汤新妈妈不宜早喝
产后不宜立即节食
鸡蛋不是吃得越多越好
产后婉言谢绝亲戚的探望

第5章 产后疾病护理 健康让你更美丽

产褥感染，产后不可忽视的险情
新妈妈巧妙应对产后腹痛
防治急性乳腺炎，保护宝宝的“粮仓”
小心防治产后阴道炎
作好预防，远离月子感冒
便秘，大部分新妈妈的困扰
新妈妈拒绝产后风
产后严防子宫脱垂
漏尿，大笑时的尴尬

第6章 产后情绪调整 当个快乐新妈妈

完美新爸爸须知
妈妈、婆婆、月嫂，到底谁伺候月子更好
把婆婆当亲妈会让你更快乐
别忘了和闺蜜常联系
有了宝宝，千万不要忽视了老公
睡觉是调整情绪的极好方式
读懂宝宝会让你心里更快乐
冥想：与心灵对话
学点缓解压力、放松心情的招
让老公参与到养育宝宝的过程中来
为重回职场作好心理准备
别让产后抑郁症纠缠你

.....

第7章 美容养颜 开启产后曼妙之旅

第8章 产后性生活 为亲密接触作准备

第9章 产后瘦身 恢复孕前好身材

第10章 新生儿养育

<<健康坐月子专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：十月怀胎，一朝分娩，新妈妈在喜悦之余，面对的是身体和生活巨大的变化：怀孕过程中，由于宝宝在子宫里，顶着新妈妈的膈肌逐渐上升，给心脏增加了负担，同时，肺脏负担也加重，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。

这些器官的功能都要靠月子里的养护才能复原。

在分娩的过程中，宝宝给妈妈的身体带来了一定程度的损伤。

而在待产时遭受的剧痛，消耗的精力，会使新妈妈身体虚弱，抵抗力下降，这也需要产后休养才能复原。

生活中，新增加的一员嗷嗷待哺，更需要新妈妈悉心地照顾，怎样喂养宝宝，怎样护理宝宝，初为人母的你需要一步一步去实践……新妈妈应调试好心态，积极去面对这些变化，很好地度过这段适应期。

调试好心态，最主要的是要重视坐月子。

坐个好月子，健康一辈子。

坐月子是中国的传统习俗，新妈妈可以通过坐月子得到充分的调养与休息，让身体更好地恢复。

只有身体恢复好了，才更有精力照顾好宝宝。

可怎样才算是坐个好月子呢？

科学的坐月子的方法并不像传统习俗那样什么都“不能”，而是积极地通过科学的饮食方法，补充身体机能和哺乳所需的各种能量和营养素；通过生活中的一些注意点，密切关注身体恢复情况，注意月子期间的日常护理，远离禁忌和月子疾病，促进身体更好地恢复。

另外，要相信自己。

产后由于生理上的变化，新妈妈的精神往往比较脆弱，加之压力增大，新妈妈有可能对自己产生怀疑，甚至可能出现产后抑郁症状。

此时，新妈妈要相信自己能通过科学的坐月子方法，使身体得到充分的恢复；相信自己作为母亲的天赋，一定会养育一个健康聪明的宝宝。

当然，新妈妈在情绪低落时，一定要和家人及时沟通，学会向丈夫倾诉，让丈夫理解你，多体谅你，在精神和生活上都给予你支持，让家里保持欢乐的气氛，让你能在愉悦的环境下很好地度过适应期。

<<健康坐月子专家指导>>

编辑推荐

《健康坐月子专家指导(超值钻石版)》对刚生完宝宝的妈妈是一本极好的坐月子指导用书，对于怀孕的准妈妈们也即将成为一本极具参考价值的用书。

孕期是每一个妈妈的特殊时期，坐月子也是特别重要的时期，《健康坐月子专家指导(超值钻石版)》为每一位妈妈提供了科学的指导。

<<健康坐月子专家指导>>

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>