

<<最新坐好月子必读>>

图书基本信息

书名：<<最新坐好月子必读>>

13位ISBN编号：9787537552769

10位ISBN编号：7537552762

出版时间：2012-8

出版单位：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：245

字数：198000

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>

<<最新坐好月子必读>>

内容概要

本书以新妈妈的产后健康和宝宝的正确养护为基础，详细系统地介绍了坐月子及新生儿养育的实用性知识，包括新妈妈的起居护理、身心护理、饮食营养、疾病防治、健美瘦身，新生儿的日常护理、母乳喂养、疾病防治等，既有基本的常识和技能，是新妈妈、新爸爸和相关亲人必须掌握的，也有常见的现代护理方式方法，帮助初次为人父母的爸爸妈妈解答心中的疑惑。

<<最新坐好月子必读>>

作者简介

陈宝英

女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

<<最新坐好月子必读>>

书籍目录

Part 1 坐月子?女人的第二春天

改善女人体质的黄金期

坐月子的必要性

坐月子的5大基本原则

月子期应该如何休养

坐月子调理不好对身体的危害

坐月子也能祛除毛病

坐月子照顾方式的选择

请父母照顾坐月子

请保姆照顾坐月子

如何选择保姆

请月嫂照顾坐月子

如何挑选好月嫂

找月子中心打理

如何挑选合格的月子中心

Part 2 坐月子?新妈妈起居护理篇

新妈妈健康着装

坐月子一定要“捂”吗

新妈妈的衣着有什么要求

新妈妈衣物的使用方法

月子期间能使用腹带吗

新妈妈的穿衣技巧

产后如何通过内衣改善体形

站行坐卧休息好

新妈妈的房间要保持洁净

母婴卧室应适当保持安静

新妈妈为什么不宜睡过软的床

新妈妈卧床休息的正确姿势

新妈妈被褥的选择

新妈妈可以使用电风扇和空调

如何应对产后失眠

月子里能看电视、看书、织毛衣吗

月子期间眼睛的护理

新妈妈要早下床活动

产后梳洗不能少

月子期间怎样刷牙、漱口

月子里可以洗头、洗澡吗

月子里梳头会留下“头痛根”吗

新妈妈可以泡脚吗

产后“性”福生活

产后多久可以有性生活

产后“第一次”注意事项

新妈妈应重视避孕

产后何时恢复月经及排卵

怎样改善产后阴道松弛现象

<<最新坐好月子必读>>

有益恢复性生活的运动有哪些

Part 3 坐月子?新妈妈身心护理篇

坐月子护理进程

产后2小时的重点观察

产后24小时的护理

产后第1周的护理要点

出院回家后1周内的护理

及时做产后健康检查

会阴侧切妈妈的护理

会阴侧切手术后注意事项

如何减轻产后会阴疼痛

会阴刀口愈后有疼痛瘢痕怎么办

会阴侧切可能出现的异常

剖宫产妈妈的护理

剖宫产24小时内的护理

如何预防伤口感染

剖宫产妈妈要注意哪些生活细节

怎样安排剖宫产妈妈的饮食

怎样护理剖宫产后的瘢痕

剖宫产妈妈的复原操

剖宫产后心理恢复五阶段

呵护乳房,让妈妈做挺美女人

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

为什么哺乳能丰胸瘦腰

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

怎样饮食能让新妈妈乳房健美

用心呵护,让肌肤重焕光彩

产后保养皮肤的原则是什么

怎样应对产后皮肤松弛

新妈妈四季如何护理皮肤

新妈妈莫要浓妆艳抹

巧用鸡蛋清,减轻妊娠纹

产后祛斑有方法

心理调适,让妈妈快乐起来

新妈妈产后的压力源

为什么新妈妈产后易哭泣

疲倦是产后情绪低落的主因

产后减压办法多

产后抑郁症的症状

产后预防抑郁症的方法

Part 4 坐月子?新妈妈饮食营养篇

坐月子饮食知识导读

产后新妈妈饮食调理很重要

新妈妈的每日食物构成

<<最新坐好月子必读>>

新妈妈正确的进餐顺序

新妈妈哺乳期的膳食要点

月子里最值得推荐的食物

红糖

生姜

鱼肉

小米

鸡蛋

海带

动物肝脏

胡麻油

海参

当归

猪蹄

桂圆

莴笋

红小豆

花生

红枣

木瓜

燕麦

莲藕

黄花菜

黄豆芽

鸡肉

月子期最贴心的调养食谱

第1周 活血化瘀恢复元气

花生红枣小米粥 麻油鱼

枸杞鸡丁 生化汤

第2周 滋补肠胃促进恢复

猪蹄茭白汤 白萝卜蛭子汤

五谷杂粮饭 花生红豆汤

第3周 催乳与补血并重

姜枣枸杞乌鸡汤 猪脚肉皮汤

麻油鸡 花生猪脚汤

第4周 体质恢复关键期

胡萝卜牛蒡排骨汤 栗子黄鳝煲

韭黄炒鳝鱼 荸荠鱼卷

产后不适症状的食疗食谱

产后催乳食谱

炖豆腐猪蹄香菇 猪蹄黄花菜汤

鲤鱼煮枣汤 参芪武昌鱼

产后体虚调养食谱

清汤 羊排豆粉丝汤

糟鱼肉圆汤 银耳乌龙汤

产后便秘调养食谱

松子仁粥 炖参肠

<<最新坐好月子必读>>

鲜蘑蛋白 核桃仁拌芹菜
产后恶露调养食谱
花生鸡脚汤 人参乌鸡
人参黄芪粥 小米鸡蛋红糖粥
参芪炖肥母鸡
月子期的饮食禁忌
新妈妈分娩后不宜立即喝母鸡汤
新妈妈产后不宜吃巧克力
新妈妈产后不宜多吃腌制食品
新妈妈产后不要忌盐
新妈妈哺乳期不宜喝茶
新妈妈不宜吃“两精”
新妈妈产后滋补忌过量
月子里新妈妈不可盲目节食

.....

Part 5 坐月子?新妈妈疾病防治篇
新妈妈常见病防治DIY
新妈妈用药红绿灯
Part 6 坐月子?新妈妈健美瘦身篇
产后锻炼,做个健康妈妈
产后瘦身,重塑美丽窈窕
Part 7 坐月子?新生儿日常护理篇
关注新生儿的身心发育
新生儿衣着起居有讲究
新生儿身体护理要用心
Part 8 坐月子?新生儿哺乳喂养篇
给新生儿最有营养的母乳
人工喂养的新生儿也健康
Part 9 坐月子?新生儿疾病防治篇
新生儿常见病防治DIY
新生儿用药红绿灯

<<最新坐好月子必读>>

章节摘录

版权页：插图： 补充营养，调节情绪 全面补充营养，多吃水果、蔬菜、鱼、肉类，不要挑食。及早治疗各种慢性疾病及妇科病，及早使体内激素恢复平衡。

多做运动，增强体质 增强体质也是避免产后抑郁症的必要途径。

许多新妈妈是由于体力不支、精力不够、奶水不足、睡眠紊乱等身体上的因素才引发此症的。

还有些原本身体不佳的新妈妈，经过妊娠生育更是落下一身毛病，结果导致抑郁症的发生。

产后多做运动，尤其是当新妈妈感觉心情抑郁的时候更应如此。

最好选择自己能够尽情投入的享受运动，这样有助于释放不良情绪，让自己的精神振奋起来。

保持良好的睡眠 产后要充分睡眠和休息，过度困乏直接影响新妈妈的情绪。

所以，坐月子期间你要多休息，宝宝就暂时交给家里其他人照顾。

尽量减少不必要的打扰，特别是亲朋好友的探视。

不要把自己完全闭锁在家里 如果身体没有不舒服，别相信那些一个月不能出门的鬼话。

天气较好时可带小宝宝外出散步，呼吸新鲜空气，让心情开朗起来。

最好能与好友们在一起，向她们倾诉你的苦恼。

把自己打扮得尽可能漂亮 在照顾宝宝之余，不妨忙里偷闲，自己放松地洗一个热水澡，梳洗打扮一下。

去逛逛街，给产后的衣柜添些衣服。

在一个心情特别不好的日子，穿上自己最喜欢的衣服，化化妆，打扮得漂漂亮亮，给自己增添几分活力。

及时释放不良情绪 情绪沮丧时，要及时发泄，不要每天陷入痛苦的事情中不可自拔。

如和丈夫一起出去吃晚餐或看电影，和好朋友一起吃饭、聊天；把自己的担心说出来，让别人帮助化解；也可以与其他妈妈在一起，聊聊带孩子的感受。

<<最新坐好月子必读>>

编辑推荐

《坐好月子必读(新生儿护理版)》编辑推荐：坐月子是女性生育过程中的“大事”，它关系到产妇的健康和宝宝的成长。

《坐好月子必读(新生儿护理版)》（作者陈宝英孕产育儿研究中心）详尽地叙述了月子期间应注意的问题，《坐好月子必读(新生儿护理版)》是一本不可多得的产后妈妈调养、哺喂新生儿的知识宝典。

<<最新坐好月子必读>>

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>