

<<初为人母百问百答>>

图书基本信息

书名：<<初为人母百问百答>>

13位ISBN编号：9787534549274

10位ISBN编号：7534549272

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：彭根大 等主编

页数：137

字数：101000

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>

<<初为人母百问百答>>

内容概要

本书内容包括：产后的生理变化及特点、产后的康复及健美、宝宝的成长与护理、宝宝的喂养、新生宝宝的特点与护理5部分。

<<初为人母百问百答>>

书籍目录

一、产后的生理变化及特点

1. 什么叫产褥期？
2. 产褥期有哪些特点？
3. 如何坐好“月子”？
4. 产后为什么有腹痛
5. 产妇腋下长肿块是怎么回事？
6. 产后为什么多汗？
7. 何为恶露？
8. 怎样预防产后大出血？
9. 分娩后腹部为何还能摸到硬块？
10. 产后排尿困难怎么办？

.....

- 二、产后的康复及健美
- 三、宝宝的成长与护理
- 四、宝宝的喂养
- 五、新生宝宝的特点与护理

<<初为人母百问百答>>

章节摘录

版权页：（3）“不能洗头洗澡”不少地方，尤其是农村，有产妇满月后才能洗头和洗澡的习惯。这是不可取的。

因为产妇分娩时要出大汗，产后也常出汗，加上恶露不断排出和乳汁分泌，身体比一般人更容易脏，更易让病原体侵入。

因此，产后更应该讲究个人卫生。

常洗头常洗澡，但要注意采用淋浴，不宜洗盆浴。

炎夏，更应做到每天用温热水清洗一次。

（4）“应忌口”许多地方都有让产妇忌口的习惯，诸如牛羊肉、鱼虾类和其他腥膻之物都不准吃。这是不对的。

这些食物只要平时不过敏，都可以吃。

产后需要充足而丰富的营养素，主副食都应多样化，仅吃一两样不能满足产妇身体的需要，也不利于乳腺的分泌。

（5）“菜越淡越好”不少地方不让产妇吃盐，菜里一点盐也不放，这也是不对的。

由于产后出汗多，乳腺分泌旺盛，盐的排出量大，所以产妇体内容易缺水和钠盐。

因此，产后不应少吃盐，但也不宜吃盐过多。

（6）“不能刷牙”好多产妇在月子里不刷牙，这也是不对的。

其实，产妇要比一般人更应注意口腔卫生。

因产妇进餐次数多，食物残渣存留在牙齿表面和牙缝里的机会增多，而口腔感染还是产褥感染的来源之一。

因此，产后应该每天早、晚各刷一次牙，每次进餐后都要漱口。

（7）“汤比肉有营养”产后应该常喝些鸡汤、排骨汤、鱼汤和猪蹄汤，以利于泌乳，但同时也要吃肉。

肉比汤的营养要丰富得多，那种“汤比肉更有营养”的说法是不科学的。

（8）“吃鸡蛋越多越好”鸡蛋营养丰富也容易消化，适合产妇食用，但并不是吃得越多越好。

有许多产妇一天吃一二十个，不但吸收不了，还会影响其他种类食物的摄取。

（9）“产后24小时后开奶”一些地区有产后24小时后才开始给新生儿喂奶的习惯，认为开奶早不好。

事实恰恰是与此相反，开奶越早越好。

因婴儿吸吮乳头既可以促进乳腺分泌乳汁，又有利于子宫收缩，使子宫早日复旧。

同时，新生儿又能及早得到营养丰富的初乳，可谓“一举三得”。

（10）“满月即可恢复性生活”由于人们都习惯于把满月作为产妇身体完全复原的标准。

所以，有些夫妻刚满月时就恢复了性生活。

这样做为时太早。

因为分娩是对子宫内膜和阴道壁所造成的损失。

在4周内是不能完全愈合的。

医学专家们认为，产后6~8周恢复正常性生活才是安全的。

<<初为人母百问百答>>

编辑推荐

《初为人母百问百答》由江苏科学技术出版社出版。

<<初为人母百问百答>>

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>