

《月子这样做 妈妈超省心》

图书基本信息

书名：《月子这样做 妈妈超省心》

13位ISBN编号：9787545908767

出版时间：2016-4

作者：杨元京

页数：260

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

《月子这样做 妈妈超省心》

内容概要

一部真正让妈妈带好孩子，坐好月子的书。

护理产妇30年，照护新生儿30000，培训过数千名高级育婴师国家人保部指定育婴师、催乳师培训专家，北京同仁医院产科护理专家杨元京倾情力作。

【编辑推荐】

很多妈妈形容自己的月子生活是“兵荒马乱”。在本书的作者看来，照顾好产妇和婴儿并不难，只要抓住重点。产妇护理的核心抓住两点：乳房的护理和产伤的护理；新生儿的护理就更简单了，因为他每天要睡二十几个小时，只要你给他吃饱穿衣薄厚适宜就基本就不会有什么事情了。

针对这些重点，作者更总结了自己三十几年的护理经验，贡献了很多的独家秘方。比如，月子里产妇吃点黑芝麻粉，可以预防便秘还能补气促进伤口愈合；乳头皲裂的妈妈可以在乳头上涂点花椒油，因为它既止痛又能促进伤口愈合；孩子便秘可以用棉签蘸油点按肛门；新生儿头大脖颈软，用“三点一线”的方式抱着最稳妥……

作为已育编辑一枚，不由连连感叹“恨不相逢未产时”！

【内容推荐】

本文系曾护理产妇30年，照护新生儿30000，国家人保部指定育婴师、催乳师培训专家，北京同仁医院产科护理专家杨元京，根据多年的临床经验写就而成，内容实用性强，极具参考价值。本文针对产妇月子期间面临的两大问题进行详细说明。一方面详细阐述了产妇如何通过做月子将身体找到新的平衡点；另一方面又详细阐述了月子期间该如何护理新生儿，才能让他远离疾病，健康成长。

《月子这样做 妈妈超省心》

作者简介

从1978年开始，就职于北京同仁医院妇产科30年，专业从事母婴护理工作，历任婴儿室护士长、产科病房护士长、妇产科门诊护士长等职务。

2001年至2010年，旅居加拿大，系统研究了西方私人护理专业的知识与技能，并获得了相关专业证书，汲取了他们在家庭私人护理方面的宝贵经验。

2011年回国后，在人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心，从事催乳师和高级育婴师的培训工作，至今已培训出数千名高级育婴师。

书籍目录

01 瓜熟蒂落，顺利分娩

有的人总说：“孩子怎么生，医生说了算。”老实说，能不能顺利分娩，医生说了可真不算，得看胎儿的情况以及产妇自身的条件和意志。

Chapter1 顺利分娩，恰到好处的如期而至

- 1 顺利分娩？医生说了可不算 // 002
- 2 “顺产也要挨一刀”，会阴侧切术在残害产妇？ // 006
- 3 剖腹产，不是你想剖医院就给剖 // 009
- 4 漫长的等待可以让催产素帮帮忙 // 012

02 健康美丽新妈妈

坐月子是女人一生中改善体质最好的时机。怀孕、生产的过程中，我们女性的身体机能及体内脏腑功能的平衡都被打破了，同时身体又在自动地不断寻找新的平衡点，因此，月子期可以说是一个女人调理体质的最佳时期。

Chapter2 滋补调理出一个乐活月子

- 1 月子要坐，但要科学地坐 // 018
- 2 在家也可以做出营养瘦身月子餐 // 022
- 3 月子饮食并非百无禁忌 // 027
- 4 南米酒VS北红糖 // 031
- 5 不是所有产妇都适合喝生化汤 // 033
- 6 剖腹产产妇饮食，重在避免胀气 // 035

Chapter3 产后起居，让身体在幸福中渐渐恢复

- 1 产后不适，心平气和应对 // 038
- 2 坐月子要“捂”VS洗洗更健康 // 041
- 3 不完美产伤，需要正确护理 // 045
- 4 产后腰痛、颈肩痛和腕关节痛，提早预防 // 050
- 5 产后“性”福建设，是个系统工程 // 056
- 6 产后避孕，方法要靠谱 // 059
- 7 产后月经不规律，用对方法可调节 // 060
- 8 产后家庭稳固，妈妈精心布局 // 063

Chapter4 产后疾病预防，遇难成祥

- 1 产后检查，排查产后疾病 // 070
- 2 预防产褥热，需阻止细菌逆行 // 073
- 3 产后便秘，食疗+凯格尔运动能帮忙 // 075
- 4 重视产后第一次小便，避免产后尿潴留 // 077
- 5 产后风湿病，要小心预防 // 079
- 6 急性乳腺炎的预防和治疗 // 082

Chapter5 产后锻炼，美丽就要刻意经营

- 1 产后运动，做到恰当得法 // 085
- 2 帮子宫复原的正确运动 // 088
- 3 体质虚弱产妇，要练专属运动操 // 092
- 4 产后塑形运动，打造“S”形身材 // 096
- 5 收腹带，平坦小腹再造利器 // 106
- 6 产后减肥美容，不要迷信药物 // 108

03 成功母乳喂养

我的老师，王先生讲过：“女人孕育中有三个坎，一个是孕前期，一个是生产，一个就是哺乳。”10个妈妈中，就有8个人或多或少出现过哺乳的问题。确实，成功的母乳喂养可不仅仅是知识储备就可以实现的，它还需要妈妈有坚强的意志力，需要宝宝完美的配合，更需要家人全方位的支持。

Chapter6 母乳喂养，一场看不到硝烟的自我挑战

- 1 顺利哺乳，技巧和意志缺一不可 // 112
- 2 扫除障碍，让产妇做到“三早” // 116
- 3 妈妈的坏情绪会阻碍母乳喂养 // 120
- 4 通乳和催乳之按摩攻略 // 122
- 5 通乳和催乳之饮食攻略 // 128
- 6 挤奶想不疼，方法和工具都重要 // 130
- 7 乳房情况异常，如何护理与催奶 // 132
- 8 母乳喂养的同时，还要防止乳房下垂 // 137
- 9 生病时，哺乳需权衡 // 138

Chapter7 宝宝吃得好才能长得壮

- 1 母乳是最适合宝宝的食物 // 141
- 2 哺乳时，妈妈应谨记的事项 // 144
- 3 喂养姿势正确，事半功倍 // 147
- 4 母乳喂养好，奶粉也不是洪水猛兽 // 150
- 5 顺利人工喂养，从选对奶粉开始 // 152
- 6 吐奶的应对和预防 // 156
- 7 “三点一线”手势助力宝宝拍嗝 // 158
- 8 按需哺乳VS按时喂养 // 160
- 9 宝宝吃得够不够，看尿量、看增重 // 162
- 10 可以补充维生素D，不需要补钙 // 164

04 遇见阳光般的明媚天使

当大家手忙脚乱地开始照顾新生儿时，家庭矛盾也开始蓄势待发了。因为关于孩子的任何一个问题，大家的意见好像都有分歧。奶奶觉得可以竖着抱，姥姥觉得必须横着抱；奶奶认为宝宝要包得严严实实的，姥姥觉得不能把孩子捂着……这时候，妈妈就要用科学的育儿知识武装自己，成为客观公正仲裁者，才能平息家庭纷争。

Chapter8 新生儿护理，需要细心+耐心

- 1 你应该了解的新生儿生理状况 // 168
- 2 宝宝喜欢妈妈这样抱 // 172
- 3 为新生儿穿衣，有方法所以简单 // 178
- 4 睡袋VS“蜡烛包” // 181
- 5 给孩子洗澡，是门细致的学问 // 183
- 6 宝宝皮肤的养护，以及病态肤色的鉴别 // 188
- 7 新生儿五官护理，需要细心观察 // 190
- 8 新生儿的大小便，他健康的晴雨表 // 192
- 9 预防臀红，用婴儿皂清洁是关键 // 194
- 10 用尿布还是纸尿裤，这是个问题 // 196
- 11 别让小脐带引发大麻烦 // 202

Chapter9 0岁宝宝健康睡眠处方

- 1 从表情和行为判断宝宝的睡眠质量 // 205
- 2 优质睡眠，需要正确睡姿+良好睡眠习惯 // 207
- 3 良好睡眠，需要环境配合 // 210
- 4 有时，是妈妈打扰了宝宝的睡眠 // 212
- 5 新生儿睡眠问题，对症解决 // 214

Chapter10 新生儿疾病,应防于未病之时

- 1 新生儿黄疸，不能放任 // 217
- 2 新生儿便秘，可以进行物理刺激 // 221
- 3 新生儿腹胀需不需要看医生？ // 225
- 4 伪装成“奶块”的鹅口疮 // 227
- 5 谨防呛奶引发新生儿窒息 // 229

《月子这样做 妈妈超省心》

6 新生儿呼吸窘迫综合征，应提早预防 // 232

7 预防新生儿肺炎有办法 // 234

附录 家有特殊天使

1 早产儿 // 236

2 唇裂儿、腭裂儿 // 241

《月子这样做 妈妈超省心》

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