

<<坐月子最想知道的260个问题>>

图书基本信息

书名：<<坐月子最想知道的260个问题>>

13位ISBN编号：9787504852342

10位ISBN编号：7504852341

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物出版社

作者：赵颐柳，李丹妮 编著

页数：208

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>

<<坐月子最想知道的260个问题>>

内容概要

“坐月子”就像是女人的“第二个蜜月”，也是一段充满新意的旅程，这期间的营养、保健、防病治病、美容健身也需要学习。

本书要告诉女性的是，让你怎样学会在为人之母的最初日子里，了解自己、关爱自己，因而继续快乐、健康、优雅和美丽地生活，让“坐月子”也成为一种人生的享受。

<<坐月子最想知道的260个问题>>

书籍目录

第一单元 “坐月子”期间的的生活与保健 产后为什么要“坐月子”？

- 产后调理不好对身体有什么危害？
- 产后第一天要做什么？
- 怎样安排产后“坐月子”里的生活？
- 住院期间如何进行护理？
- 回家后的护理要注意什么？
- 为什么要提倡母婴同室？
- 为什么“坐月子”要充分休养？
- “坐月子”期间休养包括哪些方面？
- “坐月子”是否需要关紧门窗？
- 新式“坐月子”与传统“坐月子”有什么不同？
- 在医院“坐月子”有什么好处？
- 在医院里“坐月子”有哪些护理项目？
- 怎样选择合适的月嫂？
- 产妇“坐月子”需要什么样的环境？
- “坐月子”期间如何接待客人？
- 产后什么时候可以下床活动？
- 产后什么时候可以做家务？
- 卧床休息有哪些讲究？
- 产后睡觉适宜采取什么样的姿势？
- 为什么产妇不宜睡席梦思床？
- 产后睡不好觉怎么办？
- “坐月子”期间刷牙和漱口要注意什么？
- “坐月子”期间洗头、洗澡要注意什么？
- 怎样给产妇选择被褥？
- 产妇的衣着有什么讲究？
- 春天“坐月子”要注意哪些生活细节？
- 盛夏期间“坐月子”要注意什么？
- 冬天“坐月子”要注意什么？
- “坐月子”期间可以看书、织毛衣吗？
- 产后眼睛为什么会干涩？
- 眼睛不舒服时怎样护理？
- 怎样给双胞胎宝宝哺乳？
- “坐月子”期间产妇哪些身体现象是正常的？
- 产后身体会有哪些生理性变化？
- 产褥期的子宫有什么特点？
- 什么是产后恶露？
- 为什么产妇腋下会长肿块？
- 产后为什么会腹痛？
- 分娩后产妇的腹部为什么还能摸到硬块？
- 产后多汗是什么原因？
- “坐月子”期间子宫、阴道会有哪些变化？
- “坐月子”期间乳房会有哪些变化？
- “坐月子”期间怎样保护乳房？
- 如何清洁和护理乳房？

<<坐月子最想知道的260个问题>>

怎样减轻乳房的胀痛？

乳汁不足的原因有哪些？

不同类型的乳头怎样进行哺乳？

“坐月子”期间怎样护理乳头？

乳头疼痛时怎么办？

如何预防乳头破裂？

“坐月子”期间夜间怎样给宝宝喂奶？

给宝宝喂奶有哪些技巧？

产后为什么会“漏奶”？

防止产后“漏奶”有哪些应急措施？

防止产后“漏奶”的食疗方法有哪些？

患乳腺炎时如何喂宝宝？

乳头皲裂时如何喂宝宝？

产妇感冒时还能哺乳吗？

产妇患哪些疾病时不能给宝宝哺乳？

不得不断奶时如何退奶？

患妊娠高血压综合症的产妇怎样自我保健？

什么是产后抑郁症？

导致产后抑郁的原因有哪些？

产后抑郁症对宝宝有什么影响？

怎样自我检测是否有产后抑郁？

如何消除产后忧郁症？

产后检查有哪些项目？

第二单元 “坐月子”期间饮食与营养 怎样安排“坐月子”期间的饮食？

“坐月子”期间需要补充哪些营养？

“坐月子”期间产妇正确的进餐顺序是什么？

怎样安排产妇每日的食谱？

“坐月子”期间宜吃哪些水果？

哪些蔬菜适合产妇吃？

为什么产后宜多吃素食？

“坐月子”期间滋补应注意什么？

为什么不能滋补过量？

“坐月子”期间不宜多吃的食物有哪些？

“坐月子”期间禁忌食物有哪些？

不同体质的产妇如何饮食？

体弱的产妇可用哪些药膳进行调养？

哪些食疗方适宜阴虚体质的产妇？

阳虚体质常用的饮食疗法有哪些？

哪些食疗方适宜血虚体质的产妇？

产后喝汤有什么讲究？

产后调养宜多喝哪些汤？

产后为什么不宜马上喝鸡汤、鱼汤？

怎样看待红糖的补血作用？

红糖和白糖哪种更适于产妇？

产后为什么不宜马上吃老母鸡？

为什么不提倡“坐月子”期间节食？

为什么产妇吃鸡蛋过多不好？

<<坐月子最想知道的260个问题>>

- 为什么产妇要多吃鲤鱼？
 - 为什么产后不能急于进补人参？
 - 为什么“坐月子”期间不可多吃巧克力？
 - 哺乳期妈妈为什么不宜食用味精？
 - 产妇怎样吃可使眼睛更明亮？
 - 防治和缓解产后便秘宜用哪些滋补药膳？
 - 防治产后便秘应吃哪些水果和蔬菜？
 - 油炸食物对产妇有哪些危害？
 - 哺乳的产妇能不能喝茶？
 - “坐月子”期间要不要忌口？
 - 哪些粥有滋补调养作用？
 - 产后贫血时适宜吃什么？
 - 产后恶露不尽时宜吃什么？
 - 哪些食谱有开胃作用？
 - 哪些食谱有益于产妇催乳？
 - 哪些素食可以催乳？
 - 体质虚弱的产妇怎样饮食？
 - 产后吃什么能补充气血？
 - 产后补钙要吃什么？
 - 哪些食疗菜谱有助于产后补钙？
 - 哪些食物可以调整产后忧郁？
 - 哪些药膳可以改善产后忧郁？
 - 哪些食物有益于消除产后水肿？
 - 产妇服用药膳要注意哪些问题？
- 第三单元 产后美容与瘦身 产后瘦身要从何时开始？
- “坐月子”期间瘦身在饮食上要注意什么？
 - 恢复完美身材在生活上注意什么？
 - “坐月子”期间怎样配餐适合瘦身？
 - 怎样制订恢复健美身材计划？
 - 产后何时开始和如何进行活动？
 - 怎样做好产后锻炼的准备？
 - 为什么要做产褥操？
 - 产褥操包括哪些内容？
 - 产后什么时候可以开始做产褥操？
 - 产妇做产褥操时要注意什么？
 - “坐月子”期间能做瑜伽吗？
 - 产后瑜伽适宜做哪些动作？
 - 为什么保持良好姿势也能尽快恢复身材？
 - 产后腹部松弛怎么办？
 - 产后乳房会有哪些变化？
 - 为什么哺乳能丰胸瘦腰？
 - 产后怎样保养乳房？
 - 哪些饮食能让产妇乳房健美？
 - 哪些运动有助于健美乳房？
 - 哪些正确的坐立起卧姿势有益于乳房挺拔？
 - 产后健胸操包括哪些内容？
 - 产后着装应注意什么？

<<坐月子最想知道的260个问题>>

- 腰腹部粗大的产妇怎样穿衣？
 - 臀部松垂的产妇怎样穿衣？
 - 下肢粗短的产妇怎样穿衣？
 - 产后胸部下垂怎样穿衣？
 - 产后如何通过内衣改善体形？
 - 产后怎样正确使用收腹带？
 - 如何绑腹带可防止内脏下垂？
 - 产妇使用腹带不当会有什么危害？
 - 产后如何保养头发？
 - 为什么产后容易脱发？
 - 产后脱发怎么办？
 - 产后保养皮肤的原则是什么？
 - 产妇在春季怎样护理皮肤？
 - 产妇在夏季怎样护理皮肤？
 - 产妇在秋季怎样护理皮肤？
 - 产妇在冬季怎样护理皮肤？
 - 哺乳期化妆时要注意什么？
 - 产后怎样消除脸上的色斑？
 - 如何巧用鸡蛋减轻、去除妊娠纹？
 - 产后美容有哪些常用食疗方？
 - 为什么产后滋补过量会引起肥胖？
 - 怎样避免滋补引起的肥胖？
 - 饮食瘦身的原则有哪些？
 - 有效的减肥经验有哪些？
 - 产后游泳有益健康吗？
 - “坐月子”期间锻炼要注意什么？
 - 哪些产妇“坐月子”期间不宜运动？
 - “坐月子”期间不能做的运动有哪些？
 - “坐月子”期间应避免哪些瘦身误区？
- 第四单元 常见“月子病”预防与护理 常见的“月子病”有哪些？
- 为什么产后容易发热？
 - 为什么产后会发生腰痛？
 - 如何预防产后腰痛？
 - 怎样防治由血虚引起的产后腹痛？
 - 为什么调养不慎也会引起腹痛？
 - 如何防治产后腹痛？
 - 产后阴道疼痛怎么办？
 - 产后耻骨疼痛怎么办？
 - 产后尾骨疼痛怎么办？
 - 产后肌肉、关节痛怎么办？
 - 产后头痛时怎么办？
 - 产后盆腔静脉曲张有哪些表现？
 - 怎样防治产后盆腔静脉曲张？
 - 产后颈背酸痛是什么原因？
 - 怎样预防产后颈背酸痛？
 - 为什么产后手指、手腕部会疼痛？
 - 怎样缓解产后手指、手腕部的疼痛？

<<坐月子最想知道的260个问题>>

- 如何预防产后足跟痛？
 - 怎样预防产后抽筋？
 - 产后尿路感染有何症状？
 - 产后排尿困难怎么办？
 - 什么是产后尿潴留？
 - 为什么产后会发生尿失禁？
 - 如何纠正产后尿失禁？
 - 为什么会发生产褥感染？
 - 怎样预防产褥感染？
 - 产褥感染后有什么症状？
 - 什么叫子宫复旧不全？
 - 恶露有臭味时应注意什么？
 - 怎样防治产后恶露不下？
 - 为什么初产妇易得乳腺炎？
 - 怎样治疗乳腺炎？
 - 如何预防乳腺炎？
 - 会阴切开的产妇应注意什么？
 - 剖腹产手术后需要注意什么？
 - 怎样防治产后外阴发炎？
 - “坐月子”期间如何做好外阴清洁？
 - 怎样预防子宫脱垂？
 - 如何治疗子宫脱垂？
 - 产妇为什么容易发生肛裂？
 - 如何预防产后发生肛裂？
 - 产后为什么容易发生便秘？
 - 如何防治产后便秘？
 - 产后如何防治痔疮？
 - “坐月子”期间腹泻怎么办？
 - 怎样预防产后心力衰竭？
 - 产妇如何防治脑卒中？
 - 产后如何预防血栓的发生？
 - 怎样预防产后大出血？
 - 为什么产后易发生肾盂肾炎？
 - 产后怎样预防肌风湿？
 - 如何防止产后伤风感冒？
 - 产后双脚发凉怎么办？
 - 产后手脚麻木怎么办？
 - 产后脱发怎么办？
 - 如何防治产妇中暑？
 - 产后月经异常有哪些表现？
 - 产后多少天需要到医院进行检查？
 - 哺乳期间如何服药？
- 第五单元 剖腹产妈妈的护理 剖腹产手术后应注意什么？
- 剖腹产手术后怎样自我护理？
 - 剖腹产手术后产妇排气前如何安排饮食？
 - 剖腹产产妇产后宜吃什么？
 - 剖腹产产后母乳里会不会“残留”麻药？

<<坐月子最想知道的260个问题>>

剖腹产后吃什么补充气血？
剖腹产手术后哺乳会影响伤口愈合吗？
为什么剖腹产后不能盲目催奶？
剖腹产手术切口愈合会影响喂奶吗？
为什么剖腹产后坐着哺乳是最佳体位？
剖腹产后什么时候可以洗澡？
剖腹产后多久可用收腹带？
剖腹产后怎样修复腹部的疤痕？
适合剖腹产后的恢复运动有哪些？
剖腹产产后为什么不排尿？
怎样帮助剖腹产产妇排尿？
剖腹产后如何科学瘦身？
剖腹产后多久会来月经？
剖腹产后多久可以同房？

第六单元 夫妻性与性生活 产后何时是恢复性生活的最佳时间？

产后恢复性生活要做好哪些准备？
产后第一次性生活要注意哪些问题？
产后过早开始性生活有什么危害？
分娩后产妇何时来月经？
“坐月子”期间为什么需要避孕？
哺乳期选择什么方法避孕较好？
有益恢复性生活的运动有哪些？
怎样改善产后阴道松弛现象？

附录 产后常见病症自我疗法 1.缺乳症(乳法不足) 2.回乳 3.产后腹痛 4.产后恶露不绝 5.产后尿潴留 6.产后尿失禁 7.中暑 8.产后便秘

<<坐月子最想知道的260个问题>>

章节摘录

插图：产后为什么要“坐月子”？

分娩后产妇进入产后恢复阶段。

母体在妊娠中发生的生殖器官和全身其他部分的变化，要恢复到孕前状态(乳房除外)都需在这一阶段进行调整，医学上称这段时间为产褥期，民间称“坐月子”。

产妇在生产时不仅消耗了体力，也给身体造成了一些损伤。

如胎盘剥离时，在子宫壁留下创面、会阴部撕裂或剖腹产手术后的伤口；怀孕期间日渐变大的子宫对许多器官形成长期影响，如受压迫的膀胱、横膈膜上升，使胸腔空间缩小；骨骼、肌肉、脊椎、韧带等长时间负载胎儿及羊水的重量等。

产后调理得好，会使女性相关的器官功能得到恢复、改善和提高。

“坐月子”期间，不仅要调理身体，也是改变体质的重要时机。

如使皮肤变得光洁靓丽；体重恢复，体态轻盈，健康有活力；同时，体力得到恢复，抵抗力增强，逐渐适应并习惯担当做妈妈的新角色。

产后调理不好对身体有什么危害？

如果产后调理不好，会表现为：脸上出现色斑、毛孔变得粗大，小腹突出，体态松垮；体力或精神负担过重，引起疲劳和无明确原因的肌肉无力；失眠、多梦和早醒；头胀、头昏或头痛，注意力不集中，记忆力减退；食欲不振、消化不良、排便异常；肩、背部不适，胸部有紧缩感，或有腰、背痛，不定位的肌肉痛和关节痛，手、足跟痛(无明确的风湿、类风湿、器质性病变或外伤史的情况下)；产后忧郁、心情焦虑或紧张、恐惧，性功能减退；出现低热，咽干或咽喉部有紧缩感；月经失调，发生妇科疾病。

产后第一天要做什么？

(1)观察产后出血量。

产妇出血过多可导致休克、弥漫性血管内凝血，甚至死亡。

约有6%的产妇由于羊水过多、生产巨大儿、前置胎盘、产程过长等因素引起产后出血。

一般产妇在分娩后2小时内最容易发生产后出血。

所以，产妇分娩后仍需在产房内观察一段时间。

(2)争取时间休息。

由于母婴同室，宝宝与妈妈在一起，每隔3~4小时就要哺乳，还要给宝宝换尿布，宝宝一哭闹，妈妈就更没时间睡觉了。

(3)尽快排出大、小便。

顺产产妇应多喝水，尽快排出第一次小便。

憋尿时间太长，膀胱过度充盈，会影响子宫收缩，导致产后出血。

(4)生下宝宝后，产妇第一天会分泌少量黏稠、略带黄色的乳汁，这就是初乳。

应尽可能给婴儿喂初乳，可减少新生儿疾病的发生。

适当吃一些增加乳汁分泌的食物，如花生煲猪蹄、鱼汤等。

(5)通过实践学习如何抱宝宝，学习怎样给宝宝洗澡、换尿布；知道用奶瓶喂养需要注意什么等。

怎样安排产后“坐月子”里的生活？

第一周，刚从医院回来，产妇身体仍很疲劳，不要勉强自己做事。

产后两周左右仍以在床上安静休息为主。

保持有规律地起居生活，按医院里一天的生活安排计划自己和婴儿的进餐、哺乳、加餐和睡眠等。

这一周可适当活动身体，照料婴儿。

但要请丈夫及家人帮助；可淋浴。

第二周，此时虽然还需卧床休息，但可适当增加活动时间。

可开始做少量、轻微的家务劳动。

由于夜间多次喂奶和换尿布，易造成产妇睡眠不足，常有嗜睡现象；一旦感到疲劳，须立即卧床休息。

。

<<坐月子最想知道的260个问题>>

第三周，产妇体力逐渐恢复，恶露减少，婴儿吃、睡、排便逐渐有了规律。

产妇做家务及日常生活可逐渐恢复正常。

但每个人的体力恢复情况不同，不必勉强。

产妇和婴儿都可外出；但产妇应避免长时间步行、手提重物。

第四周，此时生活可较随意。

产后6~8周，产妇基本康复，婴儿也长大一些。

按规定应去医院做产后检查。

可改变一下发型，去理发店、美容店放松一下心情。

如果“坐月子”后，产妇过于肥胖，就要注意减肥，不要错过减肥的最佳时机。

住院期间如何进行护理？

产后住院期间注意护理，可消除产妇的疲劳，促进乳汁分泌，使身体复原。

主要包括以下方面：(1)坐起、步行。

分娩后数小时可坐起，8~24小时可下地行走。

(2)饮食。

日常饮食需优质蛋白质，富含水分，容易消化。

(3)哺乳。

分娩后6小时开始哺乳，以后每隔3小时喂一次，每日7~8次。

(4)乳房保健。

按摩乳房，必要时向外挤出乳汁；如乳头破裂，可涂一些消炎膏。

(5)恶露排除。

观察恶露，分娩当日每3~4小时排一次；以后排尿时观察。

(6)排尿、排便。

分娩后8小时未自然排尿者要进行导尿；3日以上未排尿、排便者，需到医院灌肠或在医生指导下吃缓泻药物。

(7)测量子宫底高度、腹围、血压，检查血、尿等。

回家后的护理要注意什么？

(1)室内温度适宜，常开窗户，使室内空气新鲜。

但避免直接吹风，冬天注意保温。

产妇、婴儿穿着的衣服和所盖的被褥适当，勿过厚或过薄，以舒适为度。

(2)分娩后前两天产妇应多卧床休息。

如身体强健，会阴部无伤口，在6-8小时后可坐起。

第二天可下床活动或在床上做举腿、抬头运动。

逐渐增加活动量，有利于子宫复原。

产后半个月开始做轻便家务。

但产后1个半月内，不能挑水、拖地、抬重物等，否则易引起子宫从阴道脱出。

<<坐月子最想知道的260个问题>>

编辑推荐

《坐月子最想知道的260个问题》编辑推荐：产后哪些生理现象不用担心？

产后多汗的原因有哪些？

产后宜采用哪些避孕方法？

“坐月子”期间为何不可盲目节食？

产后奶水不足宜用哪些药膳？

<<坐月子最想知道的260个问题>>

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>