<<科学坐月子百科全书>>

图书基本信息

书名: <<科学坐月子百科全书>>

13位ISBN编号: 9787542755568

10位ISBN编号: 7542755560

出版时间:2013-1

出版时间:上海科学普及出版社

作者:岳然

页数:358

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

<<科学坐月子百科全书>>

内容概要

《百科全书系列:科学坐月子百科全书(权威版)》主要特点:1.全面——图书内容囊括了孕期生活、坐月子知识、产后恢复以及科学育儿的方方面面,有了这样一个"孕产育儿知识百科全书"帮手的协助,相信准妈妈和准爸爸可以更轻松、更安心地度过完美孕期,养育一个聪明健康的宝宝。2.权威——国家级著名孕产专家联合打造,真诚推荐。

涵盖最详细的孕前准备方案,最权威的孕期生活指导,最科学的先进育儿理念,最可行的实用育儿方法,由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

3.实用——既有理论内容,又有相关问题的解决方法,实用、亲切、贴心,是广大父母孕育宝宝的理想读物。

4.希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导,陪您轻松快乐地走过孕产 育全程,培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

<<科学坐月子百科全书>>

书籍目录

Part1月子饮食与护理 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 黄花枸杞子蒸瘦肉 虾仁镶豆腐 豌豆炒鱼丁 羊肉虾羹 滋补 羊肉汤 哺乳妈妈饮食注意事项 产后第1周的营养重点 生化汤的制作方法 产后需重点补充的营养素 产 后补血怎么吃 猪肝木耳粥 花生粥 黑木耳蒸枣 西米珍珠蛋 当归鱼汤 软烂猪肘 青蒜炒鸭血 新妈妈坐月 子别忘了补钙 产后喝适量米酒好处多 产后多吃小米对身体有益 推荐食谱:小米鸡蛋粥 产后妈妈怎么 喝汤 羊排海带萝卜汤 鸡汤鲈鱼 番茄牛骨汤 产后新妈妈更需要水分 推荐食谱:芒果牛奶露 产后麻油和 姜怎么吃 推荐食谱:麻油鸡 月子期间能不能吃蔬菜水果 促进身体恢复,达到孕前好状态 从孕妈到新 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 剖宫产妈妈该怎么护理伤口 剖宫产妈妈如何做好身体护理 分娩后多久可 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 注重日常护理,安度月子生活 幸福新妈妈出院 须知 布置一个舒适宜人的房间坐月子 月子期间充足地卧床休息 坐月子期间应该怎么穿 小心别让身体 受凉风 产后及时排尿很重要 产后检查不能忽视 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 分娩后要用多少卫生巾 坐月子能不能刷 牙 坐月子能不能洗头 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 坐月子期间能不能出门 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 Part2 月子身体调养与疾病护理 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 坐月子忌不喝水 新妈妈不宜吃味精 推荐食谱:清 蒸鳕鱼 产后妈妈饮食不能完全不放盐 红糖水不宜长期喝 推荐食谱:红糖姜枣粥 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 推荐食谱:橘饼炒蛋 产后不要提举任何重物 产后不宜 过多使用电热毯 产后婉言谢绝亲戚的探望 Part 3产后情绪调整与性生活恢复 Part 4产后美容养颜与 瘦身 Part 5养育新生儿

<<科学坐月子百科全书>>

章节摘录

版权页: 插图: 定时开窗换气,保持房间空气清新 有的新妈妈坐月子时,居室往往是门窗紧闭,俗称"捂月子"。

这是有一定道理的。

因为新妈妈的身体比较虚弱,抗病能力变弱,要注意避风寒湿邪,尤其是妊娠时骶骼韧带松弛,骶骼 关节损伤,一旦受风、受寒、受湿,便极易导致腰腿疼痛。

所以,新妈妈必须避风寒和潮湿。

但避风寒和潮湿,并非紧闭门窗,科学的开窗换气,对新妈妈的健康有重要作用。

新妈妈新陈代谢旺盛,出汗多,乳汁的分泌,恶露的排出,加上在室内大小便等,各种气味混在一起,容易滋生细菌,对新妈妈的恢复和宝宝的健康都十分不利。

可以科学地对居室进行每天两次、每次半小时的通风,注意通风时门窗不要对流,不要让冷风吹到新 妈妈及宝宝身上,以免着凉。

为防万一,也可以在通风时新妈妈和宝宝暂时离开房间。

物品摆放整齐,为新妈妈创造充分的便利条件 新妈妈的房间要卫生整洁,新妈妈及宝宝的物品要分类放好,不要乱用乱放,居室中的一切物品设施要便于新妈妈日常起居,消除不安全的因素。

新妈妈及宝宝的日常用品、衣服、书籍放在随手可得之处,避免爬高爬低。

家中的设施安置要便于新妈妈护理宝宝,如摇篮、换尿布台等的高度要适当,以站立操作时不弯腰、 不屈膝、不踮脚为宜。

家中各样物品的摆放要整齐稳当,以免新妈妈碰着磕着,而且杂乱的居室,易导致新妈妈心情不好, 尤其是对于喜欢整洁的女性。

贴心提示 新妈妈房间里的阳光要充足,而且非常值得注意的一点是任何人都不可在这里吸烟,以免 新妈妈和宝宝沦为二手烟的受害者。

月子期间充足地卧床休息 新妈妈在分娩时消耗了很大的体力,加之出血、出汗,产后一定要注意充分休息,这样有助于体力恢复,并可提高食欲,促进乳汁的分泌。

新妈妈每天需要多少时间休息 新妈妈在分娩后的24小时内,需要充分的睡眠和休息,使精神和体力得到恢复。

但是如果没有感到什么不适,顺产新妈妈在第一天就可以适当下床活动,或在床上做一些轻微的、幅度较小的产后体操。

即使是这样,新妈妈也应保证充足的时间休息,晚上要保证8~9个小时的睡眠,日问应安排2个小时的午睡,在感觉到累的时候,也要随时躺在床上静养,促进身体的全面恢复。

<<科学坐月子百科全书>>

编辑推荐

《科学坐月子百科全书(权威版)》既有理论内容,又有相关问题的解决方法,实用、亲切、贴心,是广大父母孕育宝宝的理想读物。

希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导,陪您轻松快乐地走过孕产育全程,培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

<<科学坐月子百科全书>>

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