

# 《轻松坐月子》

## 图书基本信息

书名：《轻松坐月子》

13位ISBN编号：9787506485081

10位ISBN编号：7506485087

出版时间：2013-2

出版社：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《轻松坐月子》

## 前言

坐月子是我国女性的一项特权，也是女性保健的优良传统。随着时代进步，坐月子的内容也发生了很大变化，现代的妈妈没有必要完全拘泥于老传统，在遵守原则的前提下与时俱进，才是最好的对策。产后坐好了月子，不但能让身体尽快复原，有时连先天不足的体质问题都可一并改善，充足的奶水也为日后宝宝的健康发育打下了基础。因此，女性不要视坐月子为畏途，应该把“月子”视为成年后健康投资的黄金时段，好好规划坐月子的内容，千万不要整天吃饱睡、睡饱吃，将脱胎换骨的契机白白浪费。月子应该做多久？该怎么吃？该怎么穿？身体都会发生什么变化？各种不适该怎样应对？哺乳中经常会遇到哪些问题？如何尽快恢复体形？怎样做产褥体操？心情烦闷了怎么办？所有这些疑问，是每个新妈妈都会遇到的。本书就是想通过最为贴心实用的生活指导，帮助新妈妈们轻松度过产后的月子期，学会享受月子，犒劳孕育的辛劳，并为自己日后的健康加油！愿妈妈们常葆健康美丽，宝宝们健康快乐成长！

# 《轻松坐月子》

## 内容概要

《轻松坐月子:产后妈妈每周保养》内容简介:产后坐好了月子,不但能让身体尽快复原,有时连先天不足的体质问题都可一并改善,充足的奶水也为日后宝宝的健康发育打下了基础。因此,女性不要视坐月子为畏途,应该把“月子”视为成年后健康投资的黄金时段,好好规划坐月子的内容,千万不要整天吃饱睡、睡饱吃,将脱胎换骨的契机白白浪费。月子应该做多久?该怎么吃?该怎么穿?身体都会发生什么变化?各种不适该怎样应对?哺乳中经常会遇到哪些问题?如何尽快恢复体形?怎样做产褥体操?心情烦闷了怎么办?所有这些疑问,是每个新妈妈都会遇到的。《轻松坐月子:产后妈妈每周保养》就是想通过最为贴心实用的生活指导,帮助新妈妈们轻松度过产后的月子期,学会享受月子,犒劳孕育的辛劳,并为自己日后的健康加油!愿妈妈们常葆健康美丽,宝宝们健康快乐成长!

# 《轻松坐月子》

## 作者简介

采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，已在中国纺织出版社出版图书10余种，以女性、保健、饮食类图书为主。

## 书籍目录

壹 产后妈妈的关注焦点12 产后规划产前做12 在哪里坐月子13 需要准备的生活用品14 家居环境的调整15 经济上的事先安排15 提前学习育婴知识16 产后身体的变化17 子宫的复原17 产道的复原18 乳汁的分泌20 恶露的变化21 月经的开始21 消化系统的变化22 体重的变化23 体温的变化23 呼吸和脉搏23 出汗现象24 泌尿系统的变化24 精神状态的变化25 产后护理小常识25 会阴部伤口的护理26 剖宫产妈妈的伤口护理28 产后恶露的护理29 哺乳期的乳房护理乳房的一般护理乳头扁平及凹陷的护理乳房胀痛的护理乳头皸裂的护理乳汁不足的护理33 产后怎样开始性生活34 春季如何坐月子35 秋季如何坐月子36 夏季如何坐月子38 冬季如何坐月子40 传统月子和现代月子40 坐月子也要与时俱进41 坐月子老传统的新对策卧床1个月，不能下地走动一个月不能出门门窗紧闭，不能吹风不能洗头、洗澡刷牙会牙痛，日后掉牙早下床早、不穿棉鞋会脚跟痛夏天也要穿棉衣用电扇、空调会腰腿痛不包头会头痛禁止用眼，不能看书、看电视不能沾凉水月子期间不能探视月子病要月子里治不能吃蔬菜和水果不能吃冷饮和冷食产后要吃老母鸡，不能吃公鸡产后多喝红糖水产后吃鸡蛋多多益善产后必喝生化汤48 聪明炖补坐好月子48 产后食补的原则补气养血活血化瘀54 不可不喝的月子好汤月子里喝汤最有益经典“补虚养血汤”传统“下奶汤”57 产后饮食宜忌宜清淡汤粥，忌肥腻香燥宜温热，忌生冷忌发散、酸涩、渗利类食物宜品种丰富，忌各类单一宜少食多餐，忌暴饮暴食62 乳汁——给宝宝的最好礼物62 母乳喂养不可替代64 母乳喂养的规划65 怎样判断乳汁是否充足66 坚持哺乳是成功喂养的关键67 影响乳汁分泌的因素68 哺乳期妈妈的困惑Q1：宝宝不肯吐出奶头，怎么办？Q2：两边的乳房为什么不对称？Q3：得了乳腺炎还能继续喂奶吗？Q4：乳房小的妈妈奶水一定少吗？Q5：经常漏奶怎么办？Q6：哺乳会造成乳房下垂吗？70 母乳喂养的10个误区误区1：生气、悲伤时哺乳误区2：运动后哺乳误区3：躺着哺乳误区4：哺乳时逗笑误区5：外出回来后马上哺乳误区6：着浓妆哺乳误区7：穿化纤内衣误区8：用香皂清洗乳房误区9：定时哺乳误区10：哺乳期减肥72 产后瘦身计划72 多久才能瘦下来73 产后的体形困扰73 产后瘦身的饮食关键74 母乳喂养与体重75 产后如何运动和锻炼量力而行的运动产后运动的宜忌77 心理调节是必修课77 接受身份的转变78 学会与家人相处79 别对自己太苛刻贰 产后的每周保养产后第1周82 产后第1周的住院生活产后第1天84 产后第1天的养护法疲劳困倦，充分睡觉休息产后短暂的寒战缓解疼痛产后半小时及早开奶体温升高，头晕眼花没有胃口恶露的处理产后尽早下床活动产后排尿障碍90 剖宫产妈妈产后第1天的养护法不能下地和进食腹痛会更严重同样要早开奶躺在床上最好是半卧位、多翻身92 产后第1天吃什么不必勉强进食产后第1天切勿进补宜吃食物限吃食物产后第2天94 产后第2天的养护法抓紧时间休息逐渐增加下地活动量及时擦汗乳房肿胀，体温稍高注意保护乳头上腹带，进行腹部按摩98 产后第2天的产褥体操胸式呼吸运动腹式呼吸运动手指运动手腕运动脚部运动100 剖宫产妈妈产后第2天的养护法拔除导尿管，下地活动尽早顺畅排尿注意对伤口的保护102 产后第2天吃什么宜吃食物限吃食物产后第3天104 产后第3天的养护法活动自如，注意休息注意观察恶露的变化乳汁分泌逐渐顺畅建立哺乳信心产后3日内最好排一次大便106 产科病房是个大课堂学习婴儿护理知识学习哺乳技巧和其他妈妈交流了解自己的孩子在108 产后第3天的产褥体操手指运动手臂运动转脖子脚部绷直动作脚腕运动绷脚内拉运动躺着抬头的运动锻炼腹肌运动倾斜骨盆的运动111 剖宫产妈妈产后第3天的养护法疼痛缓解，恢复较缓慢做动作或运动要轻柔和缓112 产后第3天饮食法宜吃食物限吃食物产后第4天114 产后第4天的养护法出院回家途中的注意事项出院回家后的生活安排乳汁分泌继续增多116 按需哺乳好处多117 母子同床睡最好118 适当洗漱有益恢复120 剖宫产妈妈产后第4天的养护法121 产后第4天的饮食法提高饮食的质与量调味清淡，少量用盐多饮汤水，适当催乳宜吃食物限吃食物产后第5~第7天124 产后第5~第7天的养护法恶露减少并变浅注意居室清洁通风乳汁分泌开始旺盛126 作息与宝宝同步128 预防产后便秘129 产后第5~第7天的产褥体操按摩胳膊运动手臂的运动举腿运动扭动骨盆的运动131 剖宫产妈妈产后第5~第7天的养护法132 产后第5~第7天的饮食法增加高蛋白食物注重营养合理搭配开始喝下奶汤宜吃食物限吃食物134 产后第2周134 产后第2周的养护法切忌过早操劳仍应多卧床休息恶露的颜色有所改变出汗多的现象有所缓解胃口大大好转乳汁分泌进入过渡乳阶段小心预防乳头皸裂137 注意多晒太阳月子里晒太阳的作用坐月子时怎么晒太阳138 重视产妇的精神状况139 不要过度用眼140 产后第2周的产褥体操会阴收缩运动腰背运动坐位弯腰运动站位弯腰运动身体后仰运动抱膝摇运动半身起运动反向两头起运动腿部运动膝盖运动踮脚尖运动144 产后第2周的饮食原则进补的最佳时期适当喝下奶汤保证充足的蛋白质多吃高钙食物多吃含铁丰富的食物增加蔬菜、水果的量宜吃食物限吃食物148 产后第3周148 产后第3周的养护法恶露的变化精力渐旺，谨防劳累小心伤风感冒乳汁充沛

## 《轻松坐月子》

，预防胀奶注意头发的养护重视产后家庭访视150 感冒头痛怎么办食疗调理起居调理按摩调理154 小心急性乳腺炎起居调理外敷按摩饮食调理156 怎样保持乳汁充足起居调理饮食调理外敷按摩157 产后汗证的调理起居调理饮食调理158 产后第3周的产褥体操仰卧起坐空中蹬自行车半俯卧撑运动伸展运动160 产后第3周的饮食原则饮食滋补不可过量喝下奶汤因人而异宜吃食物限吃食物162 产后第4周162 产后第4周的养护法恶露基本消失腹部收缩很多出现牙痛问题易发各种风寒疼痛谨防产后抑郁164 产后抑郁不要来166 小心防范“月子病”什么是“月子病”怎样防范“月子病”“月子病”的饮食调养法169 恶露不尽如何调理恶露不尽的原因恶露不尽的调理170 产后腰痛怎么办产后腰痛的原因饮食调理起居调理热敷、艾灸与按摩172 产后第4周的产褥体操增强力量的伸展运动拉伸筋骨运动转腰运动174 产后第4周的饮食原则饮食逐渐恢复正常宜吃食物限吃食物176 产后第5~第6周176 产后第5~第6周的养护法家务劳动适可而止恶露消失精力、体力增长很快耻骨松弛好转，性器官大体复原腹部收缩，体形恢复很多178 增加户外活动外出时间和地点的选择对妈妈体力的考验180 提高免疫力181 制订瘦身计划顺其自然，适当调控适合瘦身的体育锻炼183 让手腕变轻松旋转手腕搓揉手腕按揉穴位184 收腹体操正向两头起运动强力收腹运动186 收腹按摩法188 产后第5~第6周的饮食原则宜吃食物限吃食物190 产后第7~第14周190 产后第7~第14周的养护法妈妈奶水的变化体力、精力日渐旺盛气色逐渐好转养护好头发，避免烫染仍需调整精神状态可以逐步开始性生活192 产后第42天的体检全身检查妇科检查194 产后瘦身操猫式背弓运动虎式收展运动猫式伸懒腰动作平桥式动作拱桥式动作198 预防乳房下垂199 腹部皮肤保养200 面部皮肤保养淡化黄褐斑改善气色，减轻黑眼圈204 做好上班后的哺乳计划205 不得已的回乳法206 产后第7~第14周的饮食原则增加高纤维饮食宜吃食物限吃食物附录210 产后的烦恼、不适及应对办法

# 《轻松坐月子》

## 编辑推荐

《轻松坐月子:产后妈妈每周保养》编辑推荐：坐月子是我国女性的一项特权，也是女性保健的优良传统。随着时代进步，坐月子的内容也发生了很大变化，现代的妈妈没有必要完全拘泥于老传统，在遵守原则的前提下与时俱进，才是最好的对策。

## 《轻松坐月子》

### 精彩短评

- 1、月嫂带来的书，已经看完一遍。很不错，比我之前看的那本要好。
- 2、这个实用，留着好好研究研究，彩页字大方便阅读
- 3、书收到了，质量很好。这本书是按照时间顺序告诉产妇怎么吃、怎么运动、怎么保养的，感觉很实用。赶上做活动时买的，很划算。推荐
- 4、按照排名买的，感觉还行。为宝妈的不易赞一个
- 5、有不少值得借鉴的地方。老婆说不错。



# 《轻松坐月子》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)