

<<妈妈月子护理全面指导>>

图书基本信息

书名：<<妈妈月子护理全面指导>>

13位ISBN编号：9787510113772

10位ISBN编号：7510113776

出版时间：2012-10

出版时间：中国人口出版社

作者：优生优育专家组 编

页数：223

字数：120000

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>

<<妈妈月子护理全面指导>>

内容概要

《妈妈月子护理全面指导》系统地介绍了月子妈妈的护理、保健、饮食以及产后恢复，给新妈妈最温馨、最细致的呵护，让新妈妈从容坐好月子，让月子开心又健康。

<<妈妈月子护理全面指导>>

作者简介

优生优育专家组，由多所权威机构的妇产科和儿科医生等医务工作者组成。专家们在长期临床实践工作中，积累了丰富的经验，最了解产妇和新生儿的实际情况，能够给予她们最全面、最细致的指导。

<<妈妈月子护理全面指导>>

书籍目录

妈妈的心声

Part 1 恭喜你，成为新妈咪

1 月子与产褥期

2 新妈妈怎样度过月子

3 转换角色：从孕妈妈到新妈妈

4 健康转折点：坐月子关系女人一生

5 和新生儿一起“坐月子”

Part 2 月子妈妈、月子宝宝用品

1 月子妈妈日常必备用品

2 月子宝宝日常必备用品

3 家用电器让月子更舒心

Part 3 月子妈妈关注产后九件事

1 第一件事：恶露

2 第二件事：小便

3 第三件事：食物

4 第四件事：子宫收缩

5 第五件事：伤口处理

6 第六件事：喂母乳

7 第七件事：出生证明

8 第八件事：新生儿筛检

9 第九件事：新生儿黄疸

Part 4 产妇住院期间的照护

1 细心照护自然产产妇

2 细心照护剖宫产产妇

3 产妇住院期间的调养

4 产妇住院期间的生理检查

5 新妈咪出院后的生活指南

Part 5 剖宫产护理与保健

1 术后生活指南

2 术后饮食要求

3 术后滋补食谱

4 术后自我护理

5 术后行动姿势

6 术后康复运动

7 术后心理恢复

Part 6 娇妻坐月子，丈夫做什么

1 调整心态，迎接挑战

2 上好初为人父第一课

3 方便爱妻，老公注意

4 鼓励娇妻母乳喂宝宝

5 爱护妻子，节制性欲

6 打造育儿家庭保险书

7 宝宝免疫，健康保证

8 月子小问题，丈夫大学问

Part 7 月子妈妈保健与护理

<<妈妈月子护理全面指导>>

- 1 月子遭遇：新妈咪误区
 - 2 产后建立月子支持系统
 - 3 休息是最好的健康保证
 - 4 坐月子门窗紧闭要不得
 - 5 月子久卧床，没事找事
 - 6 产后应适当安排活动
 - 7 产后多汗怎么办
 - 8 产后洗澡，清清爽爽
 - 9 产后清洁、护理会阴
 - 10 产后不能刷牙没道理
 - 11 产后皮肤护理
 - 12 给皮肤补充营养
 - 13 产后保持秀发飘扬
 - 14 产妇衣着的选择
 - 15 产妇内衣的选择
 - 16 月子妈妈坐立有讲究
 - 17 选择月子中心坐月子
 - 18 产后性生活
 - 19 完美句点：产后检查
- Part 8 月子妈妈饮食巧安排
- 1 三阶段“月子餐”原则
 - 2 素食新妈妈饮食原则
 - 3 产妇常用滋补品
 - 4 产后补血四大宝
 - 5 月子食补小秘诀
 - 6 吃好红糖过月子
 - 7 产后吃蛋有节制
 - 8 何时才能服人参
 - 9 产后补钙很重要
 - 10 产后滋补不过量
 - 11 产后能不能喝茶
 - 12 月子滋养五样粥
 - 13 产妇喝汤有讲究
 - 14 水果蔬菜保平安
 - 15 产妇适宜食用的蔬菜
 - 16 饮食康复样样灵
 - 17 小问题，大学问
- Part 9 月子妈妈，哺乳最美丽
- 1 母乳，上天赐予的礼物
 - 2 妈妈哺乳，姿势有讲究
 - 3 母乳喂养的具体方法
 - 4 乳汁充沛，技巧最关键
 - 5 怎样正确挤奶
 - 6 怎样贮存挤出的母乳
 - 7 产后乳汁不足怎么办
 - 8 平坦乳头怎样哺乳
 - 9 乳头微裂怎样哺乳

<<妈妈月子护理全面指导>>

- 10 妈妈服药怎样哺乳
- 11 妈妈感冒怎样哺乳
- 12 乳房感染怎样哺乳
- 13 妈妈乙型肝炎表面抗原阳性怎样哺乳
- 14 妈妈患慢性非感染性疾病时, 怎样哺乳
- 15 妈妈患慢性感染性疾病时, 怎样哺乳

Part 10 月子妈妈乳房护理

- 1 怎样护理乳房
- 2 怎样保养乳房
- 3 怎样选择乳罩
- 4 漏奶怎么办
- 5 乳胀怎么办
- 6 乳头凹陷怎么办
- 7 乳头破裂怎么办
- 8 乳房下垂怎么办
- 9 产后美乳攻略

Part 11 月子妈妈产后活动操

- 1 做产褥活动操注意要点
- 2 产后第一天产褥活动操
- 3 产后第二天产褥活动操
- 4 产后第三天产褥活动操
- 5 产后第十天产褥活动操
- 6 产后满月产褥活动操
- 7 产后腹部健美操
- 8 产后腰部健美操
- 9 产后胸部健美操
- 10 让身材恢复到孕前

Part 12 产后瘦身窈窕计划

- 1 产后发胖有原因
- 2 月子瘦身最适宜
- 3 产后减重黄金时期
- 4 过早过度减肥坏处多
- 5 产后减肥, 聪明建议
- 6 肥胖杀手: 控制饮食
- 7 用束腹用品苗条身材
- 8 产后6周内减重计划
- 9 适度运动让肥胖远离
- 10 不增肥的营养菜谱

Part 13 妈妈月子不适的护理

- 1 恶露不尽怎么办
- 2 排尿困难怎么办
- 3 尿失禁怎么办
- 4 怎样护理子宫
- 5 怎样预防子宫脱垂
- 6 怎样照护产后伤口
- 7 顺产伤口怎样护理
- 8 晚期产后出血怎么办

<<妈妈月子护理全面指导>>

- 9 产后不规则出血怎么办
- 10 怎样预防产褥感染
- 11 产后发烧怎么办
- 12 产后便秘怎么办
- 13 痔疮发作怎么办
- 14 会阴疼痛怎么办
- 15 产后腹痛怎么办
- 16 乳房疼痛怎么办
- 17 腰酸背痛怎么办
- 18 怎样防治乳腺炎
- 19 产后忧郁莫等闲
- 20 产后忧郁的评估

<<妈妈月子护理全面指导>>

章节摘录

版权页：插图：推荐菜式：比如麻油炒猪心、大枣猪脚花生汤、鱼香猪肝等，加入少许枸杞子、山药、茯苓等，也是不错的补血、补充维生素的食物。

3.进行催奶的分娩半月后：催乳好时机，不要舍弃汤料 宝宝长到半个月以后，胃容量增长了不少，吃奶量与时间逐渐建立起规律。

妈妈的产奶节律开始日益与宝宝的需求合拍，反而觉得奶不涨了。

其实，如果宝宝尿量、体重增长都正常，两餐奶之间很安静，就说明母乳是充足的。

免不了有些妈妈会担心母乳是否够吃，这时完全可以开始吃催奶食物了。

催奶不应该只考虑量，质也非常重要。

传统认为妈妈应该多吃蛋白质含量高的汤，据有关研究发现，被大家认为最有营养，煲了足足8小时才成的汤，汤里的营养仅仅是汤料的20%左右！

所以科学的观点是汤汁要吃，料更不能舍弃。

推荐菜式：比如鲫鱼汤、昂子鱼汤、猪手汤、排骨汤都是公认了很有效的催奶汤。

如果加入通草、黄芪等中药，效果更佳。

2 素食新妈妈饮食原则 从营养学上来讲，我们还是主张产后新妈妈营养摄取一定要均衡，但新妈妈如果因某些原因一时难以改掉长期形成的素食习惯，那么，就应该在营养专家的指导下制定一个科学的营养摄取方案，特别是在生产后这一特殊阶段，这样就会使你在食物的选料和烹饪上多用心些，使自己从植物类食物中摄取的营养素，可在一定程度上弥补素食带来的营养缺憾。

一般来讲，应遵循以下的四个原则：原则一：多豆少油 豆类富含蛋白质，是新妈妈产后恢复必不可少的营养素。

另外，由于乳汁分泌的需要，新妈妈的身体对钙的需要量也很大，而豆类食品中含有更多的钙，所以膳食中要多补充豆类及豆制品。

但烹调用油一定要适量。

炒菜时使用过量油脂，口味可能更浓厚些，但摄入过多的植物油脂一样会给身体造成负担，并造成产后肥胖。

素食新妈妈可以多吃一些坚果，如腰果、核桃、甜杏仁等，这些坚果内的油脂成分多样化，不易给身体造成负担，可以弥补不吃动物类脂肪的缺憾，而且还富含其他对身体有益的营养成分。

<<妈妈月子护理全面指导>>

编辑推荐

《妈妈月子护理全面指导》以月子妈妈为中心，讲解得非常全面、细致、贴心，尤其值得新爸爸阅读学习。

坐好月子是女人一生的转折点，坐好月子让女人更健康、更美丽。

<<妈妈月子护理全面指导>>

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>