

# 《安心月子书》

## 书籍信息

版次：1

页数：249

字数：300000

印刷时间：

开本：20开

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787557800109

## 编辑推荐

## 导语\_点评\_推荐词

## 内容简介

《安心月子书》针对中国女性的生理特点，以妇产科专家的临床经验及传统养生理论为基础，结合了现代健康生活的观念，从身体变化、产后调养、科学起居、心理调适、日常护理、新生儿母乳喂养、新生儿生活护理等方面讲解如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情，提供完整的保养知识、配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。

## 作者简介

谷丽萍，吉林大学第二医院妇产科教授、主任医师，硕士生导师。三十年来，一直从事妇产科专业的临床医疗、教学及科研工作。曾在《中华妇产科杂志》、《中华医学杂志》等核心期刊发表论文30余篇。

## 目录

### \*\*章临产须知

#### 12临产问题解答

#### 12预产期到了，非得立即分娩吗

#### 13什么是足月期

#### 14产妇要在医院待多久

#### 14坐月子不止30天

#### 14什么时候该去医院待产了

#### 15临产的入院准备

15分娩前的工作交接

15安排好月子期间谁来照顾孩子

16专业医院和综合医院哪个更好

17分娩前如何选择医院

17入院分娩的经济准备

18随身必备物品

18入院必备物品

21家中同样需要准备

22临产的心理准备

22选择适合的分娩方式

23调整心态迎接宝宝

23认识到分娩是一个较长的过程

第二章了解分娩知识30分娩的种类

30自然分娩

31剖宫产

32水中分娩

34笑气镇痛分娩

34硬膜外阻滞镇痛分娩

34精神镇痛分娩

35分娩常用词汇

38自然分娩全过程

38分娩的三个信号之一：阵痛

24临产的日常起居准备

24饮食准备

25起居准备

26临产的应急准备

26事先准备好医院的地址及电话

27突发情况的应对

28做好产前检查

24临产的日常起居准备

24饮食准备

25起居准备

26临产的应急准备

26事先准备好医院的地址及电话

27突发情况的应对

28做好产前检查

第二章了解分娩知识

30分娩的种类

30自然分娩

31剖宫产

32水中分娩

34笑气镇痛分娩

34硬膜外阻滞镇痛分娩

34精神镇痛分娩

35分娩常用词汇

38自然分娩全过程

38分娩的三个信号之一：阵痛

43分娩的三个信号之一：见红

44分娩的三个信号之一：破水

45分娩前需要做的检查

46掌握正确的分娩呼吸法

48分娩的佳用力时机

49分娩的具体流程

52剖宫产全过程

52剖宫产的优缺点

53剖宫产手术的步骤

54剖宫产手术的切开方式

54剖宫产前应及时联系医院

55何时须进行剖宫产

56剖宫产时可能出现的情况

57剖宫产手术后的调养

59上产床前的身体和心情

59胎儿临产的样子

60胎儿的头骨会自动调整

61需要接受的医疗处置

61趁着阵痛的间隙上产床

62产前记住一些用力要领

66孩子的出生

66孩子出生的瞬间

67在助产士帮助下用力

67剖宫产手术开始之后

68和新生儿的初次见面

69产后要在产床上度过的2小时

75自然分娩后如何护理

75胎儿娩出后，新妈妈继续在产房观察2小时

75胎儿娩出后，新妈妈还需要做什么

76产后新妈妈的护理

80娩出孩子的护理

第三章月子里产妇的身体变化

82建立科学的月子观

82产后为什么要坐月子

82如何正确坐月子

83传统中的不良观念

83坐月子禁忌

84采用哪种坐月子方式好

85东西方坐月子的差别

86产后的身体恢复

86产后的身体情况

86产后便秘

87产后体温升高

88产后乳房增大

88产后血压调节

89产后恶露

90产后疼痛

90自然产伤口的呵护

91剖宫产伤口的呵护

92子宫痛巧缓解

93肌肉酸痛怎么办

93巧妙应对膀胱痛

94咽喉痛别着急

第四章月子里轻松起居

96分娩后的护理

96产后要好好休息

96尽早让婴儿吮吸乳头

96积极预防产后出血

97尽早排尿

97尽早开始活动

97新妈妈便秘应对

98注意会阴卫生

98可以在床上坐起吃饭

99尽量母婴同室

100阴部疼痛应对

101产后伤口恢复

102简单的恢复动作

104剖宫产后的护理

104正确睡姿

1046小时内禁食

105术后尽早活动

105产后恶露

107伤口护理

107剖宫产后还能生孩子吗

108新妈妈如何睡个好觉

108新妈妈易出现的睡眠问题

109睡眠不足对新妈妈的危害

110入睡秘诀

113月子里的日常清洁



113要保持卫生

114月子里出汗多

114产后脱发勿担忧

115产妇如何清洗会阴

117夏天坐月子洗澡不能贪凉

118月子里的日常起居

118产妇一定要1个月不出门吗

118产妇穿衣服指数

119夏天坐月子别“捂”着

119创造产后良好休养环境

120充足地卧床休息

121坐月子期间不要哭

121产妇内衣的选择

123产妇不能用普通卫生巾

124产后用腹带赶晚不赶早

124产后何时可恢复正常工作

125月子里的身体检查

125产后42天需要到医院复查吗

126产后记着做检查

127乳腺的自我检查

127乳房胀痛怎么办

128哺乳后乳汁残留的对策

128乳母需慎用西药

128产后为什么腹部痛

129防止断奶后乳房萎缩

129产后为什么会发胖

130产后如何享受性爱大餐

130产后何时开始性生活

131产后采取哪种避孕方式好

134靠不住的避孕方法

135阴道松弛怎么办

第五章月子里的食补

138产后特别需要的营养

138新妈妈需要的热量

139新妈妈别拒绝脂肪

139补充足够的蛋白质

140新妈妈仍需要补钙

141新妈妈离不开维生素

142微量元素和新妈妈

143肠道清洁工：膳食纤维

144新妈妈的饮食原则

144产后的头三天怎么吃

145产后第1周：重在开胃

146产后第2周：补血和维生素

148产后第3周：催奶好时机

150月子里的饮食误区

150产后多吃老母鸡

151鸡蛋吃得越多越好

152汤越浓越好

153常喝红糖水

154月子里饮用茶水

155经常吃巧克力

155吃硬、咸、生冷食物

157产后常见症状的饮食调养

157产后出血的食疗

160乳汁不足的食疗

162产后便秘的食疗

164产后血虚的食疗

168产后食欲缺乏的食疗

170产后恶露不绝的食疗

172产后惊悸的食疗

174产后发热的食疗

176产后出汗的食疗

178产后腹痛的食疗

第六章常见病症的预防与护理

182生殖器官感染

182产后生殖器官感染的原因

182预防方法

184乳腺炎

184感染乳腺炎的原因

185如何预防乳腺炎

186肛裂

186肛裂的主要症状

187产后肛裂如何保健

188子宫脱垂

188产后发生子宫脱垂的原因

188产后发生子宫脱垂的预防和治疗

189产后风湿

189产后风湿病的原因

190产后风湿病的预防和治疗

191痔疮

191产后痔疮的原因

191产后痔疮的预防方法

192产后痛

192手关节痛

192骨盆疼痛

193产后腰腿痛

194头痛

194会阴部疼痛

194乳房疼痛

195产褥期发热

195产后发热的原因

195产褥期发热的预防

196产后中暑

196产后中暑的原因

196急救措施

第七章产后变美丽黄金法则

198新妈妈的体重管理原则

198产后体形恢复

199产后6个月是塑身黄金期

199女性健美体形的标准是什么

200新妈妈坐月子如何不增胖

201新妈妈瘦身计划

201运动才是硬道理

202产后运动操

210新妈妈产后美容计划

210妊娠斑

211妊娠纹

211产后去色斑

212面色晦暗

212护理头发

第八章产后心理健康考验

214新妈妈的新考验：产后抑郁

214产后抑郁的自测

215产后抑郁有哪些表现

215导致产后抑郁的原因

216产后抑郁的自我调节法

218新妈妈要调试好心态

218放松你的身体

220把情绪转向欢乐

220应广交朋友

221重返职场，你准备好了吗

221新妈妈工作法规

221新妈妈职场智慧经

第九章初级妈妈必修课

224新生儿体检

224新生儿的声啼哭

224新生儿身体测试和检查

225认识新生儿的先天反射

226新生儿检查

228新生儿的喂养

228提倡母乳喂养

229母乳喂养小常识

235上班族妈妈怎样给宝宝哺乳

236怎样进行混合喂养

237新生儿日常照料

237手把手教你用尿布

237纸尿裤怎么用

238给新生儿洗澡

238新生儿的五官清洁

239新生儿内衣的挑选

239宝宝肚脐怎样护理

239新生儿外出的注意事项

240如何抱起新生儿

240如何放下新生儿

241新生儿穿衣的方法

2420~1岁宝宝的早期教育

242让宝宝握住妈妈的手指

243训练宝宝对声音的反应能力

243和新生儿做尿布体操

244宝宝健康重要

244向医生了解情况

244新生儿健康10标准

245新生儿12种特征不是病

246新生儿黄疸

247尿布疹

247感冒

248肺炎

249宝宝夜啼

249鹅口疮

249脐疝

前言

序言

媒体评论

评论



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