

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

图书基本信息

书名：<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

13位ISBN编号：9787802038844

10位ISBN编号：7802038847

出版时间：2010-8

出版时间：中国妇女

作者：郑玉梅

页数：216

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>

## <<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

### 内容概要

常听老一辈的人说，坐月子是女人一生中改变体质的最佳时机之一，为什么坐好月子这么重要？

女人的一生有三个健康关键期：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期，其中“坐月子”是妇女一生中最重要的阶段。

在坐月子的过程当中，实际上是妈妈整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响产妇的身体健康。

产前，孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。子宫肌细胞肥大、增殖、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，肠胃蠕动减弱。其他如内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。

产后，胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢。

而且，“坐月子”这一段时间是产妇的“多事之秋”，产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁产妇健康的疾病，都可在这段时间内发生。同时，民间许多关于“坐月子”的陈规旧俗，也会给产妇带来困惑和压力。

月子期是女人调整体质的黄金时期。生产，是男人无法体验的经验；更是女人一生中重大的改变。产后的30~40天是传统的坐月子时期，此时进补的目的，就是要提供身体器官足够养分，使其恢复正常的运作。此时期，规律的作息，早睡早起，尽量休息，可说是坐月子妇女生活的最佳方式。“坐月子”无疑是产后女性休养生息、恢复健康的黄金时期，产后妇女必须获得充分“休息”和“营养”，把月子坐好，才能恢复元气，更加亮眼美丽。

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

作者简介

郑玉梅，女，1962年生，医学博士，教授、主任医师。

在儿科医院从医二十多年，熟练掌握新生儿科、妇产科合并内科疾病常见病、多发病以及危害重症的诊断和治疗。

曾发表多篇论文，多次赴香港、美国、澳大利亚交流，受到国际专家的好评。

## <<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

### 书籍目录

#### 第一章 月子里产妇的身体变化

产后一月塑身, 抓住4大关键

产妇恢“腹”是用老办法, 还是新经验

拒绝产后肥胖

产后塑身的方法

产妇如何再拥有苗条细腿

产后阴道修复有必要吗

产后阴道运动恢复法

产妇脸上怎样不留斑

产后恢复瑜伽的好处

如何避免产后乳房下垂

产妇美容修体秘诀

产妇美腹计划

产前产后怎样呵护妈咪的乳房

产后100天恢复腹直肌

产后体操自己做

#### 第二章 月子里食补的秘诀

月子中产妇最需要哪些营养

“坐月子”应吃的水果

产妇应该吃什么

根据坐月子三阶段制定食谱

月子里合理搭配饮食

各地产妇食谱

15个坐月子的食补窍门

坐月子补养解惑

产妇“坐月子”勿忘忌口

产后滋补养身的黑米粥

5种产后不适的饮食辅助疗法

特效催乳膳食

22例月子餐食谱

产褥期喝肉汤有讲究

产妇的两款补钙食谱

#### 第三章 月子里轻松起居

产妇一定要1个月不出门吗

产妇穿多少衣服为宜

夏天坐月子别“捂”着

产后“坐月子”的家居环境

坐月子刷好牙

月子妈妈睡不好的“后遗症”

不可取的“捂月子”

“坐月子”注意5大问题

#### 第四章 月子里的日常护理

酷暑清爽“坐月子”

产妇不能用普通卫生巾

剖宫产产妇在家该怎样保养

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

- 产后第一天该做什么
- 产妇产后如何清洗会阴
- 产后脱发的日常护理
- 产后脱发怎样治
- 内外调理，产妇恢复亮丽皮肤
- 剖宫产后预防瘢痕的7大绝招
- 产妇产后脾虚小心“阴吹”
- 产后抱婴儿姿势不对易致产妇身材变形
- 产后瑜伽宜在医生指导下进行
- 产妇剖腹产术后的自我护理
- 产后“第一次”要小心出血
- 产后性生活切忌无节制
- 视力——产妇的新问题
- 产妇产后头晕该如何护理
- 产后操劳，谨防损伤健康
- 产后不宜多吃红糖
- 产后何时开始性生活最好
- 第五章 月子里常见病症的预防护理
- 第六章 月子里的药食选用
- 第七章 月子里新生儿的哺乳喂养
- 第八章 月子里新生儿的生活护理
- 第九章 月子里新生儿疾病的防治

## <<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

### 章节摘录

除此之外，饮食上更应力求清淡、少盐、少脂肪、趁热吃饭、细嚼慢咽、谢绝零食等等，如能遵守这些原则，月子内的进补就不会有发胖之虞，可谓两全其美。

三、使用腹带和及时运动爱美的妈妈，生产过后一定要绑腹带，最好连睡觉也不例外。

这样不但可以有助于身材的恢复，还有预防内脏下垂和皮肤松弛、消除妊娠纹的作用。

不过，要用真正为孕妈妈生产的腹带，这是一条长条状的带子，可以自由绑腹，由下往上沿着身体曲线缠绕。

这样才能将下垂的腹部完全提起并予以支撑、塑形。

此外，产妇虽然应避免劳动，但适度运动对消除腰部与臀部的赘肉、恢复弹性是有必要的。

一般来说，如果体力允许，产后14天就可以开始进行腹肌收缩、仰卧起坐等运动，喜欢有氧舞蹈的妈妈，则要等上6周才可以重新开始进行。

总之，产后运动只要持之以恒，效果将出奇地好。

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

编辑推荐

《给幸福妈妈的第一本完美月子书》：正确坐月子，健康一辈子，专家告诉你科学、实用、贴心、亲切的适合中国人自己的月子理论！

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

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>