

<<轻松坐月子>>

图书基本信息

书名：<<轻松坐月子>>

13位ISBN编号：9787538457933

10位ISBN编号：7538457933

出版时间：2012-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：崔满华

页数：204

字数：260000

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>

## <<轻松坐月子>>

### 内容概要

《轻松坐月子》是一本专门针对新妈妈月子调养的专家指导图书，内容丰富、科学实用，方便新妈妈有针对性地查阅，是一本供产妇及其相关护理人员阅读参考的实用工具书。

月子期是新妈妈修养生息、恢复体力、调整体质的黄金时期。只有调养得当，新妈妈才能恢复元气，回归美丽。调理不好，不仅恢复期会延长，影响日常的工作和生活，而且疾病也会接踵而至。《轻松坐月子》在饮食、运动等生活细节方面给新妈妈最贴心、最贴身的帮助。用现代的医学理论详解产后的种种问题，权威、实用、值得信赖。

## <<轻松坐月子>>

### 书籍目录

第一章 迎接分娩  
顺产，剖宫产  
顺产  
顺产的优点和缺点  
顺产全过程  
顺产的4种姿势  
顺产的术后调养  
剖宫产  
剖宫产的优点和缺点  
剖宫产全过程  
剖宫产的术后调养  
阵痛：进入分娩倒计时  
阵痛的表现有哪些  
阵痛的特征  
阵痛到底什么样  
真假阵痛的分辨方法  
阵痛之后如何应对  
见红：分娩越来越近了  
见红到底是什么样  
出血和见红的区别  
见红的特征  
见红之后如何应对  
破水：随时迎接分娩  
破水的表现有哪些  
破水的特征  
什么有可能导致早期破水  
破水和漏尿有什么区别  
破水之后怎么办  
保持清洁  
联系医院  
不要慌乱  
预防早产、难产  
早产的原因  
疾病原因  
营养不良  
有流产史  
胎儿的异常  
预防早产的措施  
保持好心情  
防治感染  
拒绝烟酒  
定期检查  
导致难产的因素  
胎儿过大  
胎位不正

## <<轻松坐月子>>

心情焦虑

难产可以预防

入院时机与临产准备

入院前的准备

核实入院待产包清单

准妈妈的用品

宝宝的用品

通知亲人和朋友陪护

选择好入院时机

正常情况无须提前入院

这些情况应该提前入院

分娩后新妈妈的调养

新妈妈辛苦了

体温有所升高

产后宫缩痛

恢复自行排尿

注意会阴卫生

尽早开奶

喂奶的频率

喂奶的姿势

分娩后怎么吃

适当运动, 恢复体力

颈部运动

手指屈伸运动

.....

第二章 轻松科学坐月子

第三章 坐月子补养解惑

第四章 产后新妈妈美丽计划

第五章 新妈妈必修课

## <<轻松坐月子>>

### 编辑推荐

作者以深厚的专业知识底蕴和丰富的临床经验诠释了新妈妈坐月子的调养智慧。

分娩之后是女性健康的关键时期，全国知名妇产科教授阐述了分娩和坐月子的全部过程，让准妈妈安心地迎接、照顾自己的宝宝。

<<轻松坐月子>>

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>