

<<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

图书基本信息

书名：<<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

13位ISBN编号：9787543933675

10位ISBN编号：7543933675

出版时间：2008-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：卓文

页数：272

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>

## <<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

### 内容概要

《产后保健、塑身与育婴全程指导》可以帮助新妈妈们消除这些困惑。

本书从备战产后生活讲起，详细地为新妈妈们讲解产后生活应遵循的八项原则，即合理膳食原则、科学起居原则、科学调理原则、科学用药原则、产后性生活原则、产后心理健康原则、新爸爸积极参与原则和科学哺乳原则。

详细地介绍产后生活应注意的各种事项，并针对新妈妈身体、精神可能遇到的问题作了详细的论述，给出科学的解决方法。

由于产后新妈妈极易落下各种疾病，本书在第三篇向新妈妈们介绍了常见产后病的成因、治疗、预防及护理知识。

新生儿是产后生活的重要人物，希望本书第四篇能给新爸爸、新妈妈护理小宝宝提供一些方法及建议

。

<<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

书籍目录

第一篇 备战产后生活

第一篇 备战产后生活 一、要不要坐月子 (一)传统月子禁忌多 (二)西式月子令人咋舌 (三)中国妇女要不要坐月子 二、为坐月子做准备 (一)物质准备 为新妈妈、小宝宝打造温馨小屋 从家居细节处呵护新妈妈 为新妈妈准备衣物 为宝宝置办合适的床 为宝宝购置合适的沐浴用品 为宝宝置办合适的调乳用品 为宝宝购置合适的尿布、尿兜和纸尿裤 (二)心理准备 产前应做好心理准备 产后应做好心理调适 (三)到哪里去坐月子好 家人照顾“月子” 保姆照顾“月子” 月嫂照顾“月子”

第二篇 快快乐乐坐月子 一、坐月子应遵守的八大原则 (一)营养摄取原则 合理膳食 饮食禁忌 饮食调理 (二)科学起居原则 产妇卧床休息有讲究 产妇梳洗有讲究 产妇吹空调、电扇的几点注意事项 产后量力而行,尽早下床活动 为新妈妈营造良好的居室环境 探望产妇及婴儿需要注意的事项 适宜的户外活动有助产妇复原 (三)科学调理原则 产后身体的各种变化 呵护身体 产后整形 产后瘦身与健美 (四)用药原则 新妈妈用药应注意的事项 新妈妈的禁用药 新妈妈慎用五类中药 (五)心理健康原则 什么是产后抑郁症 如何让新妈妈走出抑郁的阴影 相濡以沫,共同对抗产后抑郁 产后抑郁的两个新发现 (六)“第一次亲密接触”原则 产后性欲淡漠的原因 会阴侧切是否会影晌性生活 产后何时开始性生活 琴瑟和谐,享受产后第一次性生活 不可忽视的避孕 边哺乳边同房坏处多多 .....第三篇 产后疾病的预防和治疗

第四篇 新生儿的护理附录 知识问答

## 章节摘录

第一篇 备战产后生活“生完孩子坐月子”，这在中国人的传统观念中是理所当然的事，但随着“西风东渐”，许多中国妈妈已不屑于坐月子了。

现在有越来越多的产妇倾向于做西式妈妈，生完孩子短短几天后就会游泳、到户外活动、投入工作，她们的做法到底对不对呢，传统的坐月子禁忌还要不要遵守呢？

（一）传统月子禁忌多坐月子是中国的传统习俗，最早见于西汉的《礼记·内则》一书，距今已有2000多年的历史。

当时称为“月内”，是产后必须的仪式性行为，其目的有两个：一则为产妇补充流失的营养；二则赏其完成分娩任务。

因此，现代人将产后调理的过程也俗称为坐月子。

坐月子在北方民间的传统做法是：三日之内不准下床，一月之内不许出房门，也不准上街，只能在室内吃、住。

月子期内家人的主要任务是照顾好产妇与婴儿的身体，以免患上“月子病”。

这样，就有了许多禁忌，如饮食要有节制，尤其是不能吃得太饱，太饱会伤脾胃，造成终生不愈的疾病。

在我国北方，大多给产妇吃小米粥、鸡蛋、挂面、面条，大米与其他食物都很少食用；禁止产妇多说话，怕说多了造成舌疾；禁止产妇干活儿，怕干多了导致劳疾；禁止产妇用冷水洗手，怕伤害关节。同时，禁止生人进入产妇房中，怕生人进房“踩生”，使婴儿生病。

产妇房中，甚至连自己家里人也不许随便进入，只许产妇的母亲、婆婆、丈夫等照料产妇者入内，产妇的父亲、公公，都只能等到产妇足月之后才能见面。

在我国南方，民间也有坐月子的习俗。

如安徽含山地区产妇生育后一般休养一个月，其间，家人准备老母鸡、猪肉等营养食品给产妇补身体。

江苏无锡地区产妇坐月子期间，亲友向产妇赠送鸡、鱼、肉、蛋和核桃、芝麻、雪片糕等，给孩子送衣服、鞋帽等，叫做“送庚”，而且送庚的时间不能超过满月。

福建泉州地区把坐月子称作“做月里”，在这段时间内，产妇要在房内卧床静养，多吃营养丰富的食品以恢复体力，并保证奶水充足。

四川自贡旧俗是妇女分娩后房门加锁，这是为了防止别人把奶带走，在孩子满月前产妇不能外出。

（二）西式月子令人咋舌芬兰寒冷的冬天，能把人的嘴巴冻僵。

在这寒冷的天气里，芬兰籍人凯瑟琳为她的丈夫丹麦籍人约翰生下了一个粉里透白的小宝宝。

凯瑟琳从医院回来的当天，就抱着小宝宝光着脚从居住的地下室里上来，让我看看她的宝宝。

当时正值寒冷的二月，室外寒风刺骨，从地下室到一层要经过一个室外的走廊，而她只穿着一件睡衣，宝宝也只包在一个薄薄的小棉毯中。

我大吃一惊，急不可耐地告诉她这样会落下病根。

她显得很惊奇，她说医生从来没有告诉过她这些。

她认真地告诉我，护士会在1周后来看望她和孩子，不会有什么问题，接着她给我讲了她产后发生的事：“宝宝出生后大约10分钟，护士给了我一杯凉水，因为产后需要补充水分。

当时我很热，满身大汗，很想吃些凉爽的水果或喝些橘汁。

约翰很兴奋，平时他从来不自己买东西，那天他却赶到超市，给我买来香蕉和苹果，并喂给我吃。

”看着凯瑟琳赤裸的脚板，中国传统坐月子的保养禁忌使我又忍不住告诉她，一定要保护好脚，否则容易得关节炎。

凯瑟琳很感激地看着我，说护士没有告诉她要注意什么，只要自己舒服就行了。

而她光脚在家里走动是常年养成的习惯。

她说不穿鞋子，裸着脚在家里走动使她感到很自在，从小她就爱光着脚在家里玩。

我问她是否洗澡了，她告诉我就在生产后的当天晚上，她就冲了一个热水澡，因为她出的汗太多了，这让她感觉十分不舒服。

## <<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

我告诉她一些中国人的催奶饮食，她说她不爱吃，但会喝很多的水、果汁和牛奶，并且告诉我今天她已经有奶了。

凯瑟琳说她的家乡也有产后的一些秘诀，而且都是饮食方面的，譬如做一种糊状的肉粥、用啤酒炖火鸡、用鸡蛋做酥饼等。

看完上面的案例你有什么感受？

这就是典型的西方人的“月子”。

这样的西式月子你敢“坐”吗？

外国没有坐月子这回事，外国人不但不坐月子，而且他们的许多做法简直令中国人难以接受。

(1) 不忌口欧美地区的人喜爱饮冰水，认为温水不可口，所以产妇也喝冰水，吃冰激凌；水果被认为是清淡而富于营养的好东西，十分适合产妇食用；大鱼大肉被认为太油腻，吃得太多会影响体形。

(2) 没有“不沾冷水”这一说外国产妇不但可以沾冷水、吹冷风，一位美国产科大夫甚至还让一位中国妈妈坐在冰袋上——让她因生产而撕裂的阴道口尽快消肿。

这位妈妈理直气壮地说：“我是中国人，我不坐在冰袋上。”

大夫说：“不坐在冰袋上伤口要肿1周，你要多在医院里呆一星期。”

这位中国妈妈听后决定入乡随俗，结果伤口果然很快愈合，只是冰得肚子直疼。

(3) 热爱运动欧美地区的人热爱运动，非常崇拜运动明星。

如在美国有很多健康中心，很多孕妇从怀孕初期就参加健康中心举办的培训班。

产后1周便下水游泳，两星期后上班工作的大有人在。

有的医生要求产妇在婴儿出生6小时后必须下床活动，以利于产妇身体复原及伤口愈合。

(4) 无人伺候月子中国人认为孩子属于整个家族，所以产妇的婆婆与妈妈通常都会来伺候产妇坐月子。

而外国人大多认为生孩子是夫妇两人的选择，与上一代没关系，自然也就没有义务为产妇服务。

倒是邻居、朋友会充满温情地给新妈妈和小宝宝送些食品。

说到伺候月子，能指望得上的就只有丈夫了。

许多国家的法律规定，男人也可以休带薪产假。

西方人为了方便带孩子，生产了许多用品，譬如新生儿澡盆、洗澡椅、单手能开合的浴液和浴盆玩具。

婴儿食品丰富方便，婴儿奶粉用白开水冲匀后即可食用，营养齐全，为新妈妈提供了许多方便。

为了减轻独自带孩子的心理压力，社区设有母婴娱乐中心，年轻母亲可在此相互交流育儿经验。

(5) 小宝宝百无禁忌寒冬腊月产妇穿着一件T恤、一件衬衣在前面走，爸爸抱着带一顶小帽子、衣服比妈妈多不了几件的小宝宝跟在后面，这一幕在国外很常见。

外国妈妈产后几天就要外出购物、运动、交际，小宝宝就被随身带着。

国外用来携带婴儿的用具种类齐全，许多公共场所设有婴儿寄存处，这些都是为方便妈妈带幼婴出行准备的。

(三) 中国妇女要不要坐月子产前，孕妇为提供胎儿生长发育所需要的营养，体内的各个系统都会发生一系列相应的变化。

其中子宫变化最为明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到孕晚期子宫重量增加1000倍以上，心脏负担增大，血流速度加快，心跳每分钟增加10~15次，心脏血容量增加10%，只有这样才能满足胎儿和孕妇自身的需要。

同时，因胎儿逐渐成长，孕妇膈肌逐渐上升，进而使心脏发生移位，肺的负担也随之加重。

肺通气量可增加至40%，经常出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿。

妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力降低，蠕动减弱。

其他如肠胃、内分泌系统、皮肤、骨骼、关节、韧带等都会发生相应的改变。

产后胎儿娩出，母体器官会大致恢复到产前的状态。

但是这个“大致”已足以使产妇产后与产前判若两人。

她虚弱而“发福”，身体各部分的功能都需要调养恢复，这是一个需要细心呵护的过程。

但外国人尤其是欧美人却忽略了这一过程——坐月子，奇怪的是她们照样生龙活虎，这是为什么呢？

## <<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

专家的分析，也许能为我们解开这个谜。

专家指出，西方人和东方人体质不同，饮食习惯也不同。

西方人属于热性体质，热性体质染病或坐月子时需要降火，所以喝凉水、通风是可行的；而东方人属于凉性体质，染病或坐月子时需要保暖保养。

所以，我们认为中国妇女有必要坐月子，但对传统坐月子中毫无科学根据的做法完全可以摒弃，使产妇能够在现代医学的指导下科学健康地、快快乐乐地坐月子。

二、为坐月子做准备坐月子是一件大事，提前做好充分的准备，才能有备无患。

充分的准备既包括物质方面的准备，诸如房间、被褥、饮食等，也包括心理准备。

（一）物质准备物质准备包括衣物、被褥及各种生活用具。

只有细心准备，样样俱全，才能使新妈妈和小宝宝过上舒适的生活。

若准备不足，不但到时会手忙脚乱，新妈妈和小宝宝也会跟着受罪。

为新妈妈、小宝宝打造温馨小屋在新妈妈回家前应先将房子收拾好，使新妈妈愉快地度过“月子”期，使宝宝生活在一个清洁、安全、舒适的环境里。

房间一旦确定，就要进行清扫和布置。

如果可能的话，最好粉刷一遍。

如果不能粉刷，也一定要认真地将墙面清扫干净。

清扫时要注意顶部和墙体的上部有无开裂的墙皮或可能会掉下来的东西。

如果有，或是将其拆除，或是采取加固措施，以保证安全。

同时，还要注意采光和通风情况，并尽可能使之完善；检查房间是否有蟑螂、蚂蚁等，要及时采取措施消灭这些有害物并防止其再度出现；布置房间时应当首先将新妈妈及宝宝安排在采光好、通风条件好、安静且干燥的位置。

如果房间少，不能专为新妈妈安排一间的话，可用家具隔一个小间，以便尽量减少外界的干扰。

房间最好保持一个比较稳定的温度与湿度。

若条件允许，最好将室温调节在21 ~ 24℃，将湿度调节在60% ~ 65%。

卧室最好有充足的阳光，因为阳光中的紫外线可以促进维生素D的形成，而维生素D有利于预防+J1佝偻病。

但要注意不要让阳光直射宝宝的面部。

如果卧室不易见到阳光，最好每天抱着小宝宝去晒太阳，当然也要避免阳光直射宝宝面部。

宝宝的卧室必须通风、清洁，因为宝宝需要呼吸新鲜空气。

但要注意室内空气不宜对流太强，以免宝宝伤风着凉。

从家居细节处呵护新妈妈照顾小宝宝时，新妈妈少不了久蹲、久站或频繁弯腰。

这样，不仅子宫难以复原，还可能引起子宫脱垂。

新爸爸应设计一种有助于新妈妈身体复原的家居环境，以免日后落下月子病。

下面列举一些常见的对新妈妈不利的家居环境及改进建议。

（1）新妈妈需经常弯腰从饮水机接热水，或频繁蹲下来从放在地板上的暖水瓶中倒水，或从橱柜较低的地方取小宝宝的奶具。

建议：新爸爸应准备一个高度适中的橱柜，在上面放饮水机或暖水瓶，并将宝宝的奶具放在橱柜适当的位置，以便新妈妈不必弯腰或下蹲就可以取到。

因为频繁弯腰或下蹲不利于子宫恢复，且易导致子宫下垂或腰痛。

（2）为小宝宝准备的婴儿床及童车过低，新妈妈每天都需多次弯腰抱起或放下小宝宝。

建议：新爸爸最好购买可以升降的婴儿床和高度适宜新妈妈照料的童车。

这样，新妈妈每次从睡床或童车里往外抱或放小宝宝时就不用太弯腰。

因为弯腰过频或过度，会造成新妈妈日后频繁腰痛。

（3）月子里的小宝宝总是不停地排尿，有时一天竟达二三十次。

因此，新妈妈需要不停地为他换尿布，擦小屁屁，涂护臀油。

而考虑不周到的新爸爸，很可能把小宝宝经常需要使用的尿布、纸尿裤、湿纸巾及护臀油等，放在卧室橱柜底层。

## <<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

这样，新妈妈就不得不频繁地弯腰或下蹲，一天下来真让她吃不消。

建议：新爸爸最好为新妈妈准备一个专用于给小宝宝换尿布的台子。

台子不仅要高低适宜，而且一般要有多个不同功用的抽屉，可以放一些小宝宝随时要用的尿布、纸尿裤、爽身粉、护臀油及其他常用物品，使新妈妈站着或坐着便可伸手拿到需要的物品。

(4) 刚出生的小宝宝需要经常洗澡，尤其是天热时，不然就会生痱子。

然而，很多新爸爸并没有想到为新妈妈准备一个可用来放浴盆的台子，因此很多新妈妈只能把浴盆放在地上，长时间蹲着给小宝宝洗澡。

建议：新爸爸可把小宝宝的浴盆放在换尿布的台子上，也可准备一个高度适宜的茶几或桌子，旁边再放一把小凳子。

这样新妈妈就可舒适地坐在小凳子上，而不是蹲着给小宝宝洗澡了。

这对促进新妈妈身体复原很有帮助。

由于浴室地面较滑，容易使体质尚虚且又腿脚不便的新妈妈滑倒。

因此，新爸爸应将小宝宝的洗浴用品放在换尿布的台子的抽屉里。

(5) 小宝宝新陈代谢非常旺盛，衣物需要经常换洗，因此每天洗干净的衣物总有一大堆。

堆在床上显得乱七八糟，爱整洁的新妈妈只得经常去叠这些衣物。

然而，床的高度使新妈妈必须蹲在床边，而且每天要频繁下蹲好多次。

建议：新爸爸应在新妈妈经常叠整衣物的床旁边，放一把与床比例适宜并带靠背的小椅子。

这样，新妈妈在叠整衣物时就可随手取过来坐下，从而使她保持舒适的姿势，避免腰酸腰痛。

(6) 月子里的小宝宝不仅尿、便次数多，而且动不动就会吐奶。

而新妈妈生产后会出大量的汗，因此，衣服常被乳、汗沾湿，必须频繁更换。

粗心的新爸爸却把新妈妈及宝宝经常换洗的衣物放在衣橱下边的抽屉里，使得新妈妈只好频繁下蹲去取、放衣物。

建议：新爸爸应该把衣橱安放在卧室内，并将新妈妈和小宝宝经常换洗的衣物放在衣橱的上边。

高度以新妈妈站在衣橱前伸手可及为佳。

(7) 家里有了小宝宝后经常较凌乱，地板也总是不太清洁。

爱整洁的新妈妈闲下来时，总想去清理。

可家里的扫帚和拖把，使新妈妈总是必须弯着腰或蹲在地板上才能做这些家务。

建议：新爸爸应为新妈妈准备一些长把的扫帚、拖把。

同时提醒新妈妈做家务要适量，费力的家务活儿应由新爸爸或其他人做。

为新妈妈准备衣物家人要将新妈妈坐月子期间所穿用的内衣、外衣准备好，洗净后放置在一起。

如家中现有的不够，要尽快购买或制作。

内衣应选择纯棉制品，因为纯棉制品吸汗且穿着舒服，应多准备几套内衣，以便换洗；上衣要选择易解、易脱的样式，以便产期哺乳和室内活动；外衣应以保护身体、方便哺乳的样式为主。

## <<产后保健、塑身与育婴全程指导>>

### 编辑推荐

《产后保健、塑身育婴全程指导》融权威性、实用性于一体，是产后保健、塑身与育婴的百科全书，由专家全程倾心指导，打造健康家庭生活。



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>