

<<享瘦月子养壮宝宝>>

图书基本信息

书名：<<享瘦月子养壮宝宝>>

13位ISBN编号：9787512705760

10位ISBN编号：751270576X

出版时间：2013-3

出版时间：中国妇女出版社

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>

## &lt;&lt;享瘦月子养壮宝宝&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 产后康复护理 坐月子当然重要 “月子”的时间界定 传统坐月子V.S.现代坐月子 自然分娩的妈妈 抓紧时间好好休息以恢复体力 了解身体的变化, 做好心理准备 分娩后24小时的护理 会阴侧切后伤口的护理 及早下床活动 产后多久可开始运动 产后运动的禁忌 产后2~4小时: 尽快排尿 产后2—3天: 及时排便 学会观察恶露 促进子宫尽快恢复 剖宫产的妈妈 剖宫产后3天的饮食注意 剖宫产妈妈如何恢复身体 怎样护理剖宫产伤口 产后多久可以开始运动 剖宫产后的心理恢复 亮丽塑造护理 妊娠斑 皮肤干燥 皮肤松弛 毛孔粗大 黑眼圈 产后瘦身 身材恢复不是一日之功 制订合理的减肥计划 不宜过早、过度减肥 过早使用束缚带会影响内脏复原 过早运动不利于伤口恢复 过早节食影响营养摄入 耐心等待适合瘦身的时机 饮食瘦身, 营养、美丽两不误 促进组织修复 调理保健 按摩促进新妈妈身体组织恢复 什么是产后风 产后体虚, 条件不好的情况下洗头、洗澡易受风受寒 产后洗头、洗澡能去除病菌 产后洗头、洗澡能活血行气 新妈妈洗澡、洗头要根据身体情况来调整 家庭和谐护理 夫妻关系的优先原则 夫妻关系是家庭的基石, 配偶才是陪伴一生的人 夫妻关系稳定, 爱才能流动, 孩子成长的环境才会更好 亲子关系优于夫妻关系会让家庭失衡, 给家庭成员带来伤害 巧妙解决育儿过程中与长辈的分歧 舒缓压力, 预防产后抑郁 测测新妈妈的产后忧郁程度 为什么新妈妈会患上产后抑郁症 轻松缓解产后抑郁 不同季节的日常养护 春天坐月子须知 夏天坐月子须知 秋天坐月子须知 冬天坐月子须知 第二章 产后营养饮食调理 坐月子期间的饮食原则 坐月子期间新妈妈不宜食用的食物 适合新妈妈食用的食物 可以吃的水果 月子期间宜多吃蔬菜 产后第1周饮食: 口味清爽 饮食以清为主 开胃而不是滋补 吃对产后第1餐 新妈妈吃的菜式不是越淡越好 无盐食品不利于新妈妈健康 产后饮食要少盐 多吃山药、薏仁有利于排水 产后第5周饮食: 补血为要 不要急着催奶 尽早哺乳, 保证乳汁分泌 尽早开奶的好处 推荐补血菜肴 月子里如何喝水 月子里米酒不能代替水 产后喝水并非禁忌 吃鸡蛋虽好但不宜过量 产后喝汤有讲究 产后第3~4周饮食: 催奶温补, 补充充足的营养 催乳下奶饮食法 哺乳期间新妈妈的菜里不宜放味精 推荐菜肴 产后第5~6周饮食: 哺乳塑身 调整进食顺序 母乳喂养 人参进补应因人而异 人参易使新妈妈失眠 加重新妈妈出血 气虚的新妈妈可少量进补人参 ..... 第三章 产后常见疾病调理 第四章 新生儿护理和喂养

## <<享瘦月子养壮宝宝>>

### 章节摘录

版权页：插图：产后体虚，条件不好的情况下洗头、洗澡易受风受寒以往生活条件较差，不能为新妈妈提供良好的浴室及取暖设施，甚至有的地方没有自来水，只有不太干净的地下水，这对刚生产完的新妈妈的确有威胁。

而分娩时为使胎头顺利娩出，在激素的作用下骨盆关节都打开了，身体的各个关节也会变得较为松弛，所以，新妈妈在月子里身体很虚弱，不慎着凉确实非常容易感冒，并由于体虚而不易痊愈。

产后后洗头、洗澡能去除病菌 现在的生活条件与以往不可同日而语，能够为新妈妈提供非常良好的洗浴环境和设施，使她们不再容易受凉感冒。

调查显示，产后洗澡对子宫收缩及恶露颜色、数量、气味均无不良影响。

只要身体恢复情况良好，不出现头晕虚脱，新妈妈都应该坚持洗澡、洗头，因为洗澡、洗头能够避免细菌感染。

产时产后出汗、下身恶露及溢出乳汁，如果未及时做皮肤清洁，多种液体混在一起，散发出难闻的气味，并且积累大量的细菌，不仅使新妈妈感到不舒服，病菌也会乘虚而入，使乳腺及会阴部出现炎症，严重者发展为子宫内感染，甚至发生败血症。

产后洗头、洗澡能活血行气 研究表明，产后及时清洁身体具有活血、行气的功效，可帮助新妈妈解除分娩疲劳，保持舒畅的心情；还可促进会阴伤口的血液循环，加快愈合；可使皮肤清洁干净，避免皮肤和会阴伤口发生感染；还可加深新妈妈睡眠、增加食欲，使气色好转。

因此，月子里及时洗澡对新妈妈健康十分有益。

如果会阴部没有伤口，只要疲劳一恢复就可开始洗浴。

另外，洗头还能预防脱发。

产后容易发生头皮瘙痒，反复抓挠，更易造成头发脱落，因此要定期洗头。

<<享瘦月子养壮宝宝>>

编辑推荐

《享"瘦"月子,养壮宝宝》由爱帝宫现代母婴健康研究中心主编,中国妇女出版社出版。

<<享瘦月子养壮宝宝>>

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>