

# 《月子护理与新生儿保健专家指导》

## 图书基本信息

书名：《月子护理与新生儿保健专家指导》

13位ISBN编号：9787510430534

10位ISBN编号：7510430534

出版时间：2012-10

出版社：新世界出版社

作者：刘欣欣

页数：319

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)

# 《月子护理与新生儿保健专家指导》

## 内容概要

《月子护理与新生儿保健专家指导》全面介绍分娩过程中可能遇到的情况以及应对的方法，同时缓解产妇的各种不适，保证宝宝的顺利降生。月子期是妈妈生命中非常重要的时期，月子保养的效果直接影响妈妈未来的健康状况。所以《月子护理与新生儿保健专家指导》告诉你一定要抓住这休养生息的好时机，养出好身体。新生儿——襁褓中的宝宝是一家人的期望和未来。初为人母，营养储备与育儿知识储备同样重要。《月子护理与新生儿保健专家指导》将给您哺育宝宝最细心的指导，做您养育宝宝最全面的知识后盾。

# 《月子护理与新生儿保健专家指导》

## 作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

## 书籍目录

### 分娩篇

分娩前的准备

准备好做爸爸妈妈了吗

知识上的准备

思想上的准备

物品上的准备

产前心理调适很重要

分娩痛是可以忍受的

了解相关的分娩知识

准妈妈身体的临产准备

胃部的轻松舒适感

盆腔压迫的不适感

阴道分泌物增多

假性宫缩

临产先兆密切关注

子宫底下降

宫缩

见红

羊膜破裂

认识分娩

认识分娩的三大产程

第一产程

第二产程

第三产程

哪些因素影响正常分娩

产道

产力

胎儿

什么是无痛分娩

不使用药物的无痛分娩

借助药物的无痛分娩

剖宫产与自然分娩的优缺点对比

剖宫产的优点

剖宫产的缺点

自然分娩的优点

自然分娩的缺点

哪种情况适合剖宫产

准妈妈具有以下情况

胎宝宝具有以下情况

进行剖宫产的七大备忘

缓解分娩疼痛的“绝招”

实施自然分娩由哪些因素决定

需进行会阴侧切的情况

需做会阴侧切的情况

避免会阴侧切的小妙方

临产时灌肠好处多

认识药物性无痛分娩

难产的几种情况

常见的难产情况

初产妈妈要注意的问题

不宜过早或过晚入院待产

需提前入院待产的准妈妈

需要提高警惕的情况

阴道出血

胎膜破裂和胎动减弱

其他症状

临产前不要憋大小便

保持好产力的方法有哪些

加强营养

保持愉快，不要紧张

做深呼吸

宫缩前后的动作

剖宫产时要注意的问题

准爸爸需要做的事情

为宝宝营造一个良好的居住环境

准备钱及银行卡

带上照相机或摄像机

产后照护准备联系好月嫂

进入临产状态

学会识别临产信号

规律宫缩

临产宫缩的特点

宫缩不能制止

如何预防早破水

定期做产前检查

注意生活细节

保持最佳的临产状态

拉梅兹生产呼吸法

深呼吸

浅呼吸

短促呼吸

迎接分娩时刻

激动人心的分娩时刻

第一产程的配合

第二产程的配合

第三产程的配合

分娩时要留心胎儿变化

留意胎心变化

宫缩影响胎心率

如何听胎心

分娩时不要大喊大叫

分娩时用力的小技巧

仰卧时用力的方法

侧卧时用力的方法

仰卧抱住双腿的用力方法

如何预防滞产

仰卧抱住双腿的用力方法  
预防子宫收缩乏力  
过了预产期怎么办  
不要过分紧张  
继续产检  
为提前入院做好准备  
入院分娩常识及早确定分娩医院  
了解清楚从家到医院的交通状况和路线  
出现分娩前兆不要惊慌  
尽量帮助准妈妈进食  
提前了解分娩医院的住院流程  
要做好看急诊的准备  
准爸爸陪产，做个体贴的参与者  
准爸爸陪产的好处  
待产包准备  
准备好待产包  
待产包包  
出院包包  
大话“坐月子”  
把握休养生息的好时机  
传统月子小心坐  
西方人这样坐月子  
中医说坐月子：调筋脉养气血的最佳时机  
西医看坐月子：生殖系统需要恢复时间  
月子期，体质调养的黄金期  
不可小看的生理恢复期  
忽视坐月子，后悔一辈子  
坐月子不当容易引起的六大后遗症  
后遗症1：产后腰腿痛  
后遗症2：子宫复旧不良  
后遗症3：产后不设防致孕  
后遗症4：产后排尿问题  
后遗症5：产后乳房变化  
后遗症6：产后抑郁症  
坐月子也可以改善体质  
产后如何科学调养  
坐月子方式大盘点  
家人照顾坐月子  
请保姆照顾坐月子  
请月嫂照顾坐月子  
去月子中心坐月子  
为坐月子做充足准备  
坐月子的七大基本注意事项  
不要吹风、受凉  
适度的运动与休息  
合理调节饮食  
注意个人卫生  
尽早喂宝宝母乳  
合理安排产后性生活

记得产后检查

坐月子必备护理品

月子必备品：哺乳衣、文胸

月子必备品：内裤

月子必备品：月子帽

月子必备品：束腹带

月子必备品：牙具

月子必备品：卫生巾

创造舒适的月子休养环境

如何挑选合适的保姆

请个好月嫂的4大要点

要明确自己的要求

选择正规家政公司

详细了解月嫂的情况

及时与月嫂沟通

如何挑选合格的月子中心

“粮弹充足”迎战月子

宝宝养育用品

妈妈必备物品

月子期食材准备

小米

糯米

芝麻

月子护理及新生儿保健：第一周

新妈妈本周饮食方案

新妈妈生产当天饮食推荐

临产前营养关键词——积蓄能量

产后第1餐的营养关键词——恢复体力

产后第2餐的营养关键词——补充能量

产后第3餐的营养关键词——补充必需营养素

产后第1周的月子餐以开胃为主

水是产后的第一补品

营养月子餐本周推荐

科学月子餐十大讲究

坐月子饮食五大原则

坐月子饮食三大要诀

制定月子餐的原则

月子期间饮食有禁忌

代谢排毒食谱（第1周）

新妈妈本周护理须知

月子期间的护理进程

产后2小时的重点观察

产后24小时的自我护理

产后第1天最需做的几件事

产后第1周的护理要点

护理要点需注意

本周新妈妈实用手册

剖宫产后的月子护理

剖宫产第1天的护理

产后第1.周的护理

剖宫产伤口的护理方法

做过会阴切开的产妇护理要点

注意伤口的变化情况

会阴伤口自我呵护法

新生儿发育及保健

宝宝本周发育情况

新生儿的生长发育指标

新生儿常见的一些生理现象

新生儿的动作反射

不容忽视的第一次

本周观察及照顾重点

宝宝体重减轻是为何

如何预防新生儿感染

多做肌肤接触，给宝宝安全感

脐带自然脱落的护理

宝宝有眼屎怎么办

新生儿生活护理一点通

新生儿的四季护理

脐带护理，预防感染

抱孩子的姿势要正确

母乳是妈妈送给宝宝的最好礼物

母乳的常见替代品有哪些

早产儿喂养方法

早产儿护理方法

关注新生儿免疫

本周宝宝常见问题答疑

宝宝皮肤发黄不会是肝炎吧

宝宝面部表情很怪

宝宝脱皮是怎么回事

小宝宝需要剃掉胎发吗

小宝宝为什么容易呕吐

小宝宝突脐要紧吗

宝宝哭闹的常见原因

宝宝大便黑绿色是怎么回事

宝宝的尿布为什么有一圈浅红色的尿迹

女婴的阴道出血是怎么回事

宝宝十几天排不出大便怎么办

能给新生儿晒太阳吗

宝宝的手抓破小脸怎么办

长“奶癣”怎么办

月子护理及新生儿保健：第二周

新妈妈本周饮食方案

月子餐的烹饪要点

月子里的餐点搭配原则

不同体质新妈妈的进补方案

盘点民间坐月子的六大饮食陋习

蛋白质——身体修复的奇兵

月子里的红色食品

月子里的热补食物  
产后第2周的月子餐以补血为主  
调养内脏食谱（第2周）  
新妈妈本周护理须知  
剖宫产后的月子护理  
疤痕护理从细节入手  
剖宫产妈妈的饮食安排  
做好剖宫产后的心理恢复  
产后适当运动，为美丽加分  
动一动，产后恢复更得力  
产后运动，身体准备好了吗  
如何分期进行产后运动  
如何全面安排产后运动  
帮助身体尽快康复的运动原则  
产后运动的保健细节需关注  
月子期运动方法大集锦  
产褥体操锻炼身心  
简易坐椅健身运动  
产后瑜伽好处多多  
产后减肥食谱：教您吃对瘦身餐  
新妈妈的产后运动方案  
增强灵活度的上肢锻炼  
改善腿部曲线的运动  
产道修复的运动锦囊  
减腹运动的具体方案  
健胸运动帮助乳房缩张  
本周新妈妈实用手册  
新生儿发育及保健  
宝宝本周发育情况  
宝宝的生长发育指标  
心智与社会性发展  
和宝宝一起做游戏  
本周观察及照顾重点  
新生儿是“近视”，您知道吗  
新生儿呼吸快是否是气急  
新生儿娇嫩皮肤要小心护理  
如何护理新生儿的五官  
给宝宝洗澡的方法  
新生儿的保暖护理更要重视  
新生儿生活护理一点通  
新生儿所需营养物质表  
母乳喂养要按需供给  
人工喂养要谨记5件事  
宝宝看上去不漂亮  
宝宝脸上有好多小白点  
宝宝游泳注意事项  
如何清洗宝宝的囟门  
学会给宝宝穿脱衣  
小宝宝戴手套害处多

保持宝宝食具、寝具的洁净  
抱起和放下宝宝要依睡姿而定  
本周宝宝常见问题答疑  
宝宝头发稀少、脱发正常吗  
马牙是什么  
宝宝乳房为什么会肿胀  
宝宝的尿液呈红色是什么原因  
宝宝特别嗜睡是怎么回事  
怎样分辨宝宝的哭声  
怎样应对宝宝的哭闹  
为什么宝宝总是哭着让爸爸抱  
冬季宝宝睡眠要注意什么  
怎样调整宝宝的睡眠时间  
怎样防止宝宝把头睡偏  
怎样发挥玩具的作用  
宝宝喉咙有痰鸣是生病吗  
宝宝便后清洁工作怎么做  
月子护理及新生儿保健：第三周  
月子护理及新生儿保健：第四周  
疾病预防篇  
新生儿喂养篇

## 章节摘录

版权页：插图： 产后抑郁症的原因 新妈妈生产后，不仅在身体上继续承受着孕产期以来的生理变化，也必须在心理上经受由宝宝的降生所带来的应接不暇的改变。产后抑郁的产生并非突如其来，它是躯体、精神及生活方式等因素综合使用的结果。身体变化 产后期间是身体产生巨大变化的时期。这些变化可能影响妇女的心情和行为数天或数周，在分娩以后的数小时内雌激素和孕酮的水平急剧下降，甲状腺激素也会急剧下降。如果这些激素水平过低，新妈妈可有类抑郁症状，譬如情绪不稳、神经质、疲劳、失眠及紧张。新妈妈分娩中，胎儿压迫膀胱及盆腔神经，使膀胱肌麻痹，收缩力差；或产后盆腔内压力忽然下降引起盆腔淤血；顺产后会阴切口疼痛等，这些情况都会影响排尿，使新妈妈适应不良，并无形中促使消极情绪产生。最后，新母亲很少得到必要的休息。新妈妈可能一天24小时都要喂养和照料婴孩，同时还要完成家务。疲劳和缺乏睡眠可能要继续几个月。这些都可能是导致抑郁的主要病因。 情感因素 许多情感因素可能影响产后新妈妈的自尊和应付压力的方式，这样可加重抑郁。这些情况包括：新妈妈对怀孕、生产充满疑虑是常见的。怀孕可能是非计划性的，或者宝宝提前出生，这可能导致家庭和日常工作的应激改变，使新父母措手不及。如果宝宝有先天缺陷，父母就更难以接受了。混合情感有时来自于新妈妈的以往经历。如果新妈妈从小跟随父亲长大，或与其母亲关系不佳，这会导致她对宝宝的情感缺乏信心。她也许担心，养育孩子将会导致痛苦、失望或损失。此外，宝宝出生后，新妈妈有损失感是常见的。损失感如失去自南，失去以往的身份，以及失去苗条身材和性感体验，这些都可加重产后抑郁。 生活方式 产后抑郁的一个主要因素是缺乏来自他人的支持。如果妈妈独身或远离家庭，就会缺少这种支持。从而使情绪长期处于压抑、不安的状态。哺乳的一些问题可使新妈妈感到抑郁。如果新妈妈无法哺乳或决定停止哺乳，就可能因此产生没有必要的负罪感，进而影响到心境。 产后抑郁症如何预防 产后抑郁症的预防和护理必须从多方面入手。它包括掌握产褥期心理特点，做好基础护理，重视心理疏导，解决困扰新妈妈的实际问题等等。做好心理保健的最终目的是帮助新妈妈从心理上树立信心、精神上获得满足、情绪上保持稳定，并改善不良心理状态，顺利渡过产褥期。

# 《月子护理与新生儿保健专家指导》

## 媒体关注与评论

刚开始的时候对于坐月子和宝宝的护理有着小小的无措和慌张感，通过这本书的学习和了解，才得以坦然而轻松地面对产后的这一段时间。——代宁 从分娩到坐月子内容很丰富，对于即将分娩或初为人母的读者来说很实用，书中的新生儿护理的知识和保健方法更是新妈妈最需要的。——妇产科大夫王力 这本书的版式很温馨，阅读的时候特别舒服。很喜欢。——萌萌

# 《月子护理与新生儿保健专家指导》

## 编辑推荐

《月子护理与新生儿保健专家指导》是由北京玛丽妇婴医院产科专家刘欣欣编写。《月子护理与新生儿保健专家指导》从分娩前到分娩后，提供全面的分娩知识和保健方法，为新妈妈产后一个月的月子生活及新生儿护理进行精心的指导。《月子护理与新生儿保健专家指导》采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷，健康环保。版式设计精美大方，定位高端。内容丰富，指导性强。是新妈妈最实用细致的月子护理与新生儿保健指导全书。

### 精彩短评

- 1、同学要坐月子了，买来送她，大概看了下目录，不错，而且漂亮，相信她会喜欢。
- 2、很精美的书，内容也很实用，就是这书用的纸在灯光下有些角度看会反光，不过总体来讲很不错！
- 3、书的质量不错，铜版印刷，里面的内容还行吧，有菜谱
- 4、书很不错很全面不好的一点就是内容重复
- 5、值得参考的专业书籍，正在阅读中，内容不错，书也漂亮。
- 6、写的很全面，我媳妇现在正捧着看呢
- 7、虽然宝宝还未出生，可是有这样一本内容全面又不枯燥的书，相信在宝宝到来后会有很大帮助，所以我正在努力学习，为以后作好准备。
- 8、唉！没有完整的食谱，觉得没多大用处呢，看着很辛苦
- 9、第一感觉是此书太漂亮了！太多漂亮宝宝了，真是可爱！内容一定不会让人失望的！很满意的一次购物！
- 10、月子护理、新生儿保健很重要的部分，这本书是“中国优生优育协会全国关心下一代工作委员会联合推荐”的，相信有一定的权威性，让我们安心坐月子，开心养宝宝吧。
- 11、收到后立即翻了一下，看了一个很多的小知识，恶补用很好
- 12、全套的实用，也很详细
- 13、很不错哦,适合新手妈妈使用
- 14、几本书都很好
- 15、书的质量不错，而且内容也很丰富。
- 16、月子大智慧，育儿好参考！非常不错的书，有了它不用请月嫂了哈
- 17、很详细 也很实用，值得购买
- 18、纸张比我在书店里买的还好，价格便宜，而且书中内容很实用 详细 非常棒！！
- 19、本书真的给了我很大的帮助，而且感觉内容非常的全面
- 20、很好的书，可以给我很多实用的建议。
- 21、在实体书店看过才来买的，书店不打折。内容比较详细，还在学习中。
- 22、这本书很好啊。。。既有照顾大人的，也有照顾孩子的。。。还真适合刚有宝宝的人来看。。
- 23、就是找这样的书呢，需要这方面的内容！非常好！还有“小贴士”很贴心!
- 24、书里有好多宝宝的图片啊，真漂亮，看都看不够，难道做妈妈的都这样？以前没怀孕时还真没这感觉呢。书的内容非常好，没白买！
- 25、这本书也很不错，知识比较全面
- 26、内容很多，要提早学习学习
- 27、内容不错，让新妈妈原理传统、错误的坐月子方法，结合自身选择科学的坐月子方式；也有新生儿的喂养方式，让新妈妈学习，使宝宝健康成长。
- 28、很实用的一本书，对自己很有帮助
- 29、这本书质量真的没话说，彩页的，内容页很好，值得一读
- 30、正版，内容很好用！
- 31、感觉很温馨的书呢，希望能帮我和宝宝完美度过关键期。
- 32、非常精美的书，内容一样精致！绝对用的上好书！
- 33、内容的确不错，也非常漂亮。还有如何请月嫂的内容，月嫂都要负责什么事，都有介绍，这可为我们提供了很多帮助呢。
- 34、很精致的书，内容更是不错！月子大智慧，育儿好参考。
- 35、被书名吸引的，正是我下一阶段需要的书，大概看了下目录，还不错，拿下！拿到书更是喜欢！不但封面漂亮，内页也是很精美啊！超值了！至于内容我就慢慢消化去了，相信一定一样让我满意的：)
- 36、这本书将的还是比较好的，月子护理，内容详细，值得购买
- 37、看上去不错，慢慢读，希望对宝宝有用，很详细，可以了解到很多自己以前不知道的东西
- 38、没事多学习吧，内容不错

## 《月子护理与新生儿保健专家指导》

- 39、刚收到，看了一小部分，觉得还不错，适合没事的时候在家里慢慢翻，看后给婆婆看。
- 40、买书的时候碰到双12，快递还是不错的，送的很及时。还没读，应该还不错吧，在当当上精心挑选的。
- 41、买给老婆看的，主要是为了坐月子用
- 42、今天刚收到，先翻看了几页，写得还不错，对于我一个初产妇来说，很合适。
- 43、书中的内容提细的，没经验的妈妈可以借鉴
- 44、在超市里看中的这本书 看了看这里还便宜点就下手了 书质量很好 但是内容嘛 还有待验证
- 45、帮孕期中的同事买的。目前来说还不错。。。她正在看。。。
- 46、书的内容通俗易懂，非常好，想知道的内容一下子就找到了，没有什么没必要的废话。
- 47、不太喜欢。感觉好多内容重复，还有错别字
- 48、内容比较详细，我和宝宝人生的最重要阶段，一定好好调理，好好养育。
- 49、很漂亮的书，买来给老妈先看看，以后要伺候媳妇月子的。
- 50、关于新生儿还是有不少东西值得学习的，这本书大概讲的还行，新生儿护理的问题涉及到的比较全面
- 51、是正版书，内容很好，书质量不错，我很喜欢。
- 52、很好，很实用，可以学到很多。
- 53、我对孕育一窍不通，婆婆和妈妈也没时间帮助我，带孩子的工作全靠我自己了，这些知识对我就非常实用。
- 54、实用的书，也很专业，值得提前好好参考，省得到时候手忙脚乱。
- 55、这本书的质量很好 全彩页的内容很丰富 也很实用 正在学习中 下个月宝宝就出生了 提前学习知识 免得到时候手忙脚乱 推荐新妈妈购买
- 56、感觉内容上有些凌乱 还是值得好好阅读的
- 57、很重要的一部分内容！有需要的，值得购买！
- 58、收到后就大体翻看了下，内容挺好的
- 59、给妹妹买的，还不错吧。
- 60、知识点非常好，随便翻了一下就有关于“新生儿肠绞痛”的介绍，以前我朋友的宝宝就发生过，可是当时不知道怎么回事，可急坏了吓坏了她，我现在可要好好看看书心理有个底，以后就能尽量避免和很好应对了。
- 61、真的不错，提前学习下，做到安心坐月子，开心养宝宝。
- 62、条理清楚，对产前准备工作有一定作用。
- 63、提前做功课用的 有些理论知识还是需要了解的，内容确实不错。
- 64、纸质很好，看的很舒心，内容也很好。
- 65、很好。内容真的很集中，不错
- 66、写的比较详细，就是有些散，几本书综合看的
- 67、很好，如果图片可以根据描述的内容提供就更好了，纸张特别好。
- 68、老婆读了之后说很实用，很不错啊！不过她也要我学习：（
- 69、挺实用的，看了一半了
- 70、才收到，没细看，应该不错。
- 71、买的第二本 送同学的
- 72、对于新妈妈来说，这本书很实用，有指导意义
- 73、此书比较系统的讲述了现在新妈妈和宝宝的产前产后护理
- 74、非常漂亮的书，爱不释手了！妈妈大概也看了看，说还是不错的。
- 75、实用,挺不错的
- 76、收到书了，大概浏览了一下还不错，内容涉及挺丰富的，只是还没有具体看。
- 77、月子护理与新生儿保健专家指导--不错的选择，非常值得mother参考！
- 78、书本很新，内容很详尽
- 79、从里面学了很多东西
- 80、非常好的对于女人最关键时期的注意事项给予指导，给宝宝最稚嫩阶段给予很好的养育指导。
- 81、分娩和育儿的问题基本都涉及到了，很详细，不用手忙脚乱了！很适合快要生宝宝的妈妈！

## 《月子护理与新生儿保健专家指导》

- 82、书本不错，包装完整！此书内容主要针对坐月子及新生儿的主要事项编写，对于新手妈妈实在有很多帮助！
- 83、为宝宝和自己做好准备
- 84、可以让宝宝更科学成长
- 85、很实用的书，不请月嫂的话，有这本书也够啦
- 86、写的挺具体的，应该可以用的上
- 87、被这个名字吸引的，正需要这方面的知识补充呢，买来后真的很高兴，各方面都非常完美的书，婆婆也说不错。
- 88、让我们理性面对分娩，消除对分娩的恐惧，提供对新生儿护理和保健的知识和使用技巧。
- 89、很详细的书，给月子和小宝无微不至的关照，自己先看看，然后给婆婆看。
- 90、还有2个月，先买来慢慢看
- 91、很实用的一本书，但是书的封面有些污损！
- 92、正在学习当中，感觉不错。孩子出生前的必修课！
- 93、这本书包括的内容比较全面，通俗，看起来也不会枯燥，插图精美，非常吸引人。
- 94、从待产到月子护理，比较专业，也比较实用
- 95、发货速度很快！书质量很好！
- 96、太喜欢这本书了！漂亮、内容好！内容非常实用！像红糖月子都要吃，可是书中提醒我们不能喝太多，7-10天就好，不仅能补血，还能促进产后恶露排出，喝多了容易引起恶露不净。
- 97、书收到后，很开心，内容的很实用，而且很漂亮哦！纸质好且都是彩色的。
- 98、书很不错，不过书全是灰！望以后努力改善！快递很快！
- 99、一般吧，感觉像各书拼凑的
- 100、西尔斯育儿比这个好！
- 101、虽然还有好几个月宝宝才诞生，但这本书可以现在提前看。书本非常精美，有很多可爱宝宝的图片，看得我好开心，宝宝似乎也很开心呢。特别喜欢这本书。

# 《月子护理与新生儿保健专家指导》

## 精彩书评

1、看月子书忽然就想到了赵本山的小品，那个时候根本没有想到自己可以成为人妻，成为人母。哎，时间过的好快，岁月真是不饶人啊。现在居然结婚了，也有了宝宝了，最近的情绪啊，也不是太好。不知道为了什么，老公买了很多书，朋友也送了很多育儿、怀孕分娩，月子的书给我看。基本上都差不多，这本的内容还可以吧，基本上一般书有的也都有了。书的质量也不错。可以看看！

# 《月子护理与新生儿保健专家指导》

## 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)