

《坐好月子与新生儿护理600问》

图书基本信息

书名：《坐好月子与新生儿护理600问》

13位ISBN编号：9787510114236

10位ISBN编号：7510114233

出版时间：2013-1

出版社：罗立华、万理 中国人口出版社 (2013-01出版)

页数：255

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

《坐好月子与新生儿护理600问》

内容概要

《坐好月子与新生儿护理600问》全面地介绍了坐月子期间产妇和新生儿的护理与保健知识，包括坐月子前须知、新妈妈的生理变化、产后饮食营养、日常生活注意事项、产后恢复与健美和产后常见病防治与用药，以及新生儿生理特点、新生儿科学喂养、新生儿精心护理、新生儿体格与能力训练和新生儿常见病防治等。《坐好月子与新生儿护理600问》通俗易懂，阅读和查询都十分方便，指导性很强，是月子期间的必备读本。

《坐好月子与新生儿护理600问》

作者简介

罗立华，卫生部北京医院妇产科主任、硕士生导师、主任医师，知名妇产科专家。毕业于北京大学医学部医疗专业，从事妇产科工作30余年。曾留学于日本奈良医科大学，多次出访进行重大国际学术交流。近十年主要从事围产医学领域的临床研究工作，特别注重高危妊娠及孕期、产后营养方面的研究。参著了《实用计划生育临床手册》、《实用糖尿病学》、《实用血脂学》、《怀孕怎么吃》、《月子要炖补》等多部有关妇女保健方面的医学书籍，并撰写了大量孕期保健方面的科普文章。万理，北京医院儿科主任医师。从事儿科临床工作20多年，儿科工作领域的骨干专家。1989年毕业于同济医科大学儿科系儿科专业。多年来致力于婴幼儿的医疗和保健工作，在早产儿、婴幼儿喂养方面有丰富的经验。主编了《科学育儿800问》、《宝宝辅食添加与配餐》等，并在国内核心专业期刊发表了十余篇论文。

书籍目录

上篇 一、产前必读 001分娩先兆有哪些？002分娩时的讯号是什么？003哪些情况应及早入院？004分娩痛楚的根源是什么？005产程长短有个体差异吗？决定因素有哪些？006分娩的具体过程是怎样的？三个产程如何划分？007自然分娩有什么好处？008自然分娩的缺点有哪些？009自然分娩需要做哪些准备？010什么是剖宫产？实施剖宫产有什么好处？011剖宫产对产妇和新生儿有什么危害？012哪些情况下必须实施剖宫产？013什么是早产？014早产的原因有哪些？015早产的征兆有哪些？016怎样预防早产？017什么是引产？怎样进行引产？018为什么要引产？哪些情况需引产？019什么是急产？020哪些产妇容易发生急产？021如何预防急产的发生？022什么是难产？出现难产的情况有哪些？023宫缩乏力是怎么回事？024为什么宫缩乏力会造成难产？025如何应对宫缩乏力？026什么是过期妊娠？过期妊娠与哪些因素有关？027过期妊娠对孕妇和胎儿有什么危害？028如何预防过期妊娠？

二、让分娩更顺利 001什么是无痛分娩？分娩镇痛的方法有哪些？002无痛分娩的优点有哪些？003无痛分娩的缺点有哪些？004什么是拉梅兹分娩法？其创始原理是什么？005如何学习拉梅兹分娩法？006拉梅兹分娩法有什么优点？007秋千分娩法是如何进行的？有什么优点？008什么是水中分娩法？009水中分娩有哪十大好处？010如何消除产前紧张心理？011临产后产妇可以吃东西吗？012临产后小便须要注意哪些问题？013临产后大便须要注意哪些问题？014入院后需要做哪些检查？015灌肠有什么好处？哪些情况不宜灌肠？016分娩前为什么要把阴毛刮掉？017为什么要做肛诊或阴道检查？018第一产程有何特点？产妇应该怎么做？019第二产程有何特点？产妇应该怎么做？020第三产程有何特点？接产员要做什么？021如何减轻分娩过程中的疼痛？022第一产程的呼吸法是怎样的？023第二产程的呼吸法是怎样的？024宝宝出生时必须经哪些程序？

三、产后生理变化 001子宫有什么变化？002阴道与外阴有什么变化？003盆底组织有什么变化？004产后腹壁与皮肤有什么变化？005产后乳房有什么变化？006心血管系统有什么变化？007呼吸系统有什么变化？008泌尿系统有什么变化？009消化系统有什么变化？010循环系统有什么变化？011内分泌系统有什么变化？012免疫系统有什么变化？013排尿与排便有什么特点？014月子里哪些现象是正常的？015产后为什么还会腹痛？016有的产妇腋下为何有肿块？怎么办？017产妇腹部的硬块是什么？为什么会出现硬块？018产后为什么会多汗？病理性出汗有什么征状？019何谓产后恶露？恶露分几种情况？020恶露排出量多大？会持续多久？021产后头痛头重是怎么回事？

四、坐好月子健康一生 001什么是坐月子？时间是一个月吗？002为什么要坐月子？目的是什么？可以改变体质吗？003坐月子有哪些基本原则？004顺产后24小时应注意哪些事项？005剖宫产后24小时应注意哪些事项？006产后需要住院多长时间？007顺产后住院3天应如何护理？008出院后4周应如何安排生活？009剖宫产后的伤口需要多长时间痊愈？010剖宫产后为什么卧床宜取半卧位？011剖宫产后为何要尽早顺畅排尿？012坐月子能“捂”吗？为什么？013产后为何不能马上熟睡？何时可以熟睡？014月子里要完全卧床休息吗？早活动有什么好处？015产妇在月子里可以户外活动吗？016产后为什么不宜久蹲？017产后为什么不宜久抱孩子？018产后眼花是怎么回事？019产后可以看书看报吗？需注意什么？020产后什么时候可以戴隐形眼镜？021月子期间可以刷牙、漱口吗？022月子期间为什么要坚持刷牙、漱口？023怎样选择适合的牙刷、牙膏？024如何正确刷牙？什么叫指刷？025坐月子能洗头吗？026产后洗澡有何好处？027月子里怎样洗澡？028产后洗澡有哪些注意事项？029产后应如何做好乳房保健？030什么时候才能过性生活呢？为什么？031产后什么时候恢复月经？排卵？032哺乳期需不需要避孕？为什么？033产后宜采用哪些避孕方法？034产后何时开始脱发？035怎样防治产后脱发？036坐月子为何要坚持梳头？有何好处？037产后梳头应注意哪些事项？038产妇睡前为何应做点放松活动？039为何产妇应跟随宝宝的休息规律睡觉？040为什么产妇睡席梦思会导致骨盆损伤？041月子里产妇睡姿为何应轮换交替？042产后应该怎样选择内衣？043怎样选择产后衣着？044产后多久能穿高跟鞋？045月子里穿鞋有哪些讲究？046夏季坐月子有必要穿棉袜吗？047什么是产后检查？什么时候做产后检查？048为什么要做产后检查？049产后检查有哪些项目？050宝宝需要做哪些产后检查？

五、饮食调理是硬道理 001产妇饮食调养的重要性何在？002月子里饮食营养有什么特点？003月子里乳母1日所需的营养素量是多少？004坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素？005怎样安排月子里的饮食？006产后进食为何应循序渐进？007剖宫产后当日为何应禁食？008剖宫产后饮食有何禁忌？009月子里正确的进餐顺序是怎样的？010月子第一餐吃什么好？011下奶汤喝得越早越好吗？012什么时候应喝催乳汤？013怎样根据身体情况喝汤进补？014产妇宜喝哪些汤？015哪些食物有利于下奶？016剖宫产产妇怎样选择下奶汤？017产后为何要吃含胶质的食物？018产后为何要适量

《坐好月子与新生儿护理600问》

摄取纤维质？019产后为何要加强必需脂肪酸的摄取？020产后盐摄入过多有何危害？需要忌盐吗？021月子里应多吃哪些补血食物？022月子里为什么要多补充水分？023什么是生化汤？024喝生化汤有何必要性？025何时开始喝生化汤？026产妇可随意服用生化汤吗？027产后能吃鹿茸吗？028产后吃莲藕有什么好处？029产后吃黄花菜有什么好处？030产后吃黄豆芽有什么好处？031产后吃海带有什么好处？032产后吃莴笋有什么好处？033产后吃苹果有什么好处？034产后吃橘子有什么好处？035产后吃桂圆有什么好处？036产后吃荔枝有什么好处？037产后吃香蕉有什么好处？038产后吃山楂有什么好处？039产后吃红枣有什么好处？040产妇食用水果有何禁忌？041产妇忌吃哪些水果？042月子期间为何要多吃芝麻？043为什么产妇不宜多吃鸡蛋？044月子里吃红糖有何好处？045月子期间怎样食用红糖？为何不宜久喝？046产妇喝白糖水有什么好处？047产后为何要忌吃辛辣食物？048产后为何要忌吃生冷食物？049产后为何要忌吃巧克力？050产后为何要少吃味精？051产后为何要忌吃煎炸食品和甜食？052产后为何要忌食坚硬粗糙及酸性的食物？053产后为何要忌饮茶？054产后为何忌喝麦乳精？055乳母为何要忌烟？吸烟有何危害？056乳母为何要忌酒？喝酒有何危害？057产后寒性体质适合吃什么食物？058产后热性体质适合吃什么食物？059产后中性体质适合吃什么食物？060月子里为什么不要滋补过量？

六、运动健美从月子开始 001产妇适当锻炼有哪些好处？002患过哪些病症不宜运动？003产妇参加锻炼应注意什么？004月子里产妇不宜参加的锻炼项目有哪些？005顺产后可做哪些床上活动？006顺产后何时可以下床活动？007剖宫产后何时可以下床活动？008产后第一次下床活动应注意哪些问题？009产后可做哪些床下活动？010剖宫产产妇参加锻炼有何要求？011剖宫产产妇怎样做复原操？012日常生活中如何有效锻炼？013锻炼过程中有什么注意事项？014为什么建议产妇运动前喂乳？015产妇体质虚弱可做哪些运动？016产后散步有什么好处？有哪些方法？017月子里能不能使用腹带恢复体形？为什么？018月子里什么情况能使用腹带？019为何产后不宜太早瘦体健身？020怎样防止产后乳房下垂？021产妇按摩有什么好处？应注意哪些事项？022产后腰痛怎样自我按摩？023产后颈肩部劳损怎样自我按压？024产后腕关节疼怎样按摩？025骨盆松弛有何危害？026怎样做骨盆体操？027产后怎样做盆底运动？028产后怎样做腿部运动？029产后怎样做子宫复旧操？030怎样做增强背部肌的锻炼？031如何做预防腹壁松弛的锻炼？032腰椎锻炼何时开始好？033如何通过锻炼预防尿失禁？

七、产褥操及其练习步骤 001做产褥操有何好处？002什么时候可以做产褥操？003产褥操有哪三宜？004产褥操有哪三忌？005产褥操的基本动作有哪些？006预防腰痛的运动怎样做？007第一天怎样做产褥操？008第二天怎样做产褥操？009第三天怎样做产褥操？010第四天怎样做产褥操？011第五至七天怎样做产褥操？012做产褥操应注意哪些事项？013做产褥操怎样才能取得良好的效果？

八、月子常见病防治与用药 001何为产褥感染？产褥感染的原因有哪些？002产褥感染的症状有哪些？003如何防治产褥感染？004什么是产后大出血？有何危害？005发生产后大出血的原因有哪些？006预防产后大出血的措施有哪些？007什么是晚期产后出血？有何危害？008引发晚期产后出血的原因有哪些？009晚期产后出血有哪些临床表现？010如何预防晚期产后出现？011如何治疗晚期产后出血？012如何防止产后伤风感冒？013引起子宫复旧不全的原因有哪些？014子宫复旧不全的症状有哪些？015子宫复旧不全的治疗措施有哪些？016什么是子宫脱垂？其程度如何划分？017产后子宫脱垂的症状有哪些？018引起产后子宫脱垂的原因有哪些？019如何预防子宫脱垂？020如何治疗子宫脱垂？021如何防治产后恶露过期不止？022怎样防治产后恶露不下？023产后腹痛由什么原因引起？有哪些症状表现？024怎样防治血虚引起的腹痛？025怎样防治调养不慎引起的腹痛？026何为盆腔静脉曲张？由什么原因引起？027怎样防治产后盆腔静脉曲张？028引起产后腰腿痛的原因有哪些？029产后腰腿痛有哪些症状表现？如何预防？030什么是哺乳性颈背酸痛症？由什么原因引起？031如何预防颈背酸痛？032什么是伸腕肌腱炎？有何症状？033怎样缓解伸腕肌腱炎？034什么原因会引起产后足跟痛？035如何防治产后足跟痛？036产后尿路感染有何症状？如何防治？037何为产后尿潴留？是什么原因引起的？038如何防治产后小便困难？039为什么会出现尿失禁？有何症状表现？040如何缓解产妇尿失禁？041产后为何容易发生便秘？042如何防治产妇便秘？043产妇为何易发生肛裂？有何症状表现？044产后如何预防肛裂？045为什么会出现产后贫血？怎样改善？046怎样预防产后心力衰竭？047产后外阴发炎有何危害？如何防治？048何为乳汁淤积？是什么原因引起的？049如何预防产后乳汁淤积？050引发乳房胀痛的原因有哪些？051如何减轻乳房胀痛？052引发乳腺炎的原因有哪些？053患乳腺炎有哪些症状表现？054如何治疗乳腺炎？055如何预防乳腺炎？056何为产后乳汁自出？由什么原因引起的？057如何防治产后乳汁自出？058乳汁自出的食疗方法有哪些？059何为产后抑郁症？由什么原因引起的？060如何防治产后抑郁症？061哺乳期乳母用药需遵循什么原则？062乳母应忌服哪些西药

？063乳母应忌服哪些中药？064产后为什么不要立即服用人参？

下篇 一、新生儿的生理特点 001什么是新生儿期？这一时期有什么特点？002什么是“阿普加”评分？如何评分？003新生儿呼吸状况如何？容易出现哪些情况？004新生儿血液循环状况如何？容易出现什么情况？005新生儿小便规律如何？尿少怎么办？006新生儿大便有何特点？喂牛奶的宝宝情况如何？007新生儿体温有何特点？应该注意什么？008新生儿的睡眠时间多长？如何判断睡眠不足？009新生儿皮肤状况如何？如何护理？010新生儿脐带何时脱落？如何护理脐带？011新生儿感觉能力有何特点？012新生儿视觉能力如何？视力发展有什么特点？013新生儿听觉能力如何？听力发展有什么特点？014新生儿触觉有什么特点？015新生儿味觉和嗅觉有什么特点？016新生儿动作能力如何？017新生儿语言能力如何？怎样促进语言发展？018新生儿的情绪是如何发展的？019什么是依恋？新生儿依恋期有哪些特点？020母子依恋是如何形成的？021新生儿气质有什么类型？照看宝宝应注意什么？022新生儿原始神经反射有哪几种？

二、新生儿的特殊生理现象 001新生儿的体重怎么下降了？002新生儿皮肤为什么发黄？003新生儿为什么会吐出黄色或咖啡色的东西？004新生儿有“马牙”需要治吗？005新生女婴为什么有月经和白带？006为什么新生儿乳房会肿大？挤乳房科学吗？007新生儿为什么会尿血？怎么办？008刚分娩的新生儿“丑相”是怎么回事？009新生儿的手指为啥掰不开？010新生儿光头是怎么回事？011出现童秃的新生儿应如何护理？

三、新生儿的科学喂养 001新生儿需要哪些营养素？002什么是母乳喂养？003母乳喂养对母婴有什么好处？004何为初乳？初乳有什么优点？005产后多长时间开始让新生儿吃母乳？006母乳喂养早开奶有什么好处？007何为哺乳前喂养？有必要吗？008为什么要按需喂奶？按需喂奶有什么好处？009哺乳的正确姿势和方法是怎样的？010剖宫产术后多长时间能母乳喂养？011剖宫产妈妈喂奶姿势有哪几种？012喂养姿势不正确有什么坏处？013新生儿每次哺乳的时间以多久为宜？014怎样判断母乳是否充足？015哺乳后为何须排空乳房？016怎样保证和提高母乳质量？017新生儿的嘴一碰就动是饿的表现吗？018乳房太硬新生儿不适应怎么办？019何为特殊乳房？020悬垂乳房如何哺乳？021平坦乳房如何哺乳？022大乳头乳房如何哺乳？023乳头内陷、扁平、短小的乳房如何哺乳？024乳头皲裂怎么办？025母亲澳抗阳性可以哺乳吗？如何避免传染孩子？026黄疸性新生儿母乳喂养应注意些什么？027哪些母亲不能用母乳喂养新生儿？028什么是混合喂养？如何实施混合喂养？029什么是人工喂养？人工喂养有何弊端？030如何进行人工喂养？031人工喂养有哪些注意事项？032让人工喂养儿吸吮母亲乳头有什么好处？033怎样为新生儿选择代乳品？034新生儿为什么要慎喂羊奶粉？035可以用酸奶喂养新生儿吗？036新生儿为何慎喂牛初乳？037为什么不能用麦乳精作主食喂养新生儿？038为什么不能用甜炼乳作主食喂养新生儿？039何为早产儿？早产儿有什么特点？040怎样科学喂养早产儿？041怎样给双胞胎哺乳？乳汁不足如何哺乳？042影响新生儿智力的因素有哪些？043新生儿的喂养对新生儿的智力有何影响？044新生儿健康的标准是什么？045简易的回乳方法有哪些？

四、新生儿的精心护理 001新生儿的卧室应具备什么样的条件？002新生儿房间夜里为什么不能长亮灯？003新生儿应选择怎样的睡姿？各有什么优缺点？004为什么要经常给新生儿变换睡姿？005新生儿睡觉怎样取合理方位？006新生儿的睡眠需要多长时间？007新生儿夜间不睡白天睡怎么办？008为什么不能让新生儿整夜睡觉？009新生儿为什么睡觉不安？应采取什么措施？010新生儿同母亲睡一个被窝为什么不好？011为什么不能抱着新生儿睡？抱着睡有什么弊端？012新生儿睡觉时为什么会惊跳？013怎样培养新生儿的自然睡眠习惯？014新生儿应该睡什么样的床？015为什么提倡新生儿使用睡袋？016要不要给新生儿枕枕头？为什么？017新生儿为什么不能睡电褥子？018如何选择新生儿的衣物？019如何给新生儿选择布尿布？020如何给新生儿选择纸尿裤？021什么时候给新生儿换尿布？022怎样给新生儿换布尿布？023新生儿尿布应如何清洗和消毒？024新生儿衣物如何保存？025怎样给新生儿穿脱衣服？026怎样给新生儿洗脸洗手？027给新生儿洗澡有什么好处？怎样洗澡？028给新生儿洗澡有哪些注意事项？029怎样给男婴清洗臀部？030怎样给女婴清洗臀部？031新生儿需不需要剪指甲？032宝宝要不要剃满月头？需要注意什么？033为什么不要用母乳涂抹新生儿面部？034如何抱起和放下初生婴儿？035为什么不要捆住新生儿的手脚？有何弊端？036什么叫凶门？新生儿的凶门有何特点？037新生儿的凶门可以摸吗？038怎样保护新生儿的凶门？039怎样护理新生儿的皮肤？040怎样护理新生儿鼻子？041怎样护理新生儿的耳朵？042怎样护理新生儿的口腔？043怎样保护新生儿的眼睛？044为什么不能用闪光灯给新生儿拍照？045怎样帮助新生儿调节好体温？046如何给小儿测体温？有什么要求？047何为“乳牙早萌”？048“乳牙早萌”是怎么回事？049怎样识别新生儿尿布上的排泄物？050新生儿的哭声有何重要意义？051怎样鉴别新生儿哭声？052新生儿的笑告诉家长什么？053抚新生儿有哪些方法？054怎样防止孩子遭受外伤？

五、新生儿体格与能力训练 001新生儿体格

锻炼的益处是什么？002新生儿健身简便易行的有效方法有哪些？003进行新生儿健身活动时要注意以下哪几点？004给新生儿按摩有何好处？怎样进行？005按摩时有哪些注意事项？006新生儿进行温水浴有何好处？007怎样让新生儿进行温水浴锻炼？008新生儿参加游泳锻炼有什么好处？009新生儿参加游泳锻炼有什么要求？011抱着新生儿进行户外活动有何好处？012抱着新生儿进行户外活动应注意什么？013新生儿能否进行日光浴？014新生儿进行日光浴应注意哪些事项？015如何帮助新生儿做健身操？016为什么要重视新生儿的早期教育？017对新生儿如何进行视觉训练？018怎样进行新生儿的听觉训练？019怎样进行新生儿触觉训练？020怎样进行新生儿的嗅觉训练？021怎样进行新生儿的味觉训练？022新生儿的动作训练游戏有哪些？023怎样训练新生儿的手指？024为什么要和新生儿多交谈？025怎样和新生儿交谈？026怎样与新生儿进行情感交流？027如何开发新生儿右脑的潜能？028什么是手指益智法？029怎样给新生儿选择合适的玩具？

六、新生儿疾病筛查与常见病防治

001何为新生儿疾病筛查？002我国法定筛查的新生儿疾病有哪些？003为什么要做新生儿听力筛查？004怎样对有听力障碍的宝宝进行早期干预？005怎样判断新生儿是否生病？006何为是鹅口疮？有什么症状表现？007怎样治疗鹅口疮？008怎样预防鹅口疮？009何为奶癣？有什么症状表现？010新生儿奶癣发病的原因有哪些？011如何治疗新生儿奶癣？012如何预防新生儿奶癣？013什么是红臀？是由什么原因引起的？014如何防治新生儿红臀？015新生儿脓疱病有什么症状表现？016如何预防新生儿脓疱病？017如何治疗新生儿脓疱病？018何为新生儿硬肿症？由什么原因引起的？019新生儿硬肿症有哪些症状表现？020如何预防新生儿硬肿症？021窒息给新生儿带来哪些不良后果？022如何预防新生儿窒息？023新生儿颅内出血有哪些症状表现？024新生儿颅内出血如何救治和护理？025新生儿破伤风由什么原因引起？有何危害？026如何预防新生儿破伤风？027何为新生儿败血症？是什么原因引起的？028如何预防新生儿败血症？029新生儿黄疸是怎么回事？030什么是ABO溶血病？031及早治疗新生儿溶血有何重要性？如何治疗？032新生儿肺炎发病原因有哪些？033新生儿肺炎有哪些症状表现？034如何防治新生儿肺炎？035新生儿溢奶是怎么回事？036新生儿发生吐奶的原因有哪些？037如何避免生理性吐奶？038如何分辨病理性吐奶？039引发新生儿腹泻的原因有哪些？040新生儿腹泻有哪些症状表现？如何预防？041新生儿便秘如何治疗和护理？042新生儿脐炎是由什么原因引起的？043新生儿脐炎有什么表现症状？044如何预防新生儿脐炎？045何为脐疝？发生脐疝的原因有哪些？046什么是新生儿特发性低血糖？047怎样知道新生儿是否发热？048新生儿发热怎样降温？049新生儿产伤包括哪两种？如何处理？050先天性斜颈有哪三种？051先天性斜颈有哪些症状表现？052引起先天性斜颈的原因有哪些？053如何治疗婴幼儿斜颈？054先天性髋关节脱位的发病原因有哪些？055先天性髋关节脱位有哪些症状表现？056引发佝偻病的原因有哪些？如何预防？057男婴摸不到睾丸需要急于治疗吗？为什么？058新生儿常见的眼疾有哪些？059新生儿容易发生哪些耳病？060新生儿鼻子不通气怎么办？061新生儿的胎痣有哪几种？为何不可轻视？

七、新生儿用药与疫苗接种

001新生儿为何要服用鱼肝油？如何服用？002为什么要给新生儿及时补充维生素K？003如何预防新生儿维生素K缺乏？004新生儿发热时能服退热药吗？为什么？005新生儿用药应注意哪些问题？006新生儿用药容易出现哪些毒性作用？007哪些外用药应慎用？008怎样给新生儿喂药？009怎样给新生儿滴眼药水？010为什么要给新生儿接种卡介苗？011如何正确接种卡介苗疫苗？012接种卡介苗后会有哪些异常反应？013哪些情况下可暂缓接种卡介苗？014接种卡介苗后怎样护理？015为什么要给新生儿接种乙肝疫苗？016接种乙肝疫苗安全吗？017如何正确接种乙肝疫苗？018接种乙肝疫苗后会有哪些反应？

章节摘录

版权页：插图：采用食疗法，如淮药粥、赤豆粥、芡实粥、人参粥、人参山药乌鸡汤等。应绝对卧床休息，尽量减少活动，以免行走、站立会使中气下陷，导致子宫下垂。注意保持产妇卧室清洁整齐，夏天应做到凉爽通风，不使产妇出汗过多，但不可吹过堂风；冬天注意保暖并保持室内湿度，不可使空气干燥。（2）若产妇素体强壮，产后恶露多，过期不净，颜色鲜红或紫红，质黏稠，有臭气味，自觉发热、口干咽燥等现象，除求医用药外，尤其饮食要注意新鲜、清洁卫生，预防热邪侵袭。因产妇阳气亢盛，饮食应清淡，多食新鲜水果，如梨、橙、柚子、苹果等，洗净切块煮热温食。蔬菜宜多食萝卜、菠菜、藕、冬瓜、丝瓜等，还可常吃苋菜粥、藕汁粥、青萝卜粥、菠菜粥等。平时要多饮水，忌吃辛辣、煎炒、油腻的食物。（3）若产妇在月子中过于悲伤、忧愁，或过于思虑、操劳，造成恶露过期不止，除改变其外部条件外，还应避免他人语言刺激，帮助产妇排解忧愁，给予开导、安慰，或请心理科医生诊治。如果分娩后恶露停蓄胞宫不下，或所下甚少，致使浊瘀败血停蓄，可引起腹痛、发热等症，称为恶露不下。其防治方法有以下几种。注意观察恶露的性状：恶露一般可持续20天左右，若恶露始终是红色，或紫红色，有较多瘀血块，其量不减，甚至增多，时间超过20天或所下极少，均属于病理情况，应引起注意。若分娩时产妇感受寒邪、过食生冷引起恶露被寒所凝滞，产生下腹疼痛，按之更甚，痛处可触及肿块，恶露极少，可采用按摩法：产妇取半坐卧式，用手心从心下膻至脐，在脐部轻轻揉按数遍，再从脐向下按摩至耻骨联合上缘，再揉按数遍，如此反复按摩10~15次，每天2次。也可以热熨，可选艾叶、陈皮、柚子皮、生姜、小茴香、桂皮、花椒、葱、川芎、红花、乳香等，任选2~3味适量，炒热或蒸热，用纱布包扎，外熨痛处。再者，多吃醪糟蛋或多吃鲤鱼，另外，卧室应保暖，防止风寒外袭。

《坐好月子与新生儿护理600问》

编辑推荐

《坐好月子与新生儿护理600问》由妇产科与儿科两位著名专家分科主持，精心编写，内容把握更准确，更贴近实际，实用性更突出。结构清晰，问答式编写，通俗易懂，针对性强。

《坐好月子与新生儿护理600问》

精彩短评

- 1、做个基础的了解还不错。
- 2、还行吧。。。
- 3、说明书一样。很多时候感觉是写给医生看的么？不断说，“医生应注意...”
- 4、随便逛一个育儿网站，完全不用看这么不系统的书
- 5、2017.1.6，第50本。涉及的问题基本都有，但是有些说法还是有所偏颇，只做参考
- 6、理论知识也很矛盾吗？举个例子，前面刚讲完要给新生儿喂水，后面就说新生儿不让喂水
- 7、无意间下的电子书，好多问题写得还是挺实用的，就是读了也记不住.....
- 8、可以了解基础知识
- 9、即问即答的形式。适合速查。比较全面。

《坐好月子与新生儿护理600问》

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