

<<坐月子一本通>>

图书基本信息

书名：<<坐月子一本通>>

13位ISBN编号：9787538180985

10位ISBN编号：7538180982

出版时间：2013-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：赖爱鸾 著

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>

<<坐月子一本通>>

内容概要

“坐个好月子，健康一辈子”。

本书分为六章，分别介绍了坐月子常识，以及前三天、第一周、第二周、第三四周以及产后塑身等，每章分为两小节“挑荤捡素”“现学现用”全面指导您坐月子时怎么吃和怎么照顾宝宝。

前言

新生命的缔造者——妈妈，在经历了十个月孕期的劳累之后，人生中最为重要的身体康复时期到来了——月子，这对于每个产妇来说，都是生命历程中的重要一站，期间的许多体验让产妇终生难忘。

十个月的孕育就像是满载幸福的列车奔驰在家庭这条漫长的旅途上，爸爸妈妈们带着未出生的宝宝，一天天地把沿途的风景、日出日落的往复留在了身后，就是为了到达一个充满了爱与责任的所在，宝宝会在这里第一次走出来面对新世界，这里有宝宝的第一次呼吸、第一声啼哭、第一次吮吸、第一次用小手紧紧地抓住你的一根手指、第一次让你为一个生命的诞生而热泪盈眶。

这是和新生儿相处的第一个月，两口之家中突然增添了新成员，他（她）有力的哭声、随着呼吸起伏的小胸脯、紧闭双眼的安稳睡姿、大口吃奶时的满足表情，都令妈妈感觉到幸福。

但是面对喂奶、换尿布、洗澡等一系列具体事情的时候，很多新手父母会突然感觉到手足无措，很想去精心呵护宝宝，可是又怕自己毛手毛脚会伤害到宝宝，正确的喂奶姿势是怎么样的？

如何给宝宝穿脱衣服？

换尿布需要哪些步骤？

如何抱宝宝更加科学？

如何陪宝宝玩游戏……本书里都有相应的答案等着你来学习，我们精心编写，力求面面俱到，让宝宝更安全、更舒适地健康成长，让父母更专业、更科学地护理新生儿，从日常照料到疾病处理，只要是新手父母心中有的疑问，这里都会给你以帮助。

对于劳苦功高的妈妈们，这一个月也是尤为重要的人生阶段，你的身体因为孕育而发生了巨大变化。有些往往是从外形上看不到的，比如内脏和子宫的复位，这是女性的生理机能在经历分娩后的一种神奇的自我调整，如果饮食不当、休息不足，就会导致月子病的发生，所以很多坐月子期间的饮食和生活禁忌要时时刻刻引起注意；有些变化从外形上就能看出来，腹部虽变小了却仍然像有三四个月身孕的孕妇、胸部因为泌乳而胀满坚挺、腿脚部的水肿渐渐消退却因为脂肪的堆积而依然粗壮、剖宫产在肚子上留下了一条疤痕，爱美的妈妈都十分想改善自己的这种状态，希望回到怀孕前的身材，如何塑身减肥便成了日程表里的一项重要，本书在详细讲解了照料新生儿内容的同时，把重点放在了产妇们坐月子期间的饮食起居上。

哪些事情必须做，哪些事情不能做？

什么食物有利于产后恢复，什么食物会给产妇身体带来损害？

如何制作美味又营养的月子餐？

一旦出现月子病应该如何调理？

怎样进行合理的产后塑身？

我们依据大量的国内外科学资料，结合中国的具体国情，通过对各种产妇护理常识的深入研究，在书中都作了详尽的阐述，具有很强的可操作性。

本书内容安排条理清晰，针对性强，可以现用现查，相信对新爸爸和妈妈以及照顾产妇坐月子的人都有很大的帮助，有利于产妇的身体恢复到最佳状态，令新生儿茁壮成长。

作者简介

赖爱鸾，主任医师，教授、硕士生导师、首都医科大学硕士。

1983年在青海医学院毕业后，分配在首都医科大学附属复兴医院妇产科工作迄今。

工作期间进一步深造，取得首都医科大学临床硕士学位。

2001年晋升为主任医师。

2006被聘为年首都医科大学教授。

担任卫生局专家指导小组成员，从事母婴保健、助产技术、计划生育认证资格评审工作，指导产科危重症救治、计划生育工作。

荣获北京市优秀妇幼工作者、北京市计划生育先进个人，优秀科技人才，岗位竞争能手等多项殊荣。

书籍目录

第1章 一看就懂——月子常识问与答?孕妈妈生产前最想知道的月子期困惑坐月子就是指坐满1个月吗 12急于上班,可以不坐月子吗 13坐月子时不能洗头、洗澡吗 14产妇不能吹风,只能呆在房间吗 14坐月子期间为何要少弯腰 15月子期间刷牙会造成牙齿脱落吗 16坐月子时是听婆婆的,还是听医生的 17坐月子必须根据体质进行食补吗 19月子期间的食补都千篇一律吗 21月子期间应忌食哪些食物 22怎么安排去月子中心坐月子 23如何请个月嫂在家照顾产妇坐月子 24亲人照料产妇坐月子时应该注意哪些事情 26现学现用 产前产后护理先知道营养备战,生产助她一臂之力 27经典助产补品:黄芪羊高汤 28产后1小时,产妇身体的七种变化 29分娩后1小时,如何护理产妇 29产妇分娩后2小时应留在产房观察 30产后,丈夫要做好这几个方面的工作 31产后24小时即可下床活动 33产妇第一次下床护理须知 34产妇第一次排泄护理须知 35剖宫产产妇产后6小时需特别护理 37过犹不及,产后不能立即服用人参 39产妇第1周,对号入座这样过“日子” 39分娩后卧床休息的注意事项 41热水泡脚,产妇护理常喝水 42产妇日常穿着需注意 43卫生要则,产妇月子里洗澡宜与忌 44空调、电视不宜长用 46新爸爸要当好“文秘”,为产妇读书、读报 47产妇胀奶的原因和应对策略 48哺乳妇女应忌用或慎用的药物 49产后忧郁,不可忽视的“情绪杀手” 51产后第42天,母婴2人做全面检查 55第2章 月子前3天——恢复元气挑荤拣素 月子前3天该怎么吃 聚焦女人产后常见的几大“虚” 58产妇的营养需求离不开这几样 59月子里必吃的几种明星炖补食材 61关键第1口——生产当天这样吃 62第2天,产妇需要补充能量 64第3天,产妇需要补充的必需营养素 65走出坐月子期间的几个饮食误区 67现学现用 新手父母“走马上任”幸福回味:新生儿刚出生的样子 69检查新生儿各项指标 70要尽早给新生儿喂奶 71初乳不可浪费 71新生儿喂奶姿势有讲究 72几种不宜马上哺乳的情况 73如何掌握新生儿吃奶的量 74新生儿的第一次排便 75新生儿不排便应该怎么办 75如何抱新生儿更科学 76新生儿喜欢自己被包裹 77如何给新生儿穿脱衣服 79新生儿的脐带护理 81第3章 月子第1周——代谢排毒挑荤拣素 月子第1周该怎么吃 第1周营养主食类 84第1周肉补元气类 85第1周高纤蔬菜类 86第1周点心甜品类 87第1周清心茶饮类 88第1周经典药膳类 90现学现用 新手父母这样照顾小宝宝新生儿的生活规律 91新生儿特有的反射运动 91新生儿睡觉不需要枕头 92人工喂养的注意事项 93配方奶粉的选择 95腹部按摩减轻新生儿吐奶 96新生儿呕吐后如何喂奶 97给新生儿选购衣服有讲究 97如何给新生儿换尿布 98尿布、纸尿裤、湿巾的选择 99新手父母如何给新生儿洗澡 100新生儿的大便是否正常 102新生儿惊跳是怎么回事 104新生儿黄疸的应对 104第4章 月子第2周——调理气血挑荤拣素 月子第2周该怎么吃 第2周营养主食类 106第2周肉补元气类 108第2周活力海鲜类 111第2周健康料理类 114第2周高纤蔬菜类 116第2周点心甜品类 117第2周清心茶饮类 118第2周药膳精品类 119现学现用 新手父母这样照顾小宝宝新生儿各种睡姿的优势比较 121母婴同睡和分床睡的利弊比较 122新生儿的保暖护理 123夏季的防蚊措施 124新生儿的皮肤护理 125轻松去除新生儿的乳痂 126怎样给新生儿剪指甲 128不要给新生儿掏耳朵 128新生儿吐奶是否需要看医生 129母乳型腹泻的护理 129新生儿打嗝了怎么办 130区分新生儿的哭声信号 131新生儿肺炎的护理 132第5章 月子第3~4周——滋补进养挑荤拣素 月子第3~4周该怎么吃 第3~4周营养主食类 134第3~4周肉补元气类 136第3~4周活力海鲜类 139第3~4周健康料理类 143第3~4周高纤蔬菜类 145第3~4周点心甜品类 146第3~4周养生茶饮类 148第3~4周药膳精品类 149现学现用 新手父母这样照顾小宝宝新生儿喜欢家长怎样为他(她)做按摩 151为新生儿拍照的注意事项 153如何陪新生儿玩游戏 153给新生儿选择玩具的要点 154新生儿的早教开发 156新生儿游泳益处多 157新生儿便秘的护理 160新生儿有眼屎怎么办 161马牙需要处理吗 161螳螂嘴需要处理吗 162防止新生儿坠床和窒息 162预防肠绞痛和鹅口疮 164不要给新生儿剃满月头 165满月宝宝出门晒太阳的注意事项 165给新生儿注射预防针 167给新生儿制作满月纪念品 168第6章 身体恢复——既要健康也要美丽 月子病 莫留后遗症 产后大出血 172产褥感染 174恶露不止 175腰腿疼痛 176子宫内膜炎 178产后子宫脱垂 178产后腹痛 180盆腔静脉曲张 181产后心力衰竭 182乳头皲裂 183乳腺炎 184尿潴留 184产后贫血 185产后痔疮 187俏妈咪30天时尚蜕变 产后减肥误区 189产后脱发 191减肥恢“腹” 192消除妊娠纹 193打造美腿 195乳房呵护 197剖宫产疤痕 198时尚塑身 200附录(一)分娩前母子用品准备一览表 203(二)分娩一二三产程时间与宜忌表 204(三)临床上Apgar评分标准简表 205(四)0~3岁婴幼儿体格心智发育表 205

<<坐月子一本通>>

编辑推荐

坐月子一本通“坐个好月子，健康一辈子”。
本书指导您科学坐月子，防治月子病并能塑身减肥。

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>