

# 月子期保健知识



[月子期保健知识 下载链接1](#)

著者:马庭元、林明理/国别:中国大陆

出版者:金盾出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787508240176

《月子期保健知识》由同济医学院妇产科专家编著。书中详细介绍了如何科学地坐好月子的保健知识，包括月子期的饮食营养、康复保健、剖宫产术后护理、乳房护理、月子期常见病症处理、产后避孕，以及新生儿哺乳和护理等。《月子期保健知识》内容丰富，通俗易懂，科学实用，是广大产妇科学坐月子的指南，也是妇幼保健人员、助产士和月嫂的良好参考书。

作者介绍：

目录: 一、如何坐月子 (一)月子期概述 (二)走出传统坐月子的误区  
(三)居室及衣着整洁卫生 (四)休息与活动要适当  
(五)做好月子期的护理 二、月子期产妇营养调理 (一)月子期的营养特点  
(二)月子期饮食安排原则 (三)月子期的膳食  
(四)坐月子传统吃法的取舍三、顺产后产妇的保健 (一)外阴部的复旧与保健  
(二)促进子宫复旧与保健 (三)恶露的处理 (四)体形康复与保健 (五)妊娠纹(斑)的消除方法  
(六)月子期健身操简介 (七)母婴访视与健康检查四、剖宫产后产妇的保健  
(一)哺乳的体位 (二)饮食调养 (三)生活护理 (四)加强个人卫生保健  
(五)警惕术后并发症五、乳房的护理与保健 (一)一般保健知识 (二)产后应及时开奶  
(三)保持乳汁排出通畅 (四)预防乳头皲裂 (五)及早矫正凹陷的乳头  
(六)不能哺乳者的乳房保健六、科学哺育新生儿 (一)母乳喂养好  
(二)走出母乳喂养的误区 (三)乳汁过少的对策 (四)催乳膳食  
(五)母乳不足时应怎样混合喂养 (六)哺乳的正确姿势 (七)科学把握哺乳的次数与时间  
(八)特殊情况的母乳喂养指导 (九)乳汁过剩的处理七、新生儿护理 (一)脐带的护理  
(二)眼耳口鼻的护理 (三)如何给宝宝洗澡 (四)皮肤的护理 (五)勤抚摸以关爱宝宝  
(六)女婴阴部护理 (七)新生儿睡眠体位 (八)仔细观察新生儿反应  
(九)早产儿、低出生体重儿的保健与护理八、母婴同室好处多 (一)母婴同室的益处  
(二)母婴同室的情感交流 (三)母婴同室的几点争议九、月子期常见病症及处理  
(一)产后出血 (二)月子期感染 (三)产后排尿困难 (四)产后抑郁症  
(五)急性乳腺炎十、特殊产妇月子期保健 (一)乙肝产妇月子期保健  
(二)糖尿病产妇月子期保健 (三)肺结核产妇月子期保健  
(四)艾滋病产妇月子期保健十一、产后性生活及避孕 (一)产后何时恢复排卵与月经来潮  
(二)产后性生活开始时间 (三)产后性欲变化 (四)为啥有人会怀“暗胎”  
(五)产后如何有效避孕 (六)剖宫产后近期怀孕有危险  
· · · · · (收起)

[月子期保健知识](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

评论

有了《全程孕产40周》这本书其实没必要看了。

---

[月子期保健知识 下载链接1](#)

书评

---

[月子期保健知识 下载链接1](#)