

<<坐好月子专家方案>>

图书基本信息

书名：<<坐好月子专家方案>>

13位ISBN编号：9787543952560

10位ISBN编号：7543952564

出版时间：2012-5

出版时间：上海科技文献

作者：东方知语早教育儿中心

页数：275

字数：288000

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>

## <<坐好月子专家方案>>

### 前言

曾经热恋，一起牵手，漫步沙滩，看人群聚散，看潮起潮落，看夕阳西下：结婚后，一起徜徉在林荫小路，倾听虫吟鸟鸣，静看花开花落，生活的阳光总是那样明媚；怀孕后，爱的光芒绚烂至极，一起孕育新的生命，憧憬未来的希望，平淡中流露真情；岁月无尘，时光飞转，转眼间宝宝出生了，新的旅程开始了，在坐月子的这段温馨时光里，新妈妈需要静静休养，新生儿需要父母的精心照料，此时的忙碌也是幸福。

坐月子是女人一生中改变体质、调整身体的最佳时机，相当于一次脱胎换骨的重生。而在坐月子期间，很多年轻的新妈妈在感受新生命到来的快乐时，没有任何准备，对坐月子和育儿知识一无所知，遇到状况不知所措，怀着不安和疑虑，有时还担心照料不好新生儿，给未来的健康埋下隐患，给原本快乐的生活蒙上了阴影。

为此，我们为您提供科学、周到、贴心的专业指导。本书以精美的图文形式，对新妈妈产后坐月子这一关键时期进行同步、科学的指导。本书从日常起居饮食、护理、运动、生活、情绪、养生、疾病及新生儿养育的各种问题等方面指导您如何科学坐月子，如何喂养好新生儿，让每一个新妈妈找回健康美丽，让每一个新生儿茁壮成长。

## <<坐好月子专家方案>>

### 内容概要

本书作者东方知语早教育中心。

《坐好月子专家方案》提供科学、周到、贴心的专业指导。

本书以精美的图文形式，对新妈妈产后坐月子这一关键时期进行同步、科学的指导。

本书从日常起居饮食、护理、运动、生活、情绪、养生、疾病及新生儿养育的各种问题等方面指导您如何科学坐月子，如何喂养好新生儿，让每一个新妈妈找回健康美丽，让每一个新生宝宝茁壮成长。

## <<坐好月子专家方案>>

### 作者简介

东方知语早教育儿中心，成立于2007年5月，秉承诚信、创新、卓越、科学、团队制胜的理念，致力于怀孕育儿、胎教早教等项目研究的专业机构。

本中心藉由知名专家、学者亲临指导，大力发挥孕产、育儿、早教等专业优势，积极倡导科学育儿新理念：让每一位妈妈都生一个健康的宝宝，让每一个宝宝都健康的成长。

至今已出版了《怀上最棒的一胎》、《胎教早教一本通》、《妊娠分娩育儿》、《育儿知识百科》等多部畅销书籍，打开心灵窗扉，感受阳光雨露，人生多一点知识，生活多一点快乐

## <<坐好月子专家方案>>

### 书籍目录

#### 一、分娩那一天——幸福时刻终于降临了

##### 分娩知识培训班

分娩前的身体准备

分娩前的思想准备

分娩前的物质准备

了解分娩信号

分娩方式大比拼

选择剖宫产的情况

让丈夫参与到分娩中来

要减少对分娩的恐惧

积极预防早产

当心过期妊娠

预防难产

制定完美分娩计划

##### 建立科学的“坐月子”

何谓“坐月子”

“坐月子”是几千年的宝贵经验

你建立科学的月子观了吗

“坐月子”的基本原则

传统“坐月子”的7大误区

时下流行的坐月子中心

如何挑选月嫂

#### 二、舒舒服服坐月子——一步一步地恢复元气

##### 坐月子的日常护理

产后新妈妈的变化

分娩后24小时的护理

产后1周的生活安排

产后1个月的生活安排

产褥期的护理要点

要刷牙漱口

产后注意阴部护理

产后乳房的保健护理

产后多久可以恢复性生活

产后的避孕方式

坐月子的居家环境

卧床休息很有讲究

坐月子腹带的选择和绑法

坐月子的穿着特点

调整好心态返岗工作

##### 坐月子的饮食调养

坐月子的饮食原则

坐月子健康食物排行榜

坐月子的错误饮食方式

坐月子最需要的6种营养素

坐月子最宜吃的蔬菜

## <<坐好月子专家方案>>

坐月子最宜吃的水果

食材多样, 营养均衡

坐月子勿忘忌口

汤汤水水更健康

最初半个月饮食宜清淡

产后不宜立即吃老母鸡

醪糟蛋是坐月子的美食

多吃鲤鱼, 排净恶露

喝红糖水别超过10天

鸡蛋每天3个就够

椰汁牛奶雪蛤汤 / 鲤鱼山楂鸡蛋汤

鲫鱼枸杞汤 / 肉末蒸蛋 / 红菇鸡汤

蘑菇肉丝汤 / 荠菜豆腐羹

牛腩萝卜汤 / 银耳百合羹

金针豆芽汤

丝瓜木耳蛋汤 / 木瓜排骨汤

小米红枣粥 / 赤豆糯米粥

鸡汁枸杞粥 / 鸡蛋小米红糖粥

鸡丝香粥 / 怀山药粥

花生米粥 / 甜糯米粥 / 阿胶荔枝粥

四神粥 / 薏苡仁饭

甜糯米饭 / 红豆米饭

腊肉丁豌豆饭 / 蔬菜饭 / 糯米油饭

苋菜肉丝面 / 莲子发糕 / 虾仁馄饨

坐月子健康养生堂

坐月子健康养生堂

坐月子要按体质调养身心

第1周代谢排毒,

让新妈妈一身轻松

第2周补气养血,

让新妈妈身强体健

第3周到以后滋补静养,

让新妈妈恢复如初

新妈妈泡脚好处多

坐月子的情志养生法

坐月子的心理保健术

春天坐月子·养生谈

夏天坐月子·养生谈

秋天坐月子·养生谈

冬天坐月子·养生谈

坐月子的美容会馆

新妈妈的养颜排毒

新妈妈四季护肤要点

产后如何化妆

皮肤粗糙的解决办法

产后养护秀发的妙方

产后祛斑的妙招

## <<坐好月子专家方案>>

去除妊娠纹的建议  
产后祛痘的小窍门  
新妈妈养眼美目法  
自制天然化妆品  
苦瓜滋润保湿面膜  
蕃茄净肤面膜  
西瓜防晒修复面膜  
草莓鲜奶活肤面膜  
西瓜补水润泽面膜  
木瓜去角质面膜  
银杏牛奶抗老面膜  
蜂蜜昆布抗老面膜 / 丝瓜美肌水  
白葡萄酒爽肤水 / 玫瑰爽肤水  
芦荟柠檬爽肤水 / 美白去痘水  
柚子皮沐浴露

健美瘦身动起来  
产后运动的基本原则  
产后减肥的基本原则  
每天坚持做产后健身操  
有效减肥的有氧运动?  
一套美体瘦身操  
产后瑜伽运动  
按摩出完美脸型  
减掉多余的腹部脂肪  
简单修炼风情锁骨  
轻松消除腋下赘肉  
睡前绳操帮你塑造纤腰美背  
减掉赘肉, 重塑小蛮腰  
早日告别“大象腿”的小运动

月子期常见疾病防护  
如何防治产褥感染  
如何预防产后大出血  
子宫复旧不全怎么办  
如何防治子宫脱垂  
产后恶露不下怎么办  
产后恶露不止怎么办  
产后脱发怎么办  
如何预防“坐月子”病  
产后腰腿疼怎么办  
产后手指、手腕疼痛怎么办  
骨盆疼痛怎么办  
如何预防乳腺炎  
如何防治乳头皲裂  
积极预防产后便秘  
如何预防产后痔疮  
如何预防产后肛裂  
产后排尿困难怎么办

## <<坐好月子专家方案>>

产后尿失禁怎么办

怎样美化剖宫产的瘢痕

怎样防治产后外阴发炎

产后失眠怎么办

怎样测试是否患有产后抑郁症

如何预防产后抑郁症

坐月子期间的用药原则

月子里慎用的西药

月子里慎用的中药

好丈夫爱妻行动

给妻子送上一份温馨的爱

让妻子安心快乐

亲自伺候月子

平时多做家务活

做一个体贴妻子的时尚达人

当好妻子的“私人助理”

当好妻子的“营养师”

当好妻子的“按摩师”

为妻子做头部按摩

为妻子做足部按摩

三、精心呵护心生儿——宝宝健康是父母最大的快乐

新生儿的特征

新生儿的定义

新生儿的健康发育标准

足月新生儿的特征

新生儿的睡眠特点

新生儿的消化特点

新生儿的排泄特点

新生儿的特殊反射

新生儿的心理发育

新生儿母乳喂养

成功母乳喂养的秘笈

尽早开奶好处多

母乳喂养是最佳的选择

一定要坚持母乳喂养

混合喂养要讲究方法

人工喂养是最后的选择

混合喂养和人工喂养注意事项

上班后的母乳喂养

配方奶粉的选购

新生儿按需哺乳

哪些妈妈需要暂停或者禁止母乳

喂养

哺乳时应注意的问题

适时添加鱼肝油

给宝宝喂奶的姿势

## <<坐好月子专家方案>>

感冒时如何喂奶  
早产儿的喂养  
双胞胎的喂养  
新生儿保健护理  
细心妈妈的育儿笔记  
给宝宝准备一张舒适的婴儿床  
为新生儿精心挑选床上用品  
新生儿睡姿的选择  
不要总是抱着宝宝睡觉  
为宝宝准备一个睡袋  
宝宝夜醒怎么办  
如何帮助新生儿调节体温  
不宜给新生儿用电褥子  
如何抱起和放下新生儿  
新生儿的房间不要通宵开灯  
新生儿衣物选购的窍门  
新生儿衣帽的制作  
给宝宝穿衣服的技巧  
新生儿穿衣护理的中医学指导  
不要给新生儿佩戴饰物  
怎样给新生儿洗手洗脸  
如何给新生儿洗澡  
怎样给宝宝换尿布  
读懂宝宝的哭声  
如何让宝宝哭闹停止  
怎样识别尿布上的排泄物是否正常  
给新生儿拍打嗝的技巧  
怎样给新生儿剪指甲  
是否要剃“满月头”  
新生儿溢奶怎么办  
夏季护理新生儿的要点  
冬季护理新生儿的要点  
新生儿眼睛的护理  
新生儿耳朵的护理  
新生儿鼻子的护理  
新生儿口腔的护理  
新生儿皮肤的护理  
新生儿凶门的护理  
新生儿脐带的护理  
新生儿私密处的护理  
给新生宝宝喂药的妙招  
如何避免新生儿意外伤害  
早产儿的护理  
新生儿早教乐园  
开发新生儿的大脑潜力  
让宝宝聪明的7大招数  
多和新生儿进行情感交流

## <<坐好月子专家方案>>

游泳能让新生儿更健壮聪明  
给宝宝选择什么玩具  
新生儿的听觉训练  
新生儿的视觉训练  
新生儿的触觉训练  
新生儿的嗅觉、味觉训练  
新生儿的动作训练  
新生儿的语言训练  
新生儿的音乐早教  
陪新生宝宝玩游戏  
新生儿疾病防治  
让宝宝聪明的7大招数  
多和新生儿进行情感交流  
游泳能让新生儿更健壮聪明  
给宝宝选择什么玩具  
新生儿的听觉训练  
新生儿的视觉训练  
新生儿的触觉训练  
新生儿的嗅觉、味觉训练  
新生儿的动作训练  
新生儿的语言训练  
新生儿的音乐早教  
陪新生宝宝玩游戏  
新生儿生病征兆早发现  
新生儿发热  
新生儿臀红  
新生儿破伤风  
新生儿败血症  
新生儿耳朵炎症  
新生儿便秘  
新生儿佝偻病  
新生儿鹅口疮  
新生儿头颅血肿  
新生儿肺炎  
新生儿湿疹  
新生儿脐炎  
新生儿黄疸  
新生儿易患的眼病  
新生儿用药易出现的不良反应  
好爸爸爱子行动  
要立志当一个好爸爸  
庆祝新生儿的诞生  
给宝宝起名字  
送给宝宝一份保险  
给宝宝布置婴儿房  
新爸爸怎样抱宝宝  
如何让宝宝喜欢上爸爸

## <<坐好月子专家方案>>

给宝宝做按摩

照顾宝宝的小窍门

抱着宝宝户外晒太阳

抱着宝宝进行空气浴

给新生儿宝宝拍照

晚上给宝宝讲故事

爸爸可讲给宝宝听的故事

《扎蝴蝶结的南瓜灯》

《萤火虫和穷孩子》

《蜗牛和玫瑰树》

《漂亮的巫婆》

《莴苣姑娘》

《金沙江的故事》

《卖火柴的小女孩》

附录

附录1婴幼儿疫苗接种时间表

附录2婴幼儿疫苗接种禁忌

附录3 0~1岁宝宝的玩具百宝箱

## &lt;&lt;坐好月子专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

01 分娩前的身体准备 分娩是一次重大的体力活动和对意志的考验，像做任何一件事情一样，必须要有充分的准备。

分娩时，产妇消耗的体力较大，因此建议孕妈妈在有条件的情况下，产前应最少休息1周，必须保证充足的睡眠、有规律的生活，还要避免从事重体力劳动，避免接触有污染的物质，远离噪声环境。

专家建议可以从以下方面做好身体准备工作：接近预产期的孕妇应尽量不要外出和旅行，但也不要整天卧床休息，轻微的、力所能及的运动还是有好处的，散步是非常不错的选择。

美国一项调查研究显示：睡眠越少的产妇，采取剖宫产的概率越高，37%的夜间睡眠不足6个小时的准妈妈通过手术获得宝宝，而产前有足够睡眠的孕妇，采取剖宫产的比例只有11%。

因此孕妈妈至少要保证每天7个小时的睡眠。

而且分娩时体力消耗较大，因此分娩前必须保持充分的睡眠时间，适当午睡对分娩也有利。

分娩前两个月绝对禁止性生活，预防感染及出血，免得引起胎膜早破。

孕妇必须注意身体的清洁。

产后不能马上洗澡，因此，住院之前孕妈妈应经常洗澡，以保持身体的清洁。

如果是到浴室去洗澡，一定要有人陪伴，以防止湿热的蒸汽引起孕妇的昏厥摔倒。

夫妻都上班的小家庭，在妻子临产期间，丈夫尽量不要外出，因为妻子此时行动非常不便，时刻需要有人照顾。

实在不行，孕妇夜间可以让自己的妈妈或者婆婆陪住，以免半夜发生不测。

总之，孕妈妈要养精蓄锐，避免劳作过度。

产前因胎头下降，往往胃口大增，抓住这个有利时机，加强营养，饮食搭配要适宜，荤素兼顾。

时刻注意分娩信号，以便临产时及时送往医院。

02 分娩前的思想准备 十月怀胎，一朝分娩，这是非常自然的生理现象，正如“瓜熟蒂落”的道理。

不过很多年轻人对于分娩的经过缺乏了解。

现在的电视、电影以及某些传闻更是夸大其词地形容分娩是如何如何地痛苦，使得许多产妇更加对分娩感到恐惧。

当然，分娩时产道被撑开而让婴儿通过，所以痛是不可避免的。

分娩时，婴儿是从狭窄的产道出来的，如果产妇心理没有负担，镇静自如，让肌肉和骨盆放松，婴儿才能顺利通过，生得也就快了，如果产妇精神极度紧张，心理负担很重。

则肌肉也会绷得很紧，产道不容易撑开，婴儿不能顺利出来，不但疼痛会更厉害，而且还会造成难产、滞产，更严重的还会发生产后大出血的现象，甚至致使婴儿突然窒息死亡，酿成了更大的痛苦。

所以一定要在分娩前排除各种心理负担和忧虑。

接近生产的时刻，孕妈妈的心情一定既紧张又喜悦，想象着小生命的降生，心中充满了即将做母亲的兴奋。

经历了妊娠反应后，当您感到胎动时，对正常婴儿出生的期待更明显，这种随妊娠月份增长而日益急切的期待心情，是支持孕妈妈承受妊娠后期各种生理负担极为有利的心理因素。

随着胎儿降生日期的临近，您可能对胎儿的顾虑更多，加之周围的人们对您的关心和体贴等诸方面的原因，越到临产时，孕妇的心理可能越不稳定。

不过，孕妇一定要有信心，在精神上做好，佳备，用愉快的心情来迎接宝宝的诞生，丈夫、周围的亲戚朋友及医务人员也要给产妇一定的支持和帮助。

分娩前，孕妈妈首先要将自己从准妈妈的位置调整到即将当母亲的角色上来，分娩可能有一定的痛苦，但当你和丈夫爱的结晶将来到人世，同时也是为人类的繁衍尽了责任，该是一件多么伟大的事。

实践证明，思想准备越充分的产妇，难产的发生率越低。

05 分娩方式大比拼现代医学不断进步，能够缓解产痛的方法越来越多，为了帮助准妈妈们更顺利地生下小宝宝，我们汇集了7种轻松分娩的方法，希望准妈妈可以挑选适合自己的方式。自然分娩 分娩是人类繁衍的自然过程，但据有关资料显示：有95%的女性在分娩过程中会产生强烈的恐惧感、孤独感

## <<坐好月子专家方案>>

。阴道自然分娩，虽需经过十余小时的产痛，但孩子一生出，立刻会觉得十分轻松，很快能下地活动，大小便自如，饮食、生活也很快恢复正常，可以有充沛的精力照顾自己的宝宝。  
自然分娩住院时间短，母婴产后最多3日就可出院，受到家人的照顾，更有利于产后的恢复。  
产后还可以及早进行锻炼，也有利于体型的恢复。  
自然分娩可免受剖宫产手术带来的痛苦与弊端，如麻醉的风险，手术的出血、创伤，术后的肠胀气等。

。自然分娩的新生儿可经受宫缩时短暂的缺氧状态，这是对宝宝是否强健的一种检验。  
而且产道内的挤压可使胎儿肺内的羊水部分被挤出，降低新生儿窒息、湿肺等呼吸系统的疾病发生率。

。另外，胎儿在产道受到挤压时，会产生一种刺激即应激力，促进胎儿适应母体外的环境及智力开发。  
剖宫产 剖宫产也就是手术分娩，原本是为了帮助那些自然分娩有困难的孕产妇能安全娩出其胎儿而采取的医疗措施，它的应用在很大程度上解决了难产问题，而很多女性为了避免自然分娩的疼痛也选择了剖宫产。  
但是，剖宫产手术技术再怎么成熟，它也是一种有创方式，也有其手术风险和并发症，如伤口及切口感染、术中损伤及出血等。  
胎儿可能会吸入羊水，造成新生儿湿肺或吸人性肺炎，甚至窒息死亡。  
另外，据远期观察，剖宫产所生的婴儿，日后容易发生小儿多动症。  
因而，在采用时应该有其严格的医学指征，我国现在已把降低剖宫产率列入母婴保健法中。  
导乐分娩 所谓的导乐分娩就是在分娩过程中雇请一名有过生产经历、有丰富产科知识的专业人员陪伴产妇分娩全程，并及时提供有关心理、生理上的专业知识，这些专业人员被称为导乐。  
导乐都是由产科的医生担任，有多年的接生经验、专业医学知识，所以在整个陪伴过程中最重要的就是能及时发现并处理产妇的各种情况。  
所以和家人陪伴起来相比，导乐的陪伴更专业，能更大程度地保障母婴安全。  
导乐可以很好地树立起产妇的自信，更为重要的是导乐专业的指导可以缩短整个产程，使母婴更加健康。

P2-P7

## <<坐好月子专家方案>>

### 编辑推荐

《坐好月子专家方案》作者东方知语早教育中心。

这是一本专家针对优生优育进行全面指导、科学实用的、体贴周到的、孕育类书籍，让你一书在手，别无他求。

<<坐好月子专家方案>>

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>