

<<怎么办，我第一次坐月子>>

图书基本信息

书名：<<怎么办，我第一次坐月子>>

13位ISBN编号：9787544260121

10位ISBN编号：7544260127

出版时间：2012-7

出版时间：南海出版社

作者：赖爱鸾

页数：161

字数：200000

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>

<<怎么办，我第一次坐月子>>

内容概要

第一次坐月子？

别紧张，本书就是你值得信赖的医生和健身教练。

生完孩子后，本想终于可以放松下来了，但是接踵而来的宝宝喂养和抚育任务以及自己产后的身体状况都让大多数产妇陷入困扰，婆婆和妈妈坚称一个月内不能洗澡、不能洗头、不能下地活动……这一系列的禁忌让产妇苦不堪言，面对蓬头垢面、浑身脏兮兮的自己深感无奈。

本书作者是首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师，她用自己丰富的理论基础和临床经验告诉你，坐月子没有那么多禁忌，但也不能太过马虎，她在本书中教你如何正确、科学地防治月子病和成功减肥塑身。

<<怎么办，我第一次坐月子>>

作者简介

给家人最好的爱，作者权威才可信赖！

赖爱鸾，主任医师，教授、硕士生导师、首都医科大学硕士、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。

<<怎么办，我第一次坐月子>>

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

坐月子就是指坐满一个月吗

急于上班，可以不坐月子吗

坐月子时不能洗头、洗澡吗

产妇不能吹风，只能呆在房间吗

坐月子期间为何要少弯腰

月子期间刷牙会造成牙齿脱落吗

坐月子时是听婆婆的，还是听医生的

坐月子必须根据体质进行食补吗

月子期间的食补都千篇一律吗

月子期间应忌食哪些食物

怎么安排去月子中心坐月子

如何请个月嫂在家照顾产妇坐月子

亲人照料产妇坐月子时应该注意哪些事情

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

经典助产补品：黄芪羊高汤

产后1小时，产妇身体的七种变化

分娩后1小时，如何护理产妇

产妇分娩后2小时应留在产房观察

产后，丈夫要做好这几个方面的工作

产后24小时即可下床活动

产妇第一次下床护理须知

产妇第一次排泄护理须知

剖宫产产妇产后6小时需特别护理

过犹不及，产后不能立即服用人参

产妇第1周，对号入座这样过“日子”

分娩后卧床休息的注意事项

热水泡脚，产妇护理常喝水

产妇日常穿着需注意

卫生要则，产妇月子里洗澡宜与忌

空调、电视不宜长用

新爸爸要当好“文秘”，为产妇读书、读报

产妇胀奶的原因和应对策略

哺乳妇女应忌用或慎用的药物

产后忧郁，不可忽视的“情绪杀手”

产后第42天，母婴二人做全面检查

第2章 月子前3天——恢复元气

挑荤拣素，月子前三天该怎么吃

聚焦女人产后常见的几大“虚”

产妇的营养需求离不开这几样

月子里必吃的几种明星炖补食材

关键第一口——生产当天这样吃

第二天，产妇需要补充能量

<<怎么办，我第一次坐月子>>

第三天，产妇需要补充的必需营养素

走出坐月子期间的几个饮食误区

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

检查新生儿各项指标

要尽早给新生儿喂奶

初乳不可浪费

新生儿喂奶姿势有讲究

几种不宜马上哺乳的情况

如何掌握新生儿吃奶的量

新生儿的第一次排便

新生儿不排便应该怎么办

如何抱新生儿更科学

新生儿喜欢自己被包裹

如何给新生儿穿脱衣服

新生儿的脐带护理

第3章 月子第1周——代谢排毒周

挑荤拣素，月子第1周该怎么吃

第1周营养主食类

第1周肉补元气类

第1周高纤蔬菜类

第1周点心甜品类

第1周清心茶饮类

第1周经典药膳类

现学现用，新手父母这样照顾小宝宝

新生儿的生活规律

新生儿特有的反射运动

新生儿睡觉不需要枕头

人工喂养的注意事项

配方奶粉的选择

腹部按摩减轻新生儿吐奶

新生儿呕吐后如何喂奶

给新生儿选购衣服有讲究

如何给新生儿换尿布

尿布、纸尿裤、湿巾的选择

新手父母如何给新生儿洗澡

新生儿的大便是否正常

新生儿惊跳是怎么回事

新生儿黄疸的应对

第4章 月子第2周——调理气血周

挑荤拣素，月子第2周该怎么吃

第2周营养主食类

第2周肉补元气类

第2周活力海鲜类

第2周健康料理类

第2周高纤蔬菜类

第2周点心甜品类

<<怎么办，我第一次坐月子>>

第2周清心茶饮类
第2周药膳精品类
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
母婴同睡和分床睡的利弊比较
新生儿的保暖护理
夏季的防蚊措施
新生儿的皮肤护理
轻松去除新生儿的乳痂
怎样给新生儿剪指甲
不要给新生儿掏耳朵
新生儿吐奶是否需要看医生
母乳型腹泻的护理
新生儿打嗝了怎么办
区分新生儿的哭声信号
新生儿肺炎的护理
第5章 月子第3~4周——滋补进养周
挑荤拣素，月子第3~4周该怎么吃
第3~4周营养主食类
第3~4周肉补元气类
第3~4周活力海鲜类
第3~4周健康料理类
第3~4周高纤蔬菜类
第3~4周点心甜品类
第3~4周养生茶饮类
第3~4周药膳精品类
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
为新生儿拍照的注意事项
如何陪新生儿玩游戏
给新生儿选择玩具的要点
新生儿的早教开发
新生儿游泳益处多
新生儿便秘的护理
新生儿有眼屎怎么办
马牙需要处理吗
螳螂嘴需要处理吗
防止新生儿坠床和窒息
预防肠绞痛和鹅口疮
不要给新生儿剃满月头
满月宝宝出门晒太阳的注意事项
给新生儿注射预防针
给新生儿制作满月纪念品
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
产褥感染

<<怎么办，我第一次坐月子>>

恶露不止
腰腿疼痛
子宫内膜炎
产后子宫脱垂
产后腹痛
盆腔静脉曲张
产后心力衰竭
乳头皲裂
乳腺炎
尿潴留
产后贫血
产后痔疮
俏妈咪，30天时尚蜕变
产后减肥误区
产后脱发
减肥恢“腹”
消除妊娠纹
打造美腿
乳房呵护
剖宫产疤痕
时尚塑身
附录
(一) 分娩前母子用品准备便览表
(二) 分娩一二三产程时间与宜忌表
(三) 临床上Apgar评分标准简表
(四) 0~3岁婴幼儿体格心智发育表

<<怎么办，我第一次坐月子>>

章节摘录

版权页：插图：

<<怎么办，我第一次坐月子>>

编辑推荐

《怎么办,我第一次坐月子》让你一个人也可以轻松坐月子！
是你值得信赖的医生和健身教练。

“月子期”是女人生命中最重要的一段身体康复时期，也是身体各机能恢复及身体重塑的重要阶段。千万不要因为盲从而错过这个重要阶段，赶快打开本书，让专家告诉你，你该怎么坐月子！

<<怎么办，我第一次坐月子>>

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>