

<<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。

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 月子三个阶段，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 婆婆妈妈月事 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

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，尤其是妊娠时骶髂韧带松弛，骶髂关节损伤，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，日间应安排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。

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>