

# 《分娩坐月子就看这本》

## 图书基本信息

书名：《分娩坐月子就看这本》

13位ISBN编号：9787510429224

10位ISBN编号：7510429226

出版时间：2012-8

出版社：新世界出版社

作者：刘欣欣

页数：320

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)

# 《分娩坐月子就看这本》

## 内容概要

《分娩坐月子就看这本》详细介绍了分娩前所需的准备工作、分娩当天的饮食要点与餐品举例和分娩的进程，并根据新妈妈生产情况，把坐月子方式、月子期间的护理、疾病防治、月子饮食、运动与保健等知识进行了全面讲解。其中重点介绍了分娩过程会遇到的情况及注意事项等准妈妈最关心的问题。内容详略得当，科学实用，操作性强。

# 《分娩坐月子就看这本》

## 作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。

曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

## 书籍目录

### Part 1 分娩之准备篇

- 分娩进入倒计时
- 做好准备当爸妈
- 准爸爸需要做的事情
- 准备好待产包
- 分娩前准妈妈的准备
- 分娩前准爸爸的准备
- 准妈妈产前心理调适
- 身体的临产准备
- 丈夫是最佳的分娩陪护人
- 分娩前准妈妈温馨提醒
- 选择适合自己的医院分娩
- 分娩方式选择及相关问题
- 影响正常分娩的因素
- 选择合适的分娩方式——自然分娩剖宫产
- 剖宫产与顺产的优缺点
- 顺产由哪些因素决定
- 适合进行剖宫产的情况
- 剖宫产的注意事项
- 择日分娩不可取
- 剖宫产的小孩聪明吗
- 剖宫产孩子的训练
- 哪些情况需做会阴侧切
- 临产灌肠作用大
- 预产期迟迟不生该怎么办
- 不使用药物的无痛分娩
- 借助药物的无痛分娩
- 临产前需要注意的问题
- 入院待产时间把握好
- 需提前入院待产的情况
- 需要立即入院的情况
- 待产时突发情况的处理
- 合理使用“催生针”
- 剖宫产时的注意事项
- 胎儿未娩出阴道出血正常吗
- 横胎位有什么危险

### Part 2 分娩之进行篇

- 临产知识面面观
- 临产常见症状
- 正式临产的三个条件
- 怎样预防早破水
- 早破水的表现及原因
- 准妈妈待产时不要精神紧张
- 如何保持最佳的临产状态
- 拉梅兹生产呼吸法
- 影响准妈妈分娩痛苦的因素
- 缓解分娩疼痛的“绝招”

几种常见的难产情况

什么是高危妊娠

高危妊娠的处理

准妈妈在分娩时应重视食物补充

临产时的饮食原则

应选择何种分娩体位

什么是胎头吸引术

双胞胎分娩的注意事项

分娩全过程及如何配合接生

第一产程

第一产程的配合

第二产程

第二产程的配合

第三产程

第三产程的配合

分娩时要常听胎心

分娩时不要大喊大叫

分娩用力的小方法

如何预防滞产

分娩过程医生会做的12件事

住院检查

待产室备产

分娩时

## Part 3 分娩之饮食篇

生产当天的饮食要点

临产饮食需求及临产具体征兆

产后第一餐

产后第二餐

产后第三餐

助产饮食大盘点

产前饮食建议及原则

补锌有助分娩

分娩阶段饮食建议

## Part 4 坐月子之准备篇

解读“坐月子”

传统月子条框多

国外这样“坐月子”

中医说坐月子——调筋脉养气血的最佳时机

西医看坐月子——生殖系统需要恢复时间

月子期是体质调养黄金期

把握休养生息的良好时机

不容忽视的生理恢复期

不当坐月子易引发后遗症

月子坐不好，埋下病根子

坐月子可以改善体质

坐月子必备护理品

产后如何休养

坐月子的基本注意事项

冬夏坐月子各不同

坐月子的几种方式选择

家人照顾坐月子

请保姆照顾坐月子

请月嫂照顾坐月子

去月子中心坐月子

坐月子需要做充足准备

布置良好居住环境

为宝宝找个好保姆

挑选合适月嫂注意点

合格的月子中心应具备的条件

准备齐全妈妈和宝宝的用品

产后丈夫应该怎样做

## Part 5 坐月子之产后护理篇

月子期实时护理进程

产后恢复时间表

产后多长时间为产褥期

产后2小时的重点观察

产后第1天需做的几件事

产后24小时的自我护理

产后第1周的护理

产后第1周护理细则

坐月子每周生活安排

护理要点周周看

新妈妈应做的产后检查

产后应重视身体检查

产后身心变化及护理

新妈妈产后生殖系统的变化

新妈妈产后乳房的变化

新妈妈产后腹部的变化

新妈妈产后身体其他器官的变化

新妈妈产后心理的变化

新妈妈产后情绪的调整

做过会阴切开的新妈妈护理

注意伤口的变化情况

会阴伤口的日常护理

做过会阴侧切会影响以后性生活吗

剖宫产后的月子护理

剖宫产第1天的护理

产后第1周的护理

剖宫产伤口的护理方法

剖宫产前后饮食宜忌

小心护理产后疤痕

剖宫产妈妈产后饮食建议

抚平新妈妈剖宫产带来的心灵创伤

如何做好产后子宫恢复

了解子宫是如何复原的

通过自检了解子宫恢复情况

阻碍子宫复原的因素

加快子宫恢复的6个妙招

什么是子宫复旧不全  
子宫复旧不全的原因  
子宫复旧不全的治疗  
乳房护理，挺出美丽  
产后乳房的变化与恢复  
乳房清洁和正确保养  
坚持乳房健美操与按摩操  
乳房异常的应急处理  
产后胀奶处理  
皮肤护理，让新妈妈光彩重现  
孕产期几个常见皮肤问题的原因  
怎样改善“产后变丑”  
产后如何祛斑  
怎样消除产后面部黄褐斑  
产后妊娠斑和妊娠纹能否消失  
产后皮肤如何保养  
皮肤粗糙三大原因  
改善皮肤干燥从细节入手  
如何让松弛的皮肤变紧绷  
找对原因，击破肤色晦暗  
经络调理，面色红润

## Part 6 坐月子之产后疾病防治篇

产后乳房疾病的防治  
全面认识产后乳腺炎  
过分催乳易导致乳腺炎  
坐月子如何预防乳腺炎  
产后乳腺炎的一般疗程  
注意乳腺炎的自我调理  
乳房湿疹的症状  
如何治疗乳房湿疹  
副乳需要治疗吗  
全面攻克产褥感染  
什么是产褥感染  
产褥感染的原因  
做好生产前后的预防把关  
重视产前的预防和治疗  
各类产褥感染的临床表现  
产褥感染的症状  
产褥感染的治疗方法  
产后各种疼痛的成因及预防  
产后手足关节痛的成因及预防  
产后各种关节痛的防治  
产后关节酸疼的原因与食疗方  
产后腰痛6大病因分析  
产后颈背酸痛的原因与预防  
产后腰腿疼痛的原因与预防  
产后腰酸痛的防治措施  
产后瘀血停滞导致的腹痛及防治  
什么是盆腔瘀血综合征

其他疼痛的应对方法  
其他常见产后病的防治  
早期产后出血的原因及应对  
晚期产后出血的原因及应对  
子宫脱垂的预防和治疗  
产后尿潴留的原因与防治  
常见的产后发热及处理方法  
产后发热应考虑哪些疾病  
月子病的原因与预防  
坐月子尿失禁怎么办  
产后排尿困难的原因及解决办法  
产后痔疮的病因与预防  
应对产后常见病的食疗药膳  
产后恶露不绝  
产后食欲不振  
产后身体虚弱  
产后乳汁不足  
产后小便不利  
产后盗汗  
产后抑郁  
产后贫血  
产后出血  
产后便秘  
产后水肿  
产后多汗  
产后失眠

## Part 7 坐月子之饮食调理篇

新妈妈产后营养需求汇总  
水——产后的绝佳补品  
蛋白质——身体修复的奇兵  
脂肪——帮助新妈妈乳汁分泌  
糖类——人体能量的主要来源  
矿物质——产后脱发的天敌  
叶酸——帮助增强宝宝脑发育  
维生素A——保障产后好睡眠，帮助养颜美肤  
维生素B族——缓解产后抑郁  
维生素C——加速产后伤口愈合  
维生素D——促进宝宝骨骼生长  
钙——宝宝骨骼发育的保障  
铁——帮助抵抗产后贫血  
锌——增加子宫收缩，有助顺利分娩  
铜——促进人体对铁质的吸收，加快新陈代谢  
碘——供给宝宝碘需求，促进宝宝脑发育  
镁——改善消化不良，协助抵抗忧郁症  
膳食纤维——减轻便秘、稳定血糖水平  
-胡萝卜素——呵护眼睛和皮肤健康  
月子期饮食有讲究，“一排二调三补”  
科学饮食，无需“大补”  
月子里为营养加分的好食物



补血补铁的红色食物

月子里的热补食物

## Part 8 坐月子之营养食材推荐篇

月子餐常用营养食材

小米——开胃助消化，滋阴养血

糯米——温补主食，缓解食欲不佳

黑豆——“乌发娘子”，活血利水

芝麻——富含维生素E，补血养颜

花生——养血止血兼美容

黑木耳——全力抗衰老，消耗脂肪助瘦身

冬虫夏草——“贵”在滋补，镇静助眠

海参——恢复元气，加速伤口愈合

干贝——滋阴补肾，和胃调中

鸡——健脾，补虚，强筋，美容

鸭——产后盗汗者的福音

猪蹄——美容、通乳双重功效

猪心——增强心肌营养，治疗产后气血不足

鲫鱼——补虚通络，利水消肿

鸡蛋——补充优质蛋白质，提高母乳质量

马铃薯——含大量膳食纤维，抗老排毒防便秘

黄豆芽——消除皮肤斑点，缓解妊娠高血压

莲藕——缓解食欲不振，补益气血

西芹——开食欲，降血压

红糖——化瘀镇痛，促进恶露排出

低脂酸奶——润肠通便，易于消化和吸收

适合做清补汤类的营养食材

莲子——强心镇静，去火消火佳品

芡实——秋季进补首选

沙参——增强免疫力，治疗产后阴虚

玉竹——增进食欲，润肺滋阴

百合——润肺止燥抗虚弱，加速皮肤细胞代谢可美肤

薏米——清除燥热身心舒畅，消除色斑改善肤色

蜜枣——安神补血，应对产后贫血

淮山——健脾助消化，益智安神

适合做温补汤类的营养食材

党参——增强机体抵抗力

枸杞——滋补肝肾，美白养颜

红枣——适合产后脾胃虚弱、气血不足

龙眼肉——益心脾，补气血，润五脏

当归——补血活血，祛瘀生新

黄芪——消肿补气皆可行

适合月子里吃的水果

香蕉——补血瘦身两不误

橘子——补充维生素C和钙质

桂圆——补脾胃之气，补心血不足

苹果——产后瘦身大助手

山楂——散瘀活血助消化

木瓜——催乳丰胸之王

科学月子餐，养出好身体

产后饮食4项原则  
制定月子餐的原则  
月子餐的烹饪要点  
月子里的餐点搭配原则  
月子期饮食需禁忌  
新妈妈的经典月子食谱  
传统月子餐示例  
全套月子餐新方案  
第1周进补方案  
第2周进补方案  
第3周进补方案  
第4周进补方案  
代谢排毒食谱（第1周）  
调养内脏食谱（第2周）  
滋补进养食谱（第3~4周）  
不同体质新妈妈的进补方案  
新妈妈催乳食谱

## Part 9 坐月子之运动与保健篇

产后运动，为健康加分  
动一动，产后恢复更得力  
分部位锻炼，循序渐进塑身材  
饮食与生活点滴助窈窕  
观察身体情况再考虑产后运动  
产后即可开始运动吗  
产后何时开始锻炼  
产后运动锻炼的分期  
如何全面安排产后运动  
尽快恢复身体需掌握的运动原则  
产后运动的保健建议  
产后运动的注意事项  
月子运动方法大集结  
产褥体操锻炼身心  
简易坐椅健身运动  
产后瑜伽好处多多  
产后第1周健美操  
产后第2周至产后1个月健美操  
新妈妈的产后运动方案  
产后锻炼项目  
增强灵活度的上肢锻炼  
改善腿部曲线的运动  
产后阴道恢复的运动妙法  
收紧肚臍的运动方法

## Part 10 坐月子之生活篇

月子着装无小事  
坐月子应该怎样“捂”  
新妈妈不宜穿戴过多  
选衣物重质地与款式  
新妈妈内衣的选择  
坐月子穿鞋的要求

正确使用束腹带效果好  
衣被勤洗晾，保证卫生少生病  
站行坐卧要适度  
产后动静宜结合  
月子期劳逸结合，合理安排  
卧床休息讲究方法  
睡太软的床好吗  
良好姿势助恢复  
月子期间合理用眼  
新妈妈不宜多看电视  
新妈妈不宜多看书或织毛衣  
洗漱卫生这样做  
保持良好个人卫生习惯  
月子期如何正确刷牙漱口  
月子里洗头有讲究  
新妈妈应经常梳头  
如何洗澡更合理更安全  
产后新妈妈的心理调适  
产后新妈妈心理自测  
什么是产后抑郁症  
产后抑郁症出现的原因  
产后抑郁症如何预防  
产后抑郁症的具体预防措施  
产后抑郁症的危害  
产后抑郁症对孩子的影响  
新爸爸也要警惕产后抑郁  
10招打造产后好心情  
来自家人的贴心照顾  
做一个拥有阳光心态的新妈妈  
月子期间的其他活动  
新妈妈可以做的娱乐项目  
娱乐活动的注意事项  
月子期如何对待亲友探望  
新爸爸伺候好月子  
能开始性生活吗

## Part 11 坐月子之育儿篇

新妈妈产后首要任务——催乳  
乳汁是如何分泌的  
合理进补催乳食品  
多种方式帮助产后催乳  
新妈妈呵护乳房4法  
警惕催乳的3大误区  
找到舒适的哺乳体位  
新妈妈应常观察乳房变化  
产后哺乳饮食要注意  
产后第1周的观察与护理要点  
出生1周宝宝的发育状况  
关注新生儿的睡眠  
新生儿生理性体重下降

预防新生儿感染  
宝宝凶门的清洗方法  
肌肤接触增进亲子感情  
新生儿黄疸的处理方法  
新生儿特有的“马牙”  
做好脐带护理防感染  
新生儿出现眼屎是感染吗  
宝宝的大便为什么呈绿色  
乳房肿胀  
假月经的出现  
尿液怎么会呈红色  
产后第2周的观察及护理要点  
出生2周宝宝的发育状况  
新生儿看不清近处  
新生儿呼吸急促有问题吗  
宝宝的鼻疖不要挤压  
细心呵护宝宝娇嫩皮肤  
新生儿五官的护理  
宝宝用具保洁净  
如何给新生儿洗澡  
做好新生儿保暖工作  
宝宝面部表情很怪  
宝宝为什么会脱皮  
宝宝口腔加厚  
宝宝头发稀少、脱发  
产后第3周的观察及护理要点  
出生3周宝宝的发育状况  
宝宝吐奶怎么办  
给宝宝一个舒服的拥抱  
宝宝皮肤褶烂的处理  
导致新生儿窒息的的因素  
为什么宝宝总哭闹  
宝宝乳痂巧去除  
不必过分担心宝宝肠绞痛  
小心护理鹅口疮  
喂鱼肝油可预防维D缺乏症  
新生儿用药要谨慎合理  
产后第4周的观察及护理要点  
出生4周宝宝的发育状况  
如何应对新生儿腹泻  
新生儿食欲不好的原因  
宝宝为什么夜哭  
多晒太阳助宝宝健康成长  
是否要给宝宝剃满月头  
宝宝红臀的护理方法  
新生儿发热的护理  
宝宝需要的营养素  
热量  
蛋白质

# 《分娩坐月子就看这本》

脂肪

碳水化合物

维生素

氨基酸

水

新生儿的喂养

喂养起步不慌张

母乳喂养

人工喂养

混合喂养

早产儿喂养方法

## 章节摘录

版权页：插图：营养不合理 准妈妈饮食中，缺乏维生素C、铜、锌等微量元素，致使胎膜变脆，缺乏弹性，容易引发胎膜早破。其他因素 剧烈咳嗽、便秘及提拿较重物体等因素，可导致准妈妈的腹压骤增，也易促发胎膜早破。准妈妈待产时不要精神紧张 临产准妈妈的情绪对能否顺利分娩起着相当重要的作用，所以医务人员要特别重视准妈妈的心理保健。医务人员需要向准妈妈讲解分娩的知识和安全问题，同时，更需要家属的积极配合，尤其是准爸爸，应该给予即将分娩的准妈妈无微不至的关心和照顾，针对准妈妈思想上存在的一些不必要的顾虑，要耐心地解释，特别是在准妈妈分娩期间，尽量不要外出，要守在准妈妈身边，做好准妈妈的心理安慰工作。作为准妈妈母亲和婆婆，应该采取“现身说法”的方法给临产准妈妈解除精神负担。特别是对生男生女亲人都不要在意，应该说，男孩女孩都是家里的好宝宝。家里的亲人通过做细致的工作，可给准妈妈创造一个安静、轻松的临产环境。那种为生男生女向准妈妈施加精神压力的做法，不仅无济于事，而且会给本来思想负担就很重的准妈妈火上浇油，使其精神更加紧张，容易出现各种意外。准妈妈过于紧张或恐惧还会引起大脑皮质失调，往往使子宫收缩不协调，子宫颈口不易扩张，产程就会延长。准妈妈精神轻松，子宫肌肉收缩规律协调，宫口容易开大，就会使产程进展顺利。另外，精神过度紧张的准妈妈往往不会利用宫缩间隙时间休息，休息不好，饮食就少。在分娩过程中得不到充分热量和水分的补充，就不能满足分娩期消耗的需要，容易疲劳，延缓分娩进程；或者不能正确使用腹压，影响子宫协调有力的收缩，妨碍胎儿的顺利娩出。如何保持最佳的临产状态 准妈妈要做好以下几点，就可保持最佳的临产状态，顺利分娩。根据产前检查等资料，可以初步安排好分娩方式。如胎位不正应早作纠正。了解分娩的过程，克服恐惧心理，保持轻松愉快、良好的心态对待分娩。要吃好、喝好、睡好，安排好大小便。宫缩时体力消耗大，应及时补充能量。医护人员有着丰富的临床经验，要按照医护人员的要求去做，积极配合他们。拉梅兹生产呼吸法“拉梅兹生产呼吸法”能减缓生产时的疼痛、加速产程的进展。具体方法如下：有镇静效果，又称廓清式呼吸，用于宫缩开始和结束时。坐、躺皆可，集中注意力，身体完全放松，用力呼气 and 吸气，吸气用鼻子慢慢吸气，使气直达肺底，然后用嘴像吹蜡烛一样慢慢呼气，频率较慢。能有效地缓解疼痛，又称胸部呼吸，用于宫缩两次深呼吸之间。

# 《分娩坐月子就看这本》

## 媒体关注与评论

喜欢这种一目了然的版面，怀孕了有时候心情会烦躁，也会对生宝宝有莫名其妙的担心，遇到不知道的问题翻一翻这本书，讲解精准，语言轻松，层次清楚，真是让我这个初准妈妈豁然开朗。

——孕妈咪小静      这本书讲解认真，分娩时期很多关键问题和细节都有讲到，坐月子有全面系统的规划安排，内容全面实用，版面设计简洁大方。      ——蔡慧珍 产科大夫      原来月子坐不好会给宝宝妈妈留下一身病啊，看了这本书我才知道坐月子还有这么多讲究，真是长了知识了。我一定好好照顾母子俩，让他们都能健健康康的。      ——新手爸爸凯凯

# 《分娩坐月子就看这本》

## 编辑推荐

《分娩坐月子就看这本》由北京玛丽妇婴医院产科主治医师刘欣欣亲自执笔，解答孕妈妈在分娩坐月子过程中最常见的问题，为即将临产的孕妈妈提供了科学的指导和切实可行的操作方法，让孕妈妈做好充分的产前准备，消除心中的紧张感，掌握必要的分娩知识，使分娩更顺利，调养身心，做好月子保健和新生儿护理，从专业的角度为准妈妈指明了一条安全分娩、科学坐月子的路，让每一位新妈妈在分娩坐月子这一特殊阶段都能够得到最贴心、最实用的帮助。



# 《分娩坐月子就看这本》

## 精彩短评

- 1、分娩坐月子
- 2、贴心、实用
- 3、讲解精准，语言轻松，层次清楚
- 4、书里说“教你12分钟顺利分娩技巧和怎样安排科学时尚的月子生活。”哈哈~期待验证
- 5、书的质量很差，特别是纸张问题，发黄得很，下次估计不会再买了。
- 6、帮别人买的，挺满意的额
- 7、我妈妈按照这本书照顾我月子，当然我也很配合，现在身体恢复得很好。
- 8、必要的分娩、月子知识

# 《分娩坐月子就看这本》

## 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)