

# 《坐月子新生儿护理》

## 图书基本信息

书名：《坐月子新生儿护理》

13位ISBN编号：9787510110641

10位ISBN编号：7510110645

出版时间：2012-2

出版社：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：290

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)

# 《坐月子新生儿护理》

## 内容概要

《坐月子新生儿护理》主要内容简介：产褥期，民间称为坐月子，是对新妈妈最重要的时期。新妈妈不仅要尽快消除孕育所带来的身心疲累，使身体得到最好的养护，也要学习适应母亲的角色，养育好新生的宝宝。同时，这也是对新爸爸的考验期，学习辅助新妈妈养育宝宝，帮助新妈妈调理身体。《坐月子新生儿护理》从新妈妈的身体恢复、营养保健、疾病防护，新生儿的喂养、护理和保健等方面为新爸妈讲解月子知识，帮助新爸妈扮演好父母的角色。

# 《坐月子新生儿护理》

## 作者简介

坐月子是指胎儿、胎盘娩出后，产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周，医学上叫做产褥期。这一段时期对于妈妈们来说是很重要的。因为在此期间妈妈既要关注自身的康复，又要关注新生儿的健康成长。bb:<http://www.iinoo.com>

很多妈妈在感受新生命到来的快乐时，一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子指南，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和分娩而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。因此，如何坐月子，成了困扰产妇身心健康的一个难题！

本书不仅阐述了传统坐月子的理论与新生儿的喂养与护理，还结合了现代健康生活的观念，着重从产妇日常起居饮食、运动、生活、情绪、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情，提供完整的保养知识与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。本书内容丰富、文字通俗易懂，可操作性强，让读者免去大量文字阅读之苦。在坐月子过程中，如果你有什么疑问，几乎都可以在本书中找到答案。拥有本书，新手爸妈能理顺月子生活的方方面面，全家人都可“临危不乱”。

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝，每一位新妈妈都能拥有幸福的产后生活。

## 书籍目录

### 第一章 坐好月子新妈妈必读

#### 第一节 安心分娩

1. 什么是产程
2. 第一产程可做哪些辅助动作
3. 第二产程可做哪些辅助动作
4. 分娩时产妇应怎样配合医生
5. 分娩过程中如何安排产妇的饮食
6. 自然分娩是最好的分娩方式吗
7. 什么情况下要剖宫产
8. 为什么有的产妇要做会阴切开
9. 怎样预防早产
10. 过期产有哪些危害
11. 怎样预防难产

#### 第二节 产后新妈妈的身体变化

1. 为什么要坐月子
2. 月子里有哪些生理现象
3. 新妈妈的主要生理变化有哪些
4. 产后有时腹痛是怎么回事
5. 产妇腋下为什么有肿块
6. 分娩后为什么还能在腹部摸到硬块
7. 产后为什么汗变多了
8. 恶露有哪几种情况

#### 第三节 产后休养很重要

1. 新妈妈应怎样休养
2. 当今有哪些坐月子方式
3. 如何为新妈妈营造良好的休养环境
4. 怎样安排新妈妈产后第一周的生活
5. 出院后如何安排新妈妈的生活
6. 为什么说产妇保持良好情绪很重要
7. 如何预防产后抑郁症
8. 怎样做好会阴部位的护理
9. 护理会阴切开的产妇时应注意什么
10. 护理剖宫产的新妈妈时应注意什么

#### 第四节 新妈妈不可不知的生活细节

1. 坐月子一定要"捂"吗
2. 坐月子要完全卧床休息吗
3. 卧床休息也要讲究方法
4. 产妇为什么不宜睡过软的床
5. 产妇的被褥与衣着有什么要求
6. 新妈妈如何进行户外活动
7. 产后什么时候恢复活动
8. 月子期间怎样刷牙、漱口
9. 新妈妈能洗头、洗澡吗
10. 月子里梳头会留下"头痛根"吗
11. 如何护理好宝宝的"粮袋"
12. 夏天坐月子应该注意什么
13. 新妈妈如何进行锻炼

14. 怎样才能让新妈妈身体尽快复原
  15. 如何让自己的体形尽快恢复
  16. 产后瘦身应注意什么
  17. 月子期间能使用腹带吗
  18. 如何预防产后乳房下垂
  19. 亲友探望产妇时要注意什么
  20. 如何测验新妈妈心理是否健康
  21. 新妈妈有必要做产后检查吗
  22. 产后何时能恢复性生活
  23. 哺乳期需要避孕吗
  24. 产后宜采用哪些避孕方法
- ### 第五节 新妈妈的饮食安排有讲究
1. 为什么要科学安排新妈妈的饮食
  2. 月子里饮食营养有哪些特点
  3. 月子里营养需求量是多少
  4. 月子里应注意从哪些食物中摄取营养素
  5. 如何安排月子里的饮食
  6. 月子里常用的滋补品有哪些
  7. 月子里宜多吃的蔬菜和水果有哪些
  8. 坐月子为什么要多吃鲤鱼
  9. 月子里可多吃鸡蛋吗
  10. 月子里吃醪糟蛋好吗
  11. 新妈妈吃老母鸡好吗
  12. 产妇怎样喝红糖水更科学
  13. 新妈妈可以吃盐吗
  14. 新妈妈能吃生菜、冷饮吗
  15. 为促进新生宝宝大脑发育，新妈妈应吃些什么
  16. 月子里哪些食物新妈妈不宜多吃
  17. 月子里哪些食物是新妈妈禁吃的
  18. 如何为剖宫产的新妈妈安排饮食
  19. 新妈妈滋补过量有哪些危害
  20. 坐月子期间新妈妈为什么不可盲目节食
  21. 新妈妈的进餐顺序有讲究吗
  22. 如何安排新妈妈一日食谱
  23. 新妈妈宜选用的营养食谱
  24. 新妈妈宜选用的开胃食谱
  25. 新妈妈宜选用的催乳食谱
- ### 第六节 缓解产后不适的调养药膳
1. 产妇一般宜用哪些药膳
  2. 产后腹痛者应选用哪些药膳
  3. 产后自汗盗汗者应选用哪些药膳
  4. 产后恶露不尽者应选用哪些药膳
  5. 产后恶露不下者应选用哪些药膳
  6. 产后便秘者应选用哪些药膳
  7. 产后小便不利者应选用哪些药膳
  8. 产后奶水不足者应选用哪些药膳
  9. 产后身体疼痛者应选用哪些药膳
  10. 产后昏厥（血晕）者应选用哪些药膳
  11. 服用药膳时应注意什么

## 第七节 月子期间常见疾病的防治

1. 如何防治产褥感染
2. 怎样预防产后大出血
3. 如何防治晚期产后出血
4. 如何防治产后伤风感冒
5. 子宫复旧不全怎么办
6. 如何防治产后子宫脱垂
7. 如何防治产后恶露不止
8. 如何防治产后恶露不下
9. 产后腹痛怎么办
10. 如何防治产后盆腔静脉曲张
11. 预防产后腰腿痛有哪些措施
12. 怎样预防产后颈背酸痛
13. 产后手指、腕部疼痛怎么办
14. 怎样预防产后足跟痛
15. 产后尿路感染怎么办
16. 产后排尿困难怎么办
17. 如何防治产后尿失禁
18. 产后为何容易发生便秘，如何防治
19. 产妇为何易发肛裂，如何预防+
20. 产妇如何防治脑卒中
21. 如何预防产后心力衰竭
22. 产后外阴发炎应怎样防治
23. 如何防治产妇牙齿松动
24. 如何预防产妇发生脑静脉血栓
25. 产后脱发怎么办
26. 怎样预防产妇中暑
27. 怎样预防乳汁淤积
28. 防治乳头皲裂有哪些方法
29. 乳房胀痛怎么办
30. 为什么初产妇易患乳腺炎?该怎样预防
31. 产后漏奶怎么办
32. 如何预防产后抑郁症
33. 预防产后抑郁症的秘诀是什么
34. 哺乳期怎样科学用药

.....

## 第二章 手把手教你养护新生宝宝

# 《坐月子新生儿护理》

## 章节摘录

版权页：插图：“坐月子”的概念胎儿出生后，胎盘自母体排出，从这时开始，新妈妈进入产后恢复阶段。这个阶段的生理变化很大，是重要的转折时期。因为在妊娠期间，母体的生殖器官和全身所发生的一系列变化，都要在产后6-8周内逐步调整，除乳房以外完全要恢复到孕前状况。医学上称这段时间为产褥期，民间称为“坐月子”。坐月子是母体恢复的过程十月怀胎期间，日益成长的胎儿和随之变大的子宫，会对母体许多器官形成长期的影响，如受压迫的膀胱、横膈膜上升使胸腔空间缩小，还有骨骼、肌肉、脊椎、韧带等需长时间负载胎儿及羊水的重量。分娩以后，新妈妈须利用坐月子的阶段好好静养，减少活动量，以促使这些器官能轻松复原。月子也是心理调适期对于第一胎的初产妇而言，坐月子这段期间可视为心理调适的缓冲期，慢慢适应并习惯母亲这个新的角色。如果有长辈或月嫂照顾新妈妈坐月子，或到坐月子中心坐月子，更是新妈妈学习育儿技巧与经验的好时机。无论是初产妇或经产妇，都可以利用坐月子这段时间好好养精蓄锐，充分休息好以恢复体九以应对辛苦而又漫长的育儿过程。

# 《坐月子新生儿护理》

## 编辑推荐

《坐月子新生儿护理》编辑推荐：给新妈妈最贴心的月子养护，新妈妈喂养新生儿的好帮手，给新爸爸的母婴护理枕边书。



## 精彩短评

- 1、坐月子新生儿护理
- 2、很多“名词解释”和关键内容提炼，不错
- 3、还行！这边买价格便宜
- 4、还算实用，对新手妈妈很有帮助。
- 5、一般不是想要的哪样的内容
- 6、对新手妈妈而言，能够对生产后的月子及新生儿护理有个全面的了解。
- 7、内容多，不过简单了些
- 8、内容丰富，值得一读，相当实用，力推哦
- 9、5分,这本书太好了，真是物有所值
- 10、还可以，科学，全面
- 11、这书让准妈妈的我不再迷惑,内容写得很详细，很实用。
- 12、适合坐月子的新手妈妈们
- 13、很实用的一本书，月子期间受益匪浅。
- 14、不咋样，介绍的很简单，很多东西都没说清楚
- 15、还可以，有一些问题会遇到
- 16、送人的，据说有帮助
- 17、书上说的很详细，建议准妈妈们多看看
- 18、虽然快出月子才看，不过育婴知识还是很实用的
- 19、感觉还是不够专业呢！
- 20、个人感觉很有帮助，内容很全面
- 21、帮同事的老婆的买的
- 22、书店看好后来买的，内容很丰富，看起来很快
- 23、一口气买了六本这种书，要好好学习了！
- 24、书非常实用也适合我
- 25、书上内容挺不错的，还没生呢，先买来学习着。发现其实这书应该全家人甚至妈妈婆婆一起看才行。
- 26、刚拿回来，先翻了翻，还是不错的。具体内容打算看了在写评论吧。
- 27、值得去了解的知识
- 28、老婆和我一起学习了，对于第一次当父母的我们来说，确实需要多读书，这本书也是朋友的强烈推荐，也推荐给各位当友了
- 29、书还未收到，期待中
- 30、资料挺全面的书！
- 31、书特别实惠，而且很用的书。速度超快，下午订的书，第二天早上就收到了。
- 32、很实用，已经看完了一遍，坐月子的时候再慢慢看，理论和实际相结合。
- 33、没有经验靠书本了
- 34、不错，对新妈妈和宝宝都很有用
- 35、很适合新手妈妈，分类很细致，写的也很通俗易懂，就是觉得有些理论已经有些过时了！
- 36、还没开始看 囤货中
- 37、不错，还没开始看，印刷质量很好。
- 38、编排方式很新颖，内容也比较全面，可以当作月子里的参考书了。
- 39、还行，马马虎虎，凑合
- 40、送给朋友的，我翻了一下，觉得应该会实用的，内容丰富！
- 41、比书店便宜，且很实用
- 42、非常详尽的指导读物，新妈妈好好阅读。
- 43、还没仔细看，只是大概浏览了一下，感觉还不错，对于我这样的准妈妈来说，学习一下还是可以的，不至于等孩子出生后出现手忙脚乱的情况。
- 44、为年轻父母解决的问题很多，但是都说的很简单，没什么实用价值，做个参考吧

## 《坐月子新生儿护理》

- 45、坐月子的时候 老公看了 有有一定帮助
- 46、真是不错的书，长了很多知识，对宝宝和大人都有用
- 47、内容不错,很实用,阅读中....
- 48、不错，有条理

# 《坐月子新生儿护理》

## 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)