第一图书网, tushu007.com

<<产后健康百科>>

图书基本信息

书名：<<产后健康百科>>

13位ISBN编号：9787538441079

10位ISBN编号：7538441077

出版时间：2009-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：廖琪 主编

页数：304

字数：300000

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

内容概要

这本书是以新妈妈的产后健康和宝宝的正确护养为基础，详解产后日常生活中新妈妈的康复重点和宝宝的护养重点，包括产后生活、健康坐月子、产后饮食和新生儿护养四大重点内容，让新妈妈能够对自己身体出现的问题以及宝宝护养时出现的问题有个科学的认识，让新妈妈顺利度过身体恢复的每个阶段。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

廖琪，妇幼保健专家，医学博士。

从事妇产科工作多年，临床经验丰富。
曾在国家级核心期刊杂志发表十余篇妇产科专业论著，并著书两本。
2008年攻读医学博士学位，主要研究方向：围产医学、妇科恶性肿瘤、妇科微创技术。

在多年的学习、带教、科研、临床工作中

<<产后健康百科>>

书籍目录

Part 1 备战产后生活 坐月子有讲究 传统坐周子禁忌多 忌洗澡、洗头 忌大量喝白开水 忌吹风、外出 忌酸咸食物 忌生冷食物 忌看书、看电视、流泪 忌劳累 忌性行为 忌提重物、沾冷水 西式月子令人咋舌 吃冰块不忌口 没有不沾冷水这一说 热爱运动 无人伺候月子 小宝宝也百无禁忌 中国妈妈的周子观 坐月子的好处 讲求科学的坐月子方法 坐月子的准备 月子期的准备 物质上的准备 妈妈的吃 妈妈的穿戴 妈妈的用 宝宝的吃 宝宝的用 宝宝的穿、用 精神上的准备 准妈妈产前抑郁早预防 造成产前焦虑的6个原因 减轻产前焦虑的良方 沉着应对分娩时刻 做妈妈的思想准备 坐月子的方式 由家人照顾 请保姆 案例实解 请月嫂照顾 去月子中心Part 2 坐月子的6大原则 科学起居原则 卧床休息 是否整天卧床休息 梳洗的讲究 吹空调、电风扇的注意事项 下床活动 居室环境 清洁卫生 居室的空气要清新 心理健康原则 产后心理健康很重要 建立正确的月子观 积极的方法 新妈妈如何缓解压力 落差感带来的压力 努力成为“好母亲”的压力 追求“成就感”的压力 伴侣关系带来的压力 身兼数职的压力 日常作息改变引发压力 减压建议 冷静面对产后抑郁 产后抑郁 产后忧郁 产后抑郁的产生原因 应对产后抑郁10招 调节抑郁的方法 新妈妈特别需要的营养 加强饮食营养很重要 新妈妈需要热量 新妈妈别拒绝脂肪 补充足够的蛋白质 月子里补充蛋白质的方法 新妈妈仍需要补钙 新妈妈与微量元素 新妈妈离不开维生素 膳食纤维 身体恢复原则 合理有效的产后恢复 生理周期的恢复 哺乳妈妈的月经 月经何时归来 产后恶露，并非月经 常见的产后月经异常 没有月经，也须避孕 子宫的恢复 子宫恢复 影响子宫复原能力的因素 4招令子宫快速复原 怎样判断子宫恢复 体形恢复 产后瘦腹 产后瘦腿 产后运动之注意事项 产后丰胸 用药原则 产后仍须谨慎用药 做个合格的好爸爸 戒烟 为家人布置温馨的小屋 做好母子的卫生清理 照顾好母子的饮食 多与宝宝进行肌肤接触 新爸爸对孩子的教育 新爸爸的教育很重要 安慰宝宝 培养宝宝 常见疾病的用药 产后女性禁服的药 性生活原则 产后谨慎进行性生活 性生活的恢复 产后性生活注意事项 产后首次性生活 产褥期性生活 哺乳期性生活 爸爸禁止吮吸妈妈的乳头Part 3 新生儿的养护 新生儿养护的要点 新生儿期是最脆弱的 母乳喂养 新生儿的环境和护理 新生儿疾病筛查和预防 神经心理发育的促进 迎接新生儿 关于新生儿 新生儿体貌现象 产瘤 肚脐 胎发 眼睛 四肢 生殖器官 肛门 新生儿的生理现象 新生儿的感知觉 新生儿视觉 新生儿听觉 新生儿昧觉 新生儿触觉 新生儿嗅觉 新生儿的日常养护 小宝宝初临世界 睡眠 清洁与洗澡 宝宝的衣着 臀部的照顾和护理 新生儿的啼哭 常见疾病的护养 新生儿疾病的护理 发热 呕吐 新生儿便秘 传染病的护养 小儿传染病的基本情况 传染途径 预防和护理 要讲卫生，切断传染源 小儿传染病的潜伏期 小儿传染病的隔离时间 切断常见传染病的隔离时间 在医院应避免交叉感染 拿医院内避免交叉感染 孩子的预防接种 预防接种的好处 接种疫苗后孩子常见的反应 常见的新生儿传染病 新生儿破伤风 脊髓灰质炎 新生儿肺炎 新生儿的用药 新生儿的按摩保健 按摩保健的必要性 头部按摩 手臂按摩 手部按摩 胸部按摩 躯体按摩 腿部按摩 腹部按摩 脚部按摩 背部按摩 臀部按摩 脸部按摩 早期教育 胎教 胎教简介 胎教的意义 胎教方法 与新生儿交流 锻炼孩子的感知觉 训练语言和思维 珍惜小儿的求知欲 智力开发 游戏Part 4 哺乳的问题 哺乳的基础知识 哺乳帮助产后恢复 了解女性乳房 哺乳前的心理准备 哺乳应遵循的5个原则 哺乳5大忌 哺乳方法 正确的哺乳方法 母婴同室 早吸吮 不定时喂奶 充分排空乳房 增加母体对营养的摄入 保持乳房健康 哺乳姿势 早期喂奶方式 剖宫产母亲喂奶方式 疲倦时的喂奶方式 哺乳时的注意事项 哺乳注意事项 检查尿布 清洗双手 妈妈生病要注意 避免哺乳中毒 吸收脂肪 注重营养 哺乳时不要逗宝宝 换掉工作服 喂奶前应该避免的食物 补充水分 催乳 造成奶水不足的原因 过早添加配方奶或辅食 新生儿对乳房刺激不足 药物影响 喂食时间过短 乳母缺乏营养 乳期身体、心理疲劳 婴儿快速生长期 母乳是否足够的判断 促使母乳分泌的做法 营养素的均衡供给 纠正平坦和内陷乳头 配置乳头罩 药物影响 防止乳头皲裂 有规律的起居 药物治疗 母乳喂养 饮食催乳 哺乳期妈妈每天的饮食 素食催乳 素食催奶这么吃 汤类催乳 催乳汤的讲究 特效催乳膳食 什锦豆瓣干拌饭 牛奶白菜汤 黑木耳肉羹汤 糖醋参鱿片 三杯鸡块 蟹肉西兰花 按摩催乳 其他方法 断奶 如何断奶 断奶方式的选择 断

第一图书网, tushu007.com

<<产后健康百科>>

奶应选择适当时机　断奶方法　断奶后保证宝宝的营养 回乳　中医的回乳方法　麦芽的回乳功效　其他回乳方法　西医的回乳方法　母乳喂养是最佳方式　母乳妈妈更健康　母乳喂养的宝宝最好Part 5 产褥期及哺乳期同步指导 产褥期(产后68周)　产褥期禁忌　产后身体各器官的变化　产褥期的护理　产后会阴部被恶露污染　阴道分泌物称为“恶露”　产后24小时内　产后4小时鼓励产妇排尿　产妇情况正常时　产妇抵抗力差　产后数日内饮食　产妇应保持身心愉快　产后重点监护的惰况　产褥期饮食　饮食要点　产后进食原则　每天的饮食安排　产褥期的保健　预防产后出血　适当活动及做产后健身操　产后检查　计划生育指导 产后2个月　生活恢复正常　买东西、做家务　看书，看电视　身体检查　适当增加运动 产后3个月　产后三个月的喂养方式　母乳喂养概述　纯母乳喂养　几乎纯母乳喂养　全母乳喂养　奶瓶喂养　部分母乳喂养　人工喂养　母乳喂养的好处　对宝宝　对妈妈　对家庭　母乳喂养三误区　怕肥胖　怕扯动伤口　怕疼痛　母乳喂养成功的建议　生理准备　心理准备　信息准备　技术准备　良好的哺乳姿势　母乳喂养注意事项　提早吸吮好处多　避免母婴分离　让产妇了解母乳喂养　按需供给　保持乳房健康有利于泌乳　增加乳母营养　促进乳汁分泌　正确的哺乳方法很重要　注意哺乳细节　注意防止婴儿吐奶　放弃母乳喂养的原因　关于初乳　这个时期增乳的建议　食物催乳　心理调整　药物催乳 产后4个月　新妈妈补铁最关键　产后4个月的保健　猪血　黑木耳　猪肝　红枣　宝宝补铁　母乳喂养宝宝的补铁　补铁剂的使用　奶粉喂养宝宝的补铁　早产宝宝的补铁　新妈妈性生活恢复　新妈妈的身心状态　产后性生活恢复激情 产后5个月　新妈妈和宝宝的补钙　新妈妈缺钙的危害　宝宝缺钙的症状　产后新妈妈如何补钙　补钙食谱　虾子烧莴笋　牛奶花蛤汤　香酥鹌鹑　香酥柳叶鱼　雪菜肉丝　鸭丝炒豆芽　宝宝补钙　新妈妈重返职场　重塑自信　注重外表　恢复社交圈　上班族妈妈的母乳喂养　注意喂养方法　上班前的准备　保证妈妈的营养 产后6个月　补充维生素　宝宝的辅食　辅食添加要点　辅食添加步骤　减肥的黄金期　在家锻炼也能塑形　剖宫产妈妈的运动　产后减肥误区 产后7个月　产后美颜　饮水是关键　饮食最有效　按摩美彦页　产后中药美颜　产后美颜面膜　祛除黄褐斑　6种常见的祛斑方法　消除妊娠纹　妊娠纹产生的原因　如何预防妊娠纹　如何减淡妊娠纹　新妈妈美颜禁忌　忌染发　少用口红　少喷香水　忌涂脂抹粉 产后8个月　妈妈与宝宝的变化　断奶　回乳　断奶后乳房的护理　哺乳后的乳房检视　饮食美胸法　沐浴美胸法　精油美胸法　运动按摩美胸法Part 6 产后的饮食 月子里所需营养素　月子里的饮食营养　高热量　优质蛋白质　钙、铁及不饱和脂肪酸　各种维生素　足够的水分　月子里的饮食特点　增加餐次　食物应干稀搭配　荤素搭配，避免偏食　清淡适宜　调护脾胃、促进消化 四季坐月子食谱　月子里的合理饮食　春季坐月子食谱　百合冰糖银耳粥　砂仁鲫鱼汤　鲫鱼蒸蛋　花生炖猪蹄　莼菜香菇冬笋汤　鲜香黑芝麻粥　冬瓜绿豆汤　生姜粥　木耳猪皮汤　豆腐干炒芹菜　黄豆炖排骨　夏季坐月子食谱　花丁群聚　三七麻油肝　碧菠鱼肚　绿豆莲子荷叶粥　秋季坐月子食谱　鲜滑鱼片粥　鲫鱼炖蛋　金银花粥　麻油猪心　胡萝卜煮蘑菇　清蒸鲤鱼　冬季坐月子食谱　安神粥　百合百果粥　竹笋鲫鱼汤　金银豆腐　艾叶羊肉汤　樱桃萝卜Part 7 产后疾病的防治 产后母体的生理变化　产妇平时的自测　生殖系统变化　乳房的主要变化　循环系统变化　血液系统变化　呼吸、消化系统变化　内分泌系统变化　免疫系统变化　腹壁皮肤变化　泌尿系统变化“新妈妈”易得疾病及防治　产后疾病早知道　产后腰腿痛　产后抑郁症　子宫复旧不良　产后尿失禁　产后乳腺疾病　产后尿潴留　产后发热　产后腹痛　产后痔疮Part 8 关于新爸爸 准备做个新爸爸　如何做个新爸爸　新爸爸的困惑　应有的心理准备　做个好爸爸的7项原则 新爸爸陪产　准爸爸应该“陪产”　准爸爸陪产的必要性　准爸爸陪产前的准备　产程第一期：开口期　开口期可做的6件事　产程第二期：娩出期　正确使力3重点　娩出期可做的4件事　产程第三期：后产期　后产期可做的2件事　产后住院期间　陪产流程　新爸爸陪产的6大好处 新爸爸应该注意什么

章节摘录

插图：Part 1 备战产后生活坐月子有讲究传统坐周子禁忌多坐月子是女人一生中最好的改善体质的时机。
如果没有坐好月子，将为以后的身体健康埋下隐患。
中国人讲究坐月子，所以禁忌比较多，虽然与现代的一些观念有差异，但长流传已久的讲究必定是有其存在的道理，若不遵守各种禁忌，一些后遗症以后就可能会逐渐显现出来。
忌洗澡、洗头不要洗澡、洗头的原因，是因为分娩过后全身的毛孔都会张开，包括头皮，如果坐月子期间洗头，可能会使得头皮表皮短暂缺氧，而造成偏头痛的后遗症；且虚弱的产妇在洗澡之后，接触冷空气易发生感冒，而且如果身体受凉可能会影响恶露的排出。
有的专家建议，产妇可以用百沸水(水煮开后再滚3分钟左右)，放凉至40°C左右，然后加一杯医用酒精，再用毛巾沾湿将全身擦拭干净。
头发也是如此，利用酒精的消毒、挥发作用，将油垢去除。
有些人仍会在坐月子期间洗澡、洗头，但是一定要记得洗完澡要尽快将头发吹干，以免着凉。
忌大量喝白开水一般产妇在怀孕末期通常都会有水肿现象，而产后坐月子正是身体恢复的黄金时期，这段时间要让身体积聚的所有水分尽量排出，如果又喝进许多水，将可能使得小腹凸出，身材变形。
如果是剖宫产的妈妈可能需要服用一些药物，故奶需补充适量的水分，不过不要一次喝太多啊！
忌吹风、外出产妇身体虚弱如吹风可引起感冒，另一个原因是产后全身筋骨松弛，如果让冷风吹袭到关节，以后会有筋骨酸痛的可能，专家建议妈妈们坐月子期间最好是穿长衣、长裤，而且下床时如果地板冰冷，最好再加双袜子，如果是夏天则选择薄的长袖衣物。
如果是夏季闷热，可以让电风扇对着墙吹，使室内空气流通。
过去主张紧闭门窗，目的是希望产妇不要吹风，只要冷风不直接吹袭产妇，室内还是应当保持适当的空气流通的。
古代认为产妇分娩是污秽的，不宜见人，不能外出。
现代当然不一样，但也不能外出，不外出无非是希望抵抗力较差的产妇不要因此而感冒以免伤身。
忌酸成食物因为酸成的食物容易使水分积聚，而影响身体的水分排出，将可能导致小腹凸出；此外咸性食物中的钠离子更易使血液黏稠度增加，而让新陈代谢受到影响，造成血液循环减缓。

编辑推荐

何时让宝宝断乳？
何时给宝宝添加辅食？
如何给宝宝补充各种营养？
宝宝生病了又发办？
做为新妈妈的你是不是觉得身上的压力亦然大了许多？
是否感到对于如何照顾这个小生命而不知所措呢？
《产后健康百科(图解版)》从新妈妈身体恢复和宝宝养护这两方面着手，以图文并茂的形式解答新妈妈在产后恢复和宝宝养护过程中遇到的具体问题。
为您和您的宝宝的健康保驾护航。

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