

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 图书基本信息

书名：《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

13位ISBN编号：9787563925018

10位ISBN编号：7563925015

出版时间：2010-10

出版社：北京工业大学出版社

作者：邓琼芳

页数：241

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 前言

爱妻十月怀胎，一朝分娩，而你一夜之间便增添了一个伟大而沉甸甸的头衔——爸爸。当然，这不仅是角色的转变，更重要的是“爸爸”这个家庭新角色在赋予了你人生厚重含义的同时，也增添了你的责任和义务。一边是爱妻疲惫虚弱的身躯，一边是小宝宝的娇啼，你想倾尽全力做一个好丈夫好父亲，把爱妻和娇儿照顾得头头是道，怎奈月子里的讲究太多了，你不懂得其中的规矩，便无从下手。爱妻月子里怎样做才能使身体恢复得更快更好？能吃什么不能吃什么？能做什么不能做什么？在起居上有哪些要求？有什么禁忌？怎样才能知道刚出生的宝宝是否健康？怎样帮助宝宝更好地适应千变万化的母体外环境？该给宝宝营造怎样的生活环境？如何安排好宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、玩……

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 内容概要

《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》综合了与坐月子有关的科学、典型、详尽的90个题例，具有覆盖面广、剖析全面、解读详尽的特点，对新爸爸和准爸爸们护理爱妻娇儿具有广泛的普及和指导作用，是其必读之作，同时对新妈妈和新生宝宝月子期间的身心健康也具有十分重要的意义。《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》定能使你的小家庭更和谐、更美满！

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 书籍目录

第一章 做好妻子的营养专家 做妻子的私人厨师 你是“营养专家”？ 鸡肉鱼肉有说头 为妻子准备的营养食谱 红糖水的利与弊 妻子坐月子不可盲目节食 让妻子忌口 轻松产母乳第二章 做好妻子的个人医师 妻子是否宜用药膳？ 腰腿痛及时预防 颈背酸痛也是病 解读妻子产后腹痛 夏季坐月子防中暑 还给妻子尿路正常 赶走便秘 恶露需要观察 妻子服药禁忌 给妻子的产后多汗支招 产后精神应注意 妻子剖宫产 如何应对妻子的产后疼痛 谨防产后大出血 产后脱发不用怕 告诉妻子如何更好地护理阴部 别让妻子乳房下垂 产褥感染预防办法第三章 关注妻子产后的生活细节 妻子的生理变化 妻子夏季坐月子 让妻子在优质的环境中坐月子 妻子的合理休息 贴身衣着被褥的选择 妻子月子用眼须注意 教会妻子如何刷牙 洗头洗澡知多少 给妻子梳头 带妻子进行产后检查 给急于月子里瘦身的妻子几点建议 妻子的重点保护对象——乳房 产后恢复性生活的时间 妻子恢复工作的最佳时机 如何使妻子身体尽快恢复 月子不是“坐”出来的 娇儿篇第一章 爱宝宝从“心”做起第一时间爱上他 烟酒——宝宝不喜爱 为他留下成长回忆 把他扮成小天使 温暖的居室，温暖宝宝的心 宝宝尿布有学问 给宝宝做个小枕头第二章 宝宝护理要学习 早产儿的特别护理 掌握他的食量 小心误入哺乳歧途 人工喂养要注意 这样洗澡才健康 脐带——重要的保护点 宝宝的凶门告诉你 未来的美丽五官，现在开始保护 宝宝喂食谨人口 季节决定保护方案 抱宝宝的几个要点 睡出健康好宝宝 包包裹裹，温暖健康第三章 “疑难杂症”应对办法 溢奶吐奶要明辨 苦口良药，不要心软 让人揪心的黄疸宝宝 宝宝腹泻应对办法 不要让宝宝排便成为困难 宝宝湿疹全攻略 踢走肺炎、 谨防尿布疹 母乳也会有消化不良？ 宝宝也有“月经”和“乳房” 宝宝的体味告诉你 宝宝发烧怎么办？第四章 带孩子的注意事项 帮助宝宝身体达标 胎毛该剃吗？ 宝宝的指甲也需剪 宝宝定期体检不可少 让他在“隔离带”内健康成长 拉“臭臭”了 特殊宝宝的特殊护理 听懂宝宝的哭声 找寻胎记第五章 生活细节塑造可爱宝宝 培养宝宝从现在开始 父子双双日光浴 亲亲我的宝贝 他的笑那样珍贵 带着宝宝一起“跑” 未满月的宝宝也会玩 宝宝也靠水滋养

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 章节摘录

你的妻子坐月子时是否常抱怨颈背酸痛，是否时不时地就希望你帮她捏捏肩捶捶背呢？如果是，那就注意了，不要以为这是每个坐月子的人都会产生的，事实上这也是一种病，医学上称“哺乳性颈背酸痛症”。而揉肩捶背只是暂时的缓解，并不能够去除病根。1.颈痛酸痛的原因（1）产妇分娩前生理因素与职业的影响。很多女性在日常生活中都会发生颈背酸痛，这是由于她们工作的原因，多是低头伏案的工作，如会计、打字、编辑、缝纫等，原本女性颈部的肌肉、韧带张力与男性相比就显得相对较弱，再加上休息不好、营养不足、身体素质差，因此在哺乳时就更容易引起颈、背、肩的肌肉、韧带、结缔组织劳损进而引发疼痛或酸胀不适。（2）产妇照顾孩子的姿势不良。刚刚分娩的产妇对宝宝都是视如至宝，疼爱有加，甚至一分一秒都不愿意将视线移开，包括给宝宝喂奶时，都喜欢低头看着宝宝吮奶，由于每次喂奶的时间较长，且每天次数又多，长此以往，就容易使颈背部的肌肉紧张疲劳，产生酸痛不适感。此外，很多妈妈为了夜间能够哺乳方便，照顾好宝宝，习惯固定一个睡觉姿势，这样就会造成颈椎侧弯，引起单侧的颈背肌肉紧张，导致颈背酸痛。

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 编辑推荐

《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》：荟萃典型日子问题及对策塑造新好丈夫好爸爸形象一个盼望已久的小生命终于降临在你身边，新生活也随之开始，一切都需要学习、适应。作为丈夫和爸爸的你，肩上的担子可不轻，爱妻娇儿都得照顾好。认真阅读《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》，你就能陪爱妻娇儿坐个好月子。

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 精彩短评

1、 产前详细阅读了，讲到了不少细节性的内容，还不错，可以参考

# 《陪爱妻娇儿坐好月子的90条秘诀》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)