

# 我最想要的月子书



[我最想要的月子书\\_下载链接1](#)

著者:秦云华

出版者:新世界

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787510420429

《我最想要的月子书》内容简介：以产后四周内新妈妈和宝宝的身体情况和注意事项为基础，理论结合实践，全面地介绍月子期的产后护理与月子病防治、运动保健、饮食调理、生活守则、哺乳育儿等与新妈妈息息相关的内容，内容充实、易学易操作，可谓是新妈妈的实用宝典。

作者介绍:

秦云华，北京协和医院妇产科主任医师，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》等科普读物。

目录: 第1章 坐月子的准备篇 一、大话“坐月子” 1、传统月子小心坐  
2、老外这样“坐月子” 3、中医说坐月子——调筋脉养气血的最佳时机  
4、西医看坐月子——生殖系统需要恢复时间 二、月子，体质调养的黄金期  
1、不可小看的生理恢复期 2、忽视坐月子，后悔一辈子 3、坐月子也可以祛除毛病  
4、产后如何休，如何养 三、坐月子方式大考查 1、家人照顾坐月子  
2、请保姆照顾坐月子 3、请月嫂照顾坐月子 4、去月子中心坐月子  
四、为坐月子做充足准备 1、创造好的月子休养环境 2、如何为婴幼儿挑选保姆  
3、请个好月嫂的4大要点 4、如何挑选合格的月子中心 5、“粮弹充足”迎战月子 第2章  
坐月子的产后护理篇 一、月子期间的护理进程 1、产后2小时的重点观察  
2、产后24小时的自我护理 3、产后第1周的护理要点 4、护理要点周周看  
二、做过会阴切开的产妇护理 1、注意伤口的变化情况 2、会阴伤口自我呵护法  
三、剖宫产后的月子护理 1、剖宫产第一天的护理 2、产后第1周的护理  
3、剖宫产伤口的护理对策 4、疤痕护理从细节入手 5、剖宫产妈妈的饮食安排  
6、做好剖宫产后的心理恢复 四、如何帮助子宫复旧 1、了解子宫是如何复原的  
2、如何做子宫恢复的自检 3、干扰子宫复原的“宿敌” 4、子宫快速复原6个妙招  
五、乳房护理，挺出美丽 1、产后乳房的变化与恢复 2、从清洁到使用看乳房保养  
3、做做乳房健美操与乳房按摩 4、乳房异常的应急处理  
六、皮肤护理，让肌肤重焕光彩 1、解析孕产期的“大变脸”  
2、产后皮肤的清洁与保养 3、产后皮肤干燥怎么办 4、击退皮肤松弛的小窍门  
5、如何修正肤色晦暗 第3章 坐月子的产后疾病防治篇 一、赶走产后乳腺炎  
1、什么是产后乳腺炎 2、产后催乳，小心催出乳腺炎 3、坐月子如何预防乳腺炎  
4、产后乳腺炎的一般疗程 5、做好乳腺炎的自疗 二、全面攻克产褥感染  
1、认识产褥感染 2、做好生产前后的预防把关 3、各类产褥感染的临床表现  
4、产褥感染的一般处理方法 三、挥别产后的各种疼痛  
1、产后手足关节痛的成因及预防 2、各种关节痛的应对方法 3、产后腰痛6大祸首  
4、产后淤血停滞导致的腹痛 5、其他疼痛的应对方法 四、其他常见产后病的防治  
1、正确应对产后异常出血 2、子宫脱垂的预防和治疗 3、新妈妈如何应对尿潴留  
4、新妈妈产后发热怎么办 5、新妈妈不得不防的月子病 6、坐月子尿失禁怎么办  
7、产后怎么防“痔”除“痔” 第4章 坐月子的饮食调理篇 一、新妈妈产后的膳食需求  
1、水——产后的第一补品 2、蛋白质——身体修复的奇兵  
3、一排二调三补，新妈妈饮食有讲究 4、产后不挑食胜过“大补”  
二、坐月子离不了的好食物 1、月子里的红色食品 2、月子里的热补食物  
3、月子里的营养滋补食物 4、月子里的保健性蔬果 三、做好月子餐，养出好身体  
1、制定月子餐的原则 2、月子餐的烹饪要点 3、月子里的餐点搭配原则  
4、月子期间饮食有禁忌 四、新妈妈的经典月子食谱 1、传统月子餐示例  
2、全套月子餐新方案 3、代谢排毒食谱（第1周） 4、调养内脏食谱（第2周）  
5、滋补进养食谱（第3~4周） 6、新妈妈催乳食谱 第5章 坐月子的运动与保健篇  
一、产后运动，为美丽加分 1、动一动，产后恢复更得力  
2、产后运动，身体准备好了吗 3、产后运动如何分期 4、如何全面安排产后运动  
5、帮助身体尽快康复的运动原则 6、产后运动的保健细节 二、月子运动方法大集锦  
1、产褥体操锻炼身心 2、简易坐椅健身运动 3、产后瑜伽好处多多  
三、新妈妈的产后运动方案 1、增强灵活度的上肢锻炼 2、改善腿部曲线的运动  
3、产道修复的运动锦囊 4、减腹运动的具体方案 5、健胸运动帮助乳房缩张 第6章  
坐月子的生活篇 一、衣着事项无小事 1、月子期间究竟如何“捂”  
2、衣物选择要注意质地与款式 3、坐月子穿什么鞋子 4、束腹带如何使用更佳  
5、衣物换洗有讲究 二、站行坐卧休息好 1、产后到底宜静还是宜动

2、怎样卧床休息最好 3、睡太软的床好吗 4、保持良好姿势利于恢复  
5、月子期间善于用眼 三、梳洗活动不小觑 1、如何正确地刷牙漱口  
2、正确洗头，舒适又健康 3、如何洗澡更合理更安全 四、新妈妈的产后心理保健  
1、新妈妈产后情绪自测 2、产后抑郁症出现的原因 3、产后抑郁症如何预防  
4、10招打造产后好心情 5、给新妈妈最贴心的照顾 6、新妈妈，做一个更幸福的人吧  
五、月子期间的其他活动 1、适合新妈妈的娱乐保健活动 2、娱乐活动的注意事项  
3、亲友探望时要注意什么 4、能开始夫妻生活吗第7章 坐月子的育儿篇  
一、母乳喂养的第一要务——催乳 1、了解乳汁分泌的奥秘 2、适当地进补催乳食品  
3、产后催乳，不只是食补 4、新妈妈护乳保汁的4大方法 5、避免进入催乳的3大误区  
二、产后第1周的观察及照顾重点 1、宝宝体重减轻是为何 2、如何预防新生儿感染  
3、多做肌肤接触，给宝宝安全感 4、宝宝黄疸症要分别对待 5、脐带自然脱落的护理  
6、宝宝有眼屎怎么办 三、产后第2周的观察及照顾重点  
1、新生儿是“近视”，您知道吗 2、新生儿呼吸快是否是气急  
3、新生儿娇嫩皮肤要小心护理 4、如何护理新生儿的五官 5、给宝宝洗澡的方法  
6、保暖护理更要重视 四、产后第3周的观察及照顾重点 1、合理照顾，减轻吐奶  
2、给宝宝更到位的拥抱 3、正确处理宝宝皮肤褶皱 4、轻松去除宝宝头上的乳痂  
5、不需要过多担心的肠绞痛 6、小小鹅口疮，不可不慎 7、如何给宝宝添加鱼肝油  
五、产后第4周的观察及照顾重点 1、新生儿腹泻莫要慌 2、宝宝为何突然不爱吃奶  
3、当心宝宝夜哭是因为生病了 4、不要给宝宝剃满月头 5、如何护理宝宝的红臀  
6、防止新生儿发热  
• • • • • [\(收起\)](#)

[我最想要的月子书 下载链接1](#)

标签

月子

坐月子

孕期读物

孕产

育儿

生活

教育

秦云华

# 评论

每本孕产类的书内容都大同小异

-----  
内容还算全，但只介绍了应该怎么做而没有解释理由，书的印刷很好，最大的问题在于没有原创的图片，用的插图全是国外的不知道是不是来自网络的图，而且图的内容与书章节不太有关联。

-----  
[我最想要的月子书\\_下载链接1](#)

# 书评

生完宝宝了，对于准妈妈来说最重要的事情莫过于坐月子了，月子要怎么坐，才能让准妈妈迅速恢复并且更加愉快的照顾新生儿呢，那么本书就是一本内容充实、易学易操作的坐月子书，本书全面地介绍月子期的产后护理与月子病防治、运动保健、饮食调理、生活守则、哺乳育儿等与...

-----  
[我最想要的月子书\\_下载链接1](#)