

《轻轻松松坐月子》

图书基本信息

书名：《轻轻松松坐月子》

13位ISBN编号：9787509113660

10位ISBN编号：7509113660

出版时间：2008-1

出版社：人民军医出版社

作者：孙剑秋

页数：250

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

《轻轻松松坐月子》

前言

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。医学上将这段时间称为产褥期，民间俗称坐月子。女性坐月子既关系到产妇自身的康复，又关系到时新生儿的健康成长。所以家庭、社会都应予以关注，创造一个良好的环境，形成一种欢乐、和谐的气氛。产褥期女性会有许多生理方面的变化，分娩后除乳房外，全身各器官会逐步恢复到怀孕以前的状态。我国历来很重视产后的恢复，有许多的经验，但也有一些不良习惯。新妈妈应掌握正确的休养方法，对身体恢复过程中的一些现象要有正确的认识，并贯彻到日常生活中。产褥期是母体内变化很大的阶段。新妈妈不但全身器官要恢复到正常，还要承担起做母亲的责任，既要分泌乳汁哺育新生儿，又要花费精力照顾新生儿。因此，必须要重视新妈妈的饮食调养。

《轻轻松松坐月子》

内容概要

《轻轻松松坐月子》作者根据其多年的临床经验，对产褥期护理、饮食调养、产褥期起居、母乳喂养、产后健身养颜、产妇心理保健及产后疾病防治中的问题做了详细分析和指导。《轻轻松松坐月子》条理清楚，通俗易懂，适合产褥期女性及家人阅读。

《轻轻松松坐月子》

作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院南京市中医院教授，主任医师。金陵名医馆内科专家，南京市继承名中医学术经验指导老师，国际东方药膳食疗学会(香港)副会长兼江苏分会会长。中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事，南京养生康复分会主任委员，南京自然医学会常务理事兼营养食疗分会主任委员，香港现代中医进修学院客座教授，日本本草药膳学院客座教授。擅长诊治胃肠病，对养生康复有深入研究，在食疗药膳方面造诣颇深。曾多次赴港、台地区及日本讲学。主编出版《实用药膳良方丛书》等专著8部及科普著作百余部，获科技进步奖、优秀图书奖15项。2006年获“全国百名中医药科普专家”称号，2007年获“全国突出贡献科普作家”称号。

孙剑秋，南京金陵孕育专科门诊部主任，副主任医师。毕业于上海中医药大学，原就职南京空军454医院，长期从事妇科医疗工作，擅长诊治不孕、不育、习惯性流产、更年期综合征等疾病。30多年来，在人类生殖领域不断探索，以其创研的“优化孕育调控工程”为特色医疗主体，在生殖相关的不同分期予以系列筛检，同步实施强精健卵育宫康胎等系列调控，实现健康繁衍。曾任全军中医学科学委员会理事，空军医学科学技术委员会委员，南京军区空军医学科学委员会常委，现任江苏省中西医结合学会妇科分会委员，江苏省青年中医研究会秘书长，南京市民营医疗机构管理专业委员会副主委，国际东方药膳食疗学会江苏分会常务理事等职。曾获军队科学技术三等奖1项、二等奖1项，并获全军“三优”成果金奖，全国“三优”成果优秀奖及2项国家专利。主编出版《妇科病食物疗法》《男科病食物疗法》《用果蔬调理更年期综合征》等著作多部。

一、产后轻松调养 做好月子母婴健康 怎样坐月子才科学 母体在产褥期有什么样的变化 产后身体会有哪些反应 坐月子的基本原则是什么 不同体质的产妇如何坐月子 天热如何坐月子 产后24小时之内如何护理 产后第1周如何护理 产后第2周如何护理 产后第3周如何护理 产后第4周如何护理 产后应做哪些检查 产妇如何保健防病 如何注意产褥期卫生 产妇为何失眠 产妇为何气喘和耳鸣 产妇易疲劳怎么办 产后如何预防阴道松弛 剖宫产后如何保健 分娩后产妇的身体如何恢复 子宫复旧的过程 促进子宫复旧的方法 产后如何使身体尽快复原 怎样顺利度过产褥期二、产后轻松营养 产妇的营养特点 产妇的膳食如何安排 产后膳食注意科学搭配 产后饮食应该注意什么 坐月子如何保证营养充足 坐月子应从食物中摄取哪些营养素 产妇饮食要注意哪些禁忌 产后催乳有何讲究 产后3天内的饮食如何安排 产褥期的饮食卫生要注意什么 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物 产妇怎样忌口 坐月子食补有何秘诀 坐月子为什么要多吃鲤鱼 产妇不宜多吃鸡蛋 产后不宜立即吃老母鸡 产后喝红糖水如何适时适量 产妇惟有食用红糖才好吗 月子里为什么要吃蔬菜、水果 产妇喝汤有何讲究 产后为什么要注意铁的补充 产后为什么要注意钙的补充 产妇进补如何恰到好处 产妇怎样服用鹿茸 产妇怎样服用人参 剖宫产的产妇如何补充营养 产妇患病如何进行食疗 产后为何不能过早节食瘦身三、产后轻松起居 坐月子如何做好起居养生 产妇应如何“坐月子” 产后衣、食、住、行要注意什么 如何为产妇安排良好的休养环境 产妇如何注意劳逸结合 产后第1天要注意什么 月子里需要完全卧床休息吗 产后怎样合理安排休息与活动 产后早下床活动有什么好处 产褥期的护理要点有哪些 自然分娩后住院期间如何护理 剖宫产术后住院期间如何护理 产妇出院后的生活要点有哪些 出院时要注意什么 产后的特殊生理状况如何护理 产后室温为什么要保持恒定 月子里屋子是不是要封得很严实 产后多汗如何防风 坐月子为何不能“捂” 产妇如何注意衣着 产妇为什么要勤换洗衣服 产后怎样卧床休息 产妇如何安排坐月子 产妇为什么要注意躺卧的姿势 产妇为何不能睡席梦思床 产妇如何注意口腔卫生 月子里如何刷牙 月子里如何护理眼睛 产妇能看电视吗 坐月子能看书，织毛衣吗 产后如何保持生理卫生 月子中如何做好外阴清洁 产妇能不能洗澡 产后怎样洗澡 为什么产妇不宜洗盆浴 分娩后为什么会性欲淡漠 会阴切开会不会影响性生活 产后性生活应注意什么 坐月子期间要不要避孕 剖宫产术后如何自我护理 剖宫产术后为什么宜早进食 产妇保养有何误区 产后做家务宜从何时开始 产后吃炖母鸡会导致奶水不足吗 为何产后1个月才能外出 分娩后如何加强家庭护理四、产后轻松哺乳 为什么提倡母乳喂养 母乳喂养对母亲有什么好处 哺乳会影响乳母的体形美吗 母乳中含有哪些成分 母乳富含哪些抗病物质 产妇的初乳有没有营养 如何准备哺乳 为什么提倡母婴同室 早接触、早吸吮、早开奶有什么好处 如何确保母乳喂养成功 如何讲究哺乳卫生 哺乳期的生理特点是什么 哺乳期的饮食如何安排 乳汁不足是什么原因 产后如何防治乳汁不足 产后何时催乳最佳 产后如何能多分泌出乳汁 怎样用中药催乳 乳汁偏少怎样食疗 产后下乳如何按摩乳房 如何用仙人掌外敷去乳汁瘀积 哺乳时的乳房如何护理 产后乳房如何清洁 产妇哺乳时应注意什么 哺乳时乳头疼痛怎么办 产后乳腺炎的防治 溢乳怎么办 什么情况需要退奶 乳母如何补充钙 哺乳时怎样服药 药物对婴儿可能造成哪些危害 产后乳房胀痛怎么办 哪些产妇不宜哺乳 什么情况下需暂停哺乳 缺乳产妇如何护理140 初产妇积乳怎么办 初产妇如何保护乳房五、产后轻松健身养颜 产后失去青春美的原因何在 对付产后变“丑”有何良方 产后为什么容易发胖 产后如何预防肥胖 如何才能恢复产后的体形 产后做哪些运动可以使身体尽快复原 产后锻炼有何意义 产后锻炼要注意什么 产妇保持体态健美的措施有哪些 产后何时开始锻炼较好 简单易做的产后健美方法是什么 产后如何进行锻炼 产妇为何不能依赖腹带收腹 产后早期的康复体操如何做 产后第4天如何做床上运动 产后前10日的运动怎样做 产后10天如何开始做整套保健操 产后如何美容，美发 产后如何做健美操 产妇如何做医疗保健操 10节产后保健操如何做 产后妇女形体美恢复操如何做 每天生活中随时可进行的锻炼有哪些 增强腹肌和会阴肌的医疗体操 盆腔肌基格尔操如何做 产后如何寻回双腿的魅力 对剖宫产者额外的辅助运动如何做 产后腰痛怎样进行功能锻炼 产后适时运动能预防血栓吗 产妇怎样保住乳房美 为什么产后易出现脱发 产后秀发飘逸有何奥秘 产后脱发如何防治六、产后心理也轻松 产妇在心理上的感觉与以前有何不同 产妇怕什么 产后如何保持精神卫生 产妇如何才能有好心情 产褥期自我心理按摩 产妇如何进行心理调节 什么是产后抑郁症 如何预防产后抑郁症的发生 产后抑郁症如何治疗 产后抑郁症对孩子有何不良影响 如何心理治疗产后抑郁症 产后抑郁症如何护理 如何帮助产妇走出产后抑郁症的阴影 如何开开心心做妈妈七、产后身体更轻松 如何轻松告别产后疼痛 月子里得病谁之过 如何护理产后会阴伤口 何为产后恶露不净 如何观察恶露 恶露

《轻轻松松坐月子》

如何处理 什么是恶露异常 产后恶露迟迟未净怎么办 为什么会引起晚期产后出血 怎样预防产后出血 如何警惕晚期产后出血 早期产后出血如何预防 产褥感染是怎么回事 得了产褥感染怎么办 什么是产后会阴伤口痛 如何自我护理产后会阴伤口 产妇为何腹痛 如何护理产后腹痛 如何护理产后身痛 产后有子宫收缩痛怎么办 如何预防产后颈、背酸痛 如何预防产后腰、腿痛 产后腰痛、足跟痛如何治 如何预防产后骨盆疼痛 如何处理产妇骨盆损伤造成的疼痛 产后手、脚麻木、疼痛怎么办 如何应对产后手腕痛 如何预防产后尿潴留 产后排尿困难怎么办 如何防治子宫脱垂及阴道前、后壁膨出 如何预防产后阴道松弛 子宫复旧不全的防治 产后如何预防静脉栓塞 如何防治产后盆腔静脉曲张 如何防治产后外阴炎 如何预防产后耻骨分离症 产后便秘怎么办 怎样预防产后肛裂 产后如何预防痔疮 如何防治泌尿系感染 产后如何预防子宫脱垂 产妇如何预防肌纤维组织炎 如何防治恶性葡萄胎与绒毛膜上皮癌 如何预防产后心力衰竭 产后发热如何应对 产后血晕如何综合治疗 产后中暑如何急救 如何应对产后出汗多 产褥期精神病有哪些临床类型

章节摘录

一、产后轻松调养做好月子母婴健康坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6 - 8周。因此国家规定的产假为56天。医学上将这段时间称为产褥期，民间俗称坐月子。月子坐得好不好，对女性的影响是很大的。新生儿从出生到生后28天称为新生儿期。这是继宫内发育之后的第2次发育高峰，也是小宝宝逐渐适应子宫外生活的过渡阶段。此时的小儿，每日、每周都会发生变化，有些是正常的生理现象，有些则是疾病的先兆。鉴于新生儿各器官、各系统的功能不够完善，中枢神经系统的调节功能较差，常常不能适应外界环境的变化；自身免疫功能不健全，抵抗疾病的能力低。此阶段的惟一食物是母乳或乳类，倘若喂养不当，新生儿很容易生病。但新生儿患病应及时治疗，否则会使新生儿机体受到较大的损伤。因此，对新生儿的精心护理、全面保健也是极其重要的。产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体各个系统都会发生一系列的适应变化，尤其是子宫变化最为明显，到孕晚期子宫重量增为非孕期20倍，容量增为1000倍以上；同时心、肺负担明显增加，肾略有增人，输尿管增粗，蠕动减弱，其他如肠道内分泌、皮肤、骨关节、韧带等都会发生相应改变，产后胎儿娩出后，子宫、会阴、阴道伤口愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，让松弛的皮肤、关节、韧带逐渐恢复正常，这些形态、位置和功能的复原，都在产褥期内完成，能否复原，则取决于产妇坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，若调养失宜，则恢复较慢，且多患产后疾病，甚至贻害终生。

《轻轻松松坐月子》

编辑推荐

《轻轻松松坐月子》由产科医生和妇幼保健专家共同编著。祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝。每一位准妈妈都能享有幸福的产后生活！详细分析和指导怎样进行产褥期护理、产褥期起居、饮食调养、母乳喂养、产后健身养颜、产妇心理保健及产后疾病防治等。相信从专业视角提出的保健忠告最具有实用价值和指导意义。

《轻轻松松坐月子》

精彩短评

- 1、这本书,一般把,感觉不系统,有点拼凑的感觉.
- 2、这是我看过的最垃圾的书。首先没有任何可操作价值！更可气的是书中内容不是反复重复，就是前后矛盾！！！不知这样的书如何能出版！！！及时作者为了提职称，立牌坊，也该抄完了看一看吧。你还是科技工作者吗？你配得上现在的职称吗？这是我一家之言，气愤之极之言，您来看，见公论吧！
- 3、粗略的读了一下该书，总体感觉就是该书纯属拼凑，且有前后矛盾的地方！就像一本靠在百度上搜索后拼凑的一本书。无太大用！
- 4、内容还是很详细的。只不过就是有点烦杂了些，有些问题反复的说，肯定是为了写书。
- 5、实在一般！真的好多重复的！
- 6、不错的书,不过和我买的其它育婴的书有些重复.所以妈妈们只要买一本就可以了.
- 7、再生纸 很轻很舒服封面好看内容权威 比较全 方便查询如果再通俗一点更好铜版纸有彩图我更喜欢
- 8、专家学者型，啃饼干的感觉.....没读完，估计近几年不用读了吧。
- 9、我坐月子期间参照了书中的很多内容，个人认为比较科学，又不是死科学，值得参考
- 10、除了罗嗦了点，很多细节重复说以外，实用性还不错。做了摘录，试图诱拐lg站到我“挑战老式月子”的不归路上来。
- 11、只能看个封面，内容很一般。

《轻轻松松坐月子》

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.tushu000.com