

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

图书基本信息

书名：<<坐月子+新生儿护理全知道>>

13位ISBN编号：9787553700816

10位ISBN编号：7553700819

出版时间：2013-1

出版时间：刘志茹 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：张秀勤

页数：191

字数：100000

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>

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

前言

经历了人生最辛苦也最难忘的分娩，爸爸妈妈在忐忑与期待中，迎来了爱的结晶——一生都要放在心中细细呵护的小生命。

在喜庆之余，全家人开始面对坐月子期间各种各样的问题：安心坐月子的问题 坐月子吃什么好？有哪些生活细节需要注意？

产后恶露怎样排净？

剖宫产伤口如何护理？

产褥感染、子宫脱垂等“月子病”如何防治？

怎样防止产后抑郁症？

产后怎样运动？

护理新生儿的问题 新生儿有哪些特殊的生理现象？

如何成功喂养母乳？

新生儿常见症状如何应对？

怎样给新生儿进行启蒙训练？

怎样给新生儿选择玩具？

事先无论听了多少坐月子和养育宝宝的“经验之谈”，当遇到各种问题时依然会不知所措。

本书除了解决坐月子和新生儿护理过程中的诸多顾虑外，更有分娩当天怎么吃，产后4周的饮食调理，新生儿启蒙训练，并赠送《母乳喂养成功手册》，帮助您轻松坐月子。

全书结构清晰，图文并茂，内容翔实，紧贴生活，是坐月子、护理新生儿的必读书。让家人放心护理，妈妈安心坐月子，宝宝健康成长。

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

内容概要

新妈妈怎么坐月子？

新生儿怎么护理？

面对很多个的第一次，新手父母和家人都会手足无措，本书就是新手父母最好的帮手，解决坐月子以及新生儿护理过程中的所有问题。

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

作者简介

任职于美国联合委员会国际部JCI标准(医院评审标准)设立的北京美中宜和妇儿医院。通过与美国斯坦福大学医学院妇产科合作。她不断将最新的围产保健理念带给中国妈妈。

刘大夫长期专业从事妇产科临床工作。对围产医学临床有着深入研究。

擅长产前筛查管理及产后的系统保健。对孕期、产褥期各种合并症、并发症，如妊娠糖尿病、产褥感染、各种产科危急重症的诊断有着丰富的临床经验。从医20余年间。已帮助过数以千计的妈妈和宝宝成功应对各种孕产、养育难题。

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

书籍目录

- 扉页 (1P)
- 前言 (2P)
- 目录 (8P)
- PART 1 安心坐月子
- 坐月子这样吃 (P)
- 分娩当天吃什么
- 第一产程
- 第二产程
- 第三产程
- 月子里催乳和恢复调养方
- 催乳食谱
- 鲫鱼汤
- 猪蹄花生汤
- 鲢鱼丝瓜汤
-
- 产后便秘
- 芹菜茭白汤
- 油菜汁
- 茼蒿汤
- 产后出血
- 人参粥
- 红糖煮鸡蛋
- 生地益母汤
- 第1周
- 月子餐每日营养配餐推荐
- 别急着第一天就喝下奶汤
- 需要提前为坐月子准备的食材
- 鸡蛋不是吃的越多越好
- 剖腹产后要先排气再吃东西
- 产后喝红糖水别超过10天
-
- 花样主食
- 欧式蛋饼
- 炖补汤粥
- 什菌一品煲
- 生化汤
- 爽口凉菜
- 凉拌双耳
- 凉拌卷心菜
- 营养热炒
- 牛肉炒菠菜
- 西红柿炒鸡蛋
- 健康饮品
- 木瓜牛奶露
- 第2周

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

.....
第3周

.....
第4周

.....
月子里要注意的生活细节 (P)

请月嫂的注意事项
到底要不要绑腹带
正确绑腹带的方法
顺产妈妈产后早下床活动
月子期间要穿软底拖鞋
不要睡过软的床
坐月子也应该洗澡

.....
月子里的护理常识
不要盲目地“捂”月子
侧切伤口护理小妙招
产后恶露多久干净
夏天坐月子不要贪凉
产后腰酸背痛巧应对

.....
月子病的防与治
如何预防产褥感染
剖腹产伤口要当心感染
轻松应对产后尿潴留
乳头皲裂怎么办
多吃蔬果, 预防产后痔疮
产后脱发怎么办

.....
产后的心理调试
了解产后的心理变化
夏天坐月子更要防抑郁
产后爱发脾气怎么办
产后心理减压法

.....
月子里的身体恢复与锻炼
新妈妈如何缓解疲惫
顺产妈妈产后第一天就应适当运动
剖腹产妈妈产后7~10天再运动
产后腹部松弛怎么办

.....
PART2 新生儿护理
认识你的宝宝
新生儿的体格标准
新生儿的哭声
新生儿的头
新生儿的视觉、听觉和嗅觉

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

新生儿的卤门
新生儿的皮肤
新生儿的生殖器官
新生儿的大小便
新生儿的脐带
新生儿的睡眠
新生儿的先天反射
新生儿的特有生理现象
“马牙”和“螳螂嘴”不是病
新生儿乳腺肿胀是生理现象
青灰色“胎记”可以消失
新生儿也有“月经”

.....
新生儿的喂养
母乳不够怎么办
配方奶的选择
正确挑选奶瓶和奶嘴
宝宝不认奶嘴怎么办
母乳喂养的宝宝需要喝水吗
不要用热水冲调奶粉
要不要给宝宝吃鱼肝油和钙

.....
新生儿的日常护理
脐带的护理
眼睛的护理
口腔的护理
鼻腔的护理
皮肤的护理
宝宝吐奶怎么办
怎样给宝宝洗澡
女宝宝外阴怎么护理
怎样给宝宝包襁褓
跟妈妈睡还是单独睡

.....
常见异常的症状与应对
什么是新生儿生理性黄疸
新生儿生理性黄疸需要治疗吗
内八脚和罗圈腿需要纠正吗
宝宝怎么老打喷嚏

.....
新生儿的启蒙训练
视觉训练
看妈妈的脸
听力训练
我是妈妈
运动训练
亲子抚触

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

新手父母常见问题答疑

为什么新生儿的大便那么稀

宝宝平躺睡觉会把头睡扁吗

能用棉签给宝宝掏耳朵吗

宝宝头上软软的地方是什么

.....

附录 催乳食材速查单 (2P)

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

章节摘录

及时纠正产后贫血 女人从怀孕到生产均需要足够的营养，才能有足够的乳汁与精力来哺喂新生儿，同时使身体尽快恢复。

分娩时的失血、产后恶露，及哺乳时供应新生儿养分所需的营养不足，均可引起贫血，因此，新妈妈要及时改善贫血症状。

产后贫血应视生产情形而多加调理，若有贫血症状应到医院确认。

平时舒解精神压力，并使生活环境舒适；更为重要的是进行饮食疗法，多食用补血的食物，如猪肝、猪血、鱼、贝、肉类、苋菜、胡萝卜、番茄、菠菜等。

最后，也要适当运动，使体力逐渐恢复，做事才能集中精神、有耐心，才能够好好地哺育宝宝，营造幸福的家庭氛围。

减轻乳胀的居家妙方 产后由于乳房开始膨胀，血管充血、淋巴管扩张瘀积，乳腺管不通畅等往往会造成明显的痛感。

新妈妈可以选择下面的小方法减轻乳胀： 方法一：用圆白菜外敷乳房是民间常用的方法，将一棵圆白菜，洗净，完整剥离每片菜叶后，沿腋下、胸大肌，将整个乳房用菜叶全部覆盖，再用乳罩略加压，使圆白菜菜叶与肌肤充分接触，持续24小时后取下，这种方法能有效地减轻乳胀，避免新妈妈因护理不当遭遇乳腺炎的困扰。

方法二：中药芒硝，性味咸、苦、寒，归胃、大肠经，主要作用为泻下攻积、润燥软坚、清热消肿，主治积滞便秘、咽痛、口疮、目赤和痈疮肿痛。

取芒硝120克，分别装入两个纱布袋内，外敷于双乳处并予以包扎，能明显缓解乳胀、疼痛的感觉，而且对于治疗乳房红肿疼痛，功效尤为显著。

高龄新妈妈坐月子要静养42天 高龄新妈妈生下宝宝不容易，身体会比年轻的妈妈要弱些，更要注意保养，新妈妈不仅在刚生完头几天要静养，整个产褥期都要在安静、空气流通的地方静养，不宜过早负重及操劳家务。

另外，高龄孕妈妈中一多半是剖宫产，手术后的第一天一定要卧床休息。

在手术6小时后，应该多翻身，这样可以促进淤血的下排，同时减少感染，防止发生盆腔静脉血栓和下肢静脉血栓。

坐月子按体质调养 生完宝宝后的42天，就是产褥期，也就是我们俗称的“月子”。

中医认为，经过生产时的用力与出血、体力耗损，处于“血不足，气亦虚”的状态，容易出现多汗、尿多、关节酸痛、头晕头痛、便秘等身体不适，产后需要休养复原。

专家表示，坐月子还要根据不同体质进行调养和进补。

在中医上，体质是指人体以先天禀赋为基础，在后天的生长发育和衰老过程中所形成的结构、功能和代谢上的个体特殊性。

一般划分为九种类型(平和型、气虚型、阴虚型、阳虚型、湿热型、气郁型、痰湿型、血瘀型、过敏体质)，为了方便，还可简单地划分为平和体质、寒性体质、过敏体质和热性体质。

下面我们就介绍这四种体质的调养，但无论哪种体质，坐月子都要多休息、保持个人卫生和精神愉悦。

平和体质新妈妈调理原则 症状表现：不热不寒，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉、味觉正常，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠、食欲良好。

饮食调理：在饮食上注意粗细荤素合理搭配，养成良好的饮食习惯即可。

生活指导：平和体质的新妈妈起居应有规律，劳逸结合，保证充足的睡眠时间。

还要进行适度的运动，同时要保持乐观开朗的情绪。

寒性体质新妈妈调理原则 症状表现：面色苍白，怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，频尿且量多色淡，痰涎清，涕清稀，舌苔白。

饮食调理：适当吃些温热性食物，进行温补，食物如麻油鸡、参芪炖乌鸡、四物汤或十全大补汤等，原则上不能太油腻，以免腹泻。

忌吃寒凉蔬果如西瓜、梨、黄瓜、苦瓜等。

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

生活指导：夏季避免吹空调电扇，秋冬季节注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。

平时可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步等。

过敏体质新妈妈调理原则 症状表现：遗传性疾病有垂直遗传、先天性、家族性特征，对气候、异物等不能适应，易引发宿疾。

饮食调理：过敏体质的新妈妈饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素搭配合理。

要避免食用易发生过敏反应的食物，比如蚕豆、白扁豆、牛肉、虾、蟹、茄子、白酒、辣椒、浓茶、咖啡、腥膻发物及含致敏物质的食物。

生活指导：注意锻炼，增强体质，要保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒。

春季尽量减少室外活动时间，因为这个时候花粉比较多，容易引发过敏。

热性体质新妈妈调理原则 症状表现：面红目赤，怕热，四肢或手足心热，口干或口苦，大便干硬或便秘，痰涕黄稠，尿量少、色黄、赤味臭，舌苔黄或干，舌质红赤，易口破，皮肤易长痘或痔疮等症。

饮食调理：可以适当吃些寒凉性食物，如白萝卜、冬瓜、白菜、黄瓜、竹笋等，宜用食物来滋补，例如山药鸡、黑糯米粥、海蜇荸荠汤、鱼汤、排骨汤等，多食水果蔬菜。

生活指导：热性体质的新妈妈睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏，要早睡早起，保持一定的午休时间。避免熬夜，适当做些简单的运动，还可以多听曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐。

P75-77

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

媒体关注与评论

一个古老而严峻的话题：怎样坐好月子。

这是一本能让你轻松找到答案的书，让坐月子变得舒心踏实，让照顾新生儿变得顺手，同时也指导家人怎样给予新妈妈母子更细致入微的照顾。

北大妇儿医院著名儿童保健专家 中央电视台少儿频道特约主讲 南亚华

<<坐月子+新生儿护理全知道>>

编辑推荐

坐月子怎么吃？
吃什么才下奶？
怎么预防月子病？
如何护理剖宫产伤口？
到底请不请月嫂？
怎么预防产后抑郁？
如何科学喂养新生儿？
母乳不够怎么办？
如何读懂宝宝各种哭的含义？
宝宝溢奶怎么办？
父母怎样开发宝宝的潜能？
宝宝是否要剃“满月头”？

…… 事先无论听了多少坐月子和养育宝宝的“经验之谈”，当遇到各种问题时依然会不知所措。
《坐月子+新生儿护理全知道》除了解决坐月子和新生儿护理过程中的诸多顾虑外，更有分娩当天怎么吃，产后4周的饮食调理，新生儿启蒙训练，并赠送《母乳喂养成功手册》，帮助您轻松坐月子。
本书由妇产科副主任医师刘志茹主编。

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>