

《坐月子必读》

图书基本信息

书名：《坐月子必读》

13位ISBN编号：9787533534103

10位ISBN编号：7533534107

出版时间：2009-8

出版社：福建科技出版社

页数：134

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

《坐月子必读》

内容概要

《坐月子必读》内容简介：结婚生子，人生之大事。宝宝的降生，为年轻的父母和他们的家庭带来了无尽的欢乐。但是，面对刚出生的小不点，初为人父母的他们常常感到不知所措。该怎样护理才能让宝宝长得快？该什么时候喂奶？怎样才能不让宝宝生病？产妇该怎样补充营养？该怎样坐月子？一系列的问题困扰着他们。《坐月子必读》介绍了坐月子的相关知识，内容包括：坐月子须知；月子期生理变化；月子期心理卫生；月子期饮食调养；母乳喂养等。

书籍目录

- 一、坐月子须知
 - (一) 正确认识坐月子
 - (二) 走出传统坐月子的误区
 - (三) 坐月子的四大基本原则
- 二、月子期生理变化
 - (一) 生殖系统变化
 - (二) 乳房变化
 - (三) 全身其他变化
- 三、月子期心理卫生
 - (一) 产妇心理变化的特点
 - (二) 认识产后抑郁症
- 四、月子期环境卫生
 - (一) 环境卫生的重要性
 - (二) 对居室的要求
- 五、月子期个人卫生
 - (一) 产后沐浴的问题
 - (二) 保持产后口腔卫生
 - (三) 产后服装的选择与保洁
 - (四) 产后卫生用品的选择和使用
 - (五) 产后清洗会阴的清洁用品
 - (六) 产后皮肤的护理
 - (七) 乳头的清洁和护理
 - (八) 产后活动与休息
 - (九) 产后大小便卫生
- 六、月子期饮食调养
 - (一) 产妇营养的特殊需求
 - (二) 产妇饮食安排的特点与要求
 - (三) 产后膳食四大宝
 - (四) 月子食补小秘诀
 - (五) 产后头三天的推荐食谱
 - (六) 产后乳汁分泌不足食谱
 - (七) 产后恶露不止食谱
 - (八) 产后便秘食谱
 - (九) 产后腹痛食谱
 - (十) 产后体虚食谱
 - (十一) “妊高征”产妇的饮食要求
- 七、月子期疾病处理
 - (一) 排尿困难(尿潴留)
 - (二) 产后便秘
 - (三) 乳腺炎
 - (四) 产褥热
 - (五) 痔疮
 - (六) 晚期产后出血
 - (七) 产后贫血
 - (八) 产后泌尿系统感染
 - (九) 妊娠高血压后遗症
- 八、母乳喂养

- (一) 你的乳汁宝宝最爱
- (二) 母乳喂养“基本功”
- (三) 母乳喂养常见的问题

九、产后避孕问题

- (一) 产后子宫和排卵的恢复
- (二) 避孕方法的选择

十、产后身体复原

- (一) 新妈妈产后的身体恢复
- (二) 产后保持窈窕体态的要诀
- (三) 产后恢复四对策
- (四) 产后形体健美有新招

十一、新生儿护理

- (一) 认识新生宝宝
- (二) 护理新生宝宝

附录1 婴儿的生长发育

附录2 儿童免疫接种的程序

(三) 坐月子的四大基本原则 月子期是女性生理和心理变化的转折点，是让新妈妈身体各部位功能恢复正常的最佳时机，因此坐好月子十分重要。在坐月子期间，应遵循以下4个基本原则：

1. 充分的休息 由于妊娠、分娩会给产妇的身心造成极度的劳累，所以在月子期间产妇要保证充分的休息，调养好身体，才能促进全身各器官系统尤其是生殖器官的尽快恢复。 首先要有充分的休息时间，产妇要保证每天有10个小时的睡眠时间，睡时要采取侧卧位，以利子宫的复原。一般产后两周内应以卧床休息为主。

其次要劳逸结合，合理安排作息时间。如果恢复得较好，两周后便可下床做一般的事情了。适当的活动不仅有利于血液的循环和恶露排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力。

2. 合理的饮食 因为妊娠及分娩的时候，产妇消耗了大量的能量和精力，体质比较虚弱，再加上产后需要哺乳，所以产后新妈妈需要补充充足而丰富的营养。 但要注意饮食的合理搭配，食物构成应该多样化，最好是荤菜和素菜兼用，粗粮和细粮搭配，植物蛋白和动物蛋白混合着吃，还要多吃新鲜蔬菜和水果，不要偏食，更不要忌口。

3. 舒适的环境 经历了妊娠和分娩，产妇的体力和抵抗力都比较弱，所以月子期的居住环境对产妇的身体恢复有很大影响。产妇坐月子的环境要整洁、舒适、安静，可以使产妇精神愉悦，心情舒畅，有利于产妇的休养和恢复。

首先，要保持居住环境良好的卫生条件；其次，要保持居室适宜的温度和湿度；再则，要保持居室空气的清新，每天要通风；最后，月子期间要尽量减少亲戚朋友的探视，让妈妈和孩子有一个安静、舒适的环境。

4. 愉快的心情 产后新妈妈的情绪对其身体的恢复有着很大的影响。许多新妈妈产后会感觉疲倦、焦虑、不安，甚至会有产后抑郁症的发生，这些不良情绪对于产后的康复极为不利。

因此，为了尽早地恢复身体，完成角色的转变，产妇应时时保持愉快的心情，避免各种不良情绪的刺激，不要生气，不要发怒，更不要郁闷。

《坐月子必读》

精彩短评

- 1、很好看，内容丰富，很实用哟
- 2、送给朋友的，她说都挺好的
- 3、一般，也没有给我太多太细的建议。
- 4、外表看上去比较一般，希望里面的知识有用
- 5、内容有点少 不过还是有点用，就是纸张感觉不是很好，这个价钱也差不多了

《坐月子必读》

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:www.tushu111.com