

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

图书基本信息

书名：<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

13位ISBN编号：9787115264565

10位ISBN编号：7115264562

出版时间：2012-1

出版时间：人民邮电

作者：于松 编

页数：269

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：<http://www.tushu007.com>

## <<产妇月子护理与产后恢复800问>>

### 内容概要

《产妇月子护理与产后恢复800问》从月子滋补调理，产后催乳、通乳、回乳，产后起居护理，产后锻炼，产后瘦身，产后美容，产后夫妻生活，产后心理健康调适，产后疾病防护等多方面入手，收集了产妇最为关心的800个问题，给出了科学而详细的解答，以帮助产妇轻松度过产后这段特殊时期，使身体恢复到健康状态，变得更加美丽、光彩照人。

《产妇月子护理与产后恢复800问》内容丰富、科学实用，方便产妇们有针对性地查阅，是一本供产妇及其相关护理人员阅读参考的实用工具书。

## 作者简介

于松

首都医科大学副教授、硕士生导师，毕业于原白求恩医科大学临床医学专业，曾赴日本留学。现任北京妇产医院产科副主任、主任医师，从事妇产科临床和教研工作20余年，主要研究方向是妇产科高危妊娠管理、各种孕期复杂合并症和并发症的处理、优生优育咨询，以及妇产科危重症诊治。曾被好医生网站评选为“北京市十大受欢迎好医生”。曾在国内核心期刊、杂志发表论文20余篇。

## <<产妇月子护理与产后恢复800问>>

### 书籍目录

#### 第1篇 产妇最关心的30个问题

坐月子，饮食须注意哪些原则  
坐月子食补有何小秘诀  
月子吃红糖越多越好吗  
坐月子，能吃蔬菜、水果吗  
标准的哺乳姿势是怎样的  
产妇怎样检测自己的乳汁足不足  
产后催乳有哪些常用食补方法  
怎样储存母乳  
产后洗澡应注意哪些事项  
产后刷牙有讲究吗  
产妇运动有何注意事项  
哺乳期怎样保护乳房  
怎样预防产后发胖  
产后瘦身有哪些关键  
产后哪段时间进行塑身最有成效  
恢复体形宜做哪些健身操  
怎么做一个漂亮产妇  
有哪些方法能消除妊娠纹  
产后如何预防乳房萎缩、下垂  
产后何时可恢复性生活  
产后月经来时再避孕，可靠吗  
产后抑郁症有哪些表现  
产妇怎样平稳度过产后抑郁期  
产妇如何永葆年轻  
产妇重返职场，如何适应新变化  
产后恶露应如何自我检测  
产后关节痛有哪些中医疗法  
避免产后腰酸背痛有何诀窍  
产后乳房胀痛怎么办  
如何轻松应对产后刀口痒

#### 第2篇 顺利分娩

临产前的宫缩有何症状  
见红是否应立即去医院  
临产前破水该怎么办  
产前出现便意怎么办  
出现异常胎动该如何处理  
出现异常胎心率该如何处理  
超过预产期两周怎么办  
哪些情况下须提前入院待产  
待产前应准备好哪些入院物品  
入院前须做好哪些准备工作  
选择剖宫产有哪些缺点  
选择剖宫产有哪些优点  
哪种情形下必须选择剖宫产

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

选择自然分娩有哪些优点  
选择自然分娩有哪些缺点  
什么是会阴侧切手术  
“导乐分娩”有什么好处  
为什么要控制新生儿的体重  
如何防止孕妇营养过剩  
怎样矫正胎位  
哪些运动有助于顺利分娩  
做孕期体操对分娩有用吗  
分娩前应做好哪些心理准备  
选择综合医院好还是私立医院好  
怎样选择分娩医院  
准爸爸准妈妈为何要了解入院过程  
产妇如何学会放松  
待产中为何要定时排尿  
临产前为何要适度进食  
子宫口开全大概需要多久  
待产中可能会突发哪些危险  
高危妊娠的危险因素有哪些  
什么是早产  
早产都有哪些征兆  
导致早产有哪些诱因  
怎样预防早产  
产前为何不要过度紧张  
产前日常有哪些禁忌  
产前为何要克服恐惧心理  
脐带缠绕是怎么回事  
脐带缠绕有何危险性  
怎样防范脐带缠绕  
脐带缠绕后能自然脱开吗  
发生脐带缠绕怎么办  
哪些助产动作有利于分娩  
如何缓解临产子宫收缩疼痛  
宫缩时怎样做腹式呼吸  
怎样通过饮食增加产力  
分娩球操怎么做  
临产时，准爸爸如何给产妇按摩  
突然分娩无准备怎么办  
分娩时一般使用哪几种麻醉方法  
分娩时使用麻醉药可能危及胎宝宝生命吗  
阵痛开始了，突然想上卫生间，怎么办  
孕妇在什么情况下应引产  
缩宫素引产有什么优缺点  
缩宫素引产有哪些禁忌  
注射缩宫素前应做什么检查  
胎头吸引术有什么优缺点  
产钳助产有什么优缺点

## <<产妇月子护理与产后恢复800问>>

剖宫产的宝宝易患多动症吗

怎样预防难产

什么情况下可以进行试产

如何适度试产

自然分娩的过程包括哪些

什么是第一产程

准爸爸在第一产程该如何做

产妇在第一产程该如何做

第一产程有什么临床表现

怎样缓解第一产程的阵痛

什么是第二产程

第二产程有什么临床表现

什么是第三产程

分娩过程中产妇应该怎么做

分娩过程中产妇如何进食

是不是所有人都适合无痛分娩

产力异常的原因是什么

滞产的常见原因有哪些

什么是急产并发症

母子分室好还是母子同室好

### 第3篇 月子滋补调理

产妇为什么要坐月子

为何说坐月子可以调理体质

坐月子须注意哪些事项

坐月子有哪些基本原则

产妇每天大约需要多少热量

产后进食为何应循序渐进

剖宫产妈妈术后进食有何要求

什么是“月子水”

如何正确选择“月子水”

产后正确的进食顺序是怎样的

产妇宜喝哪些汤

月子第一餐吃什么好

适合月子吃的豆制品有哪些

有哪些粥适合产后恢复

下奶汤喝得越早越好吗

生完孩子就吃老母鸡补养好吗

怎样根据身体情况喝汤进补

剖宫产产妇怎样选择下奶汤

月子期间为何要多吃芝麻

月子期间怎样合理吃鸡蛋

哪些药膳适合月子期间食用

月子期间每天应进补哪些膳食营养

产妇进补应注意哪些事项

产后第1周有什么饮食禁忌

产后第2周该怎样饮食

月子里是不是不能食用酱油

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

产后为何要忌吃辣  
产后为何要忌吃太咸  
产后为何要忌吃生冷  
产后为何不宜吃巧克力  
坐月子可不可以吃零食  
产后为何要忌吃煎炸食品和甜食  
产后为何要忌食坚硬粗糙及酸性的食物  
产后为何要少吃味精  
产后为何要忌饮茶  
坐月子的料理一定要加酒和生姜吗  
产后为何要吃含胶质的食物  
产后为何要适量摄取纤维质  
产后为何要适量补充盐  
产后为何要加强必需脂肪酸的摄取  
月子里吃红糖有何好处  
月子期间怎样食用红糖  
产后不能喝白水吗  
月子里为何补充水分很重要  
月子里为何不要口渴才喝水  
月子里不能喝哪些水  
为何饮食中尽量少加盐  
从饮食上怎样来调理产后水肿  
适合产妇吃的蔬菜有哪些  
适合产妇吃的水果有哪些  
产妇食用水果有何禁忌  
产妇忌吃哪些水果  
产后为何不宜多吃炖母鸡  
产后为何宜吃公鸡  
什么是生化汤  
喝生化汤有何必要性  
何时开始喝生化汤  
产妇可随意服用生化汤吗  
产后一定要喝麻油鸡酒吗  
产后能吃鹿茸吗  
产后多吃熟莲藕有什么好处  
产后喝养肝汤有什么好处  
怎么做产妇补铁食谱  
产后体虚可以吃什么  
什么菜适合产妇开胃  
产后亏虚可以吃什么  
过多滋补有何危害  
产妇为何忌急于服用人参  
月子期“一人吃、两人补”吗  
剖宫产后为何应6小时禁食  
剖宫产后为何忌食胀气食物  
剖宫产后饮食有何禁忌  
剖宫产后有哪些进补食疗的小方

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

哺乳期妈妈每天需要多少钙  
哺乳期妈妈最好的补钙方法是什么  
产后补钙应注意什么  
多食水果可辅助补钙吗  
产后寒性体质适合吃什么食物  
产后热性体质适合吃什么食物  
产后中性体质适合吃什么食物  
季节对产妇进补有影响吗  
产后夏天怎样饮食消暑  
“冬月子”该怎样食补  
乳腺分泌有何规律  
了解乳房、初乳有何意义

第4篇 产后催乳、通乳、回乳

母乳有哪些分类  
母乳含有的微量元素对宝宝有何好处  
母乳喂养可减少婴儿患病率吗  
通乳催乳有何重要性  
为何产后一周内催乳不利于身体恢复  
为何产后第一个月是催奶最佳期  
初乳是“脏”的吗  
哺乳妈妈产后应注意哪些事项  
哪些食物对母乳有影响  
产后不久奶胀感消失是奶水不够吗  
母乳不足怎么办  
哪些中药可以催乳  
产后怎样做催乳按摩  
产后吃哪些蔬菜能催乳  
哪些食物催乳效果好  
通乳催乳有哪些饮食禁忌  
哪些催乳汤效果好  
食用催乳汤为何要注意产妇身体状况  
为何要根据宝宝的状况食用催乳汤  
哪些药膳催乳效果好  
采用经络穴位疗法催乳须注意哪些问题  
香油润滑按摩催乳有何利弊  
音乐催奶管用吗  
“下奶”一定要靠汤来补吗  
为何催乳须防乳腺炎  
过早添加配方奶对奶水不足有影响吗  
采用人工挤乳器影响奶水分泌吗  
怎样把握每次喂奶时间  
每次喂奶时间的长短会影响奶水的分泌吗  
哪些因素会影响奶水的分泌  
乳汁分泌多少与乳房大小有关吗  
月经来潮会减少乳汁分泌吗  
奶水稀就没有营养吗  
哪种情况下不宜母乳喂养



<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

“乙肝妈妈”可以母乳喂养吗  
患感冒或妊娠糖尿病的妈妈还能喂宝宝吗  
母乳喂养对宝宝有何好处  
母乳喂养对母亲有何好处  
母乳喂养有哪些注意点  
宝宝正确吸奶时有何表现  
怎样帮助宝宝含住乳头和乳晕  
产妇哺乳应注意什么  
奶水自行溢出怎么办  
为何提防“乳头错觉”  
妊娠期怎样为哺乳做好准备  
配置乳头罩有何好处  
孕期什么时候可以开始按摩乳房  
怎样做好产后乳房的清洁与按摩  
哺乳期妈妈如何补足水分  
躺着喂奶好吗  
一边喂奶，一边逗宝宝好吗  
哺乳期能化浓妆吗  
哺乳期能用药吗  
性生活后为何不宜马上哺乳  
为什么浴后不宜立即哺乳  
为何运动之后不宜喂奶  
总是只喂一边好吗  
母乳喂养会影响身材吗  
母乳喂养会影响工作吗  
精打细算，存储母乳备战对吗  
公共场合喂奶难为情怎么办  
按时喂奶对吗  
怎样给宝宝顺利断奶  
怎样正确地减少母乳喂养次数  
突然断奶会有什么危害  
怎样断掉临睡前和夜里的奶  
断奶期爸爸该怎么配合  
断奶期怎样培养宝宝的良好行为习惯  
回乳的方法有哪些  
什么时候是最佳断奶时机  
民间有哪些回乳小方  
哪些回乳食谱效果好  
有哪些外敷回乳法  
喝大麦茶回乳科学吗  
为什么说回乳要因人而异  
回乳后如何警惕急性乳腺炎  
怎样自己手动停乳  
为何断奶应视宝宝情况而定  
为什么说断奶要避开夏季  
为什么说不能在宝宝生病时断奶  
过早或过晚断奶有何危害

## <<产妇月子护理与产后恢复800问>>

断乳就是断掉所有奶和奶制品吗

“母子分离”断奶有什么危害

### 第5篇 产后起居护理

产后为何要充分安静休养三四十天

如何做好产褥期的一般护理

产褥期为何要注意室温

产褥期为何要注意热量

产褥期为何要注意个人卫生

产褥期体温略高正常吗

剖宫产后为何要及早活动

剖宫产后的伤口需要多长时间痊愈

剖宫产术后为什么卧床宜取半卧位

剖宫产术后为何要尽早顺畅排尿

产褥期会阴伤口为何疼痛

怎样减轻产后会阴疼痛

产褥期容易有便秘和痔的困扰吗

坐月子应该“捂”吗

传统坐月子有何副作用

产褥期该怎样哺乳

产后妈妈感到疲倦怎么办

产后喂奶时应注意什么

为何会产褥中暑

产褥中暑有何表现

产褥中暑如何治疗

怎样预防产褥中暑

产后可以刷牙吗

坐月子能洗头吗

产后洗澡有何好处

洗澡会影响产后身体康复吗

为什么产后一个月内禁止盆浴

冬夏产后洗澡应注意什么

为什么说春天坐月子更应防风御寒

产后健康检查重要吗

产后检查包括哪些项目

为何春季月子妈妈更应多饮水、多喝汤

为何产妇春季更须预防传染病

春季坐月子可以有室外活动吗

产妇春季洗浴应注意哪些事项

产后头发未干睡觉有何危害

产褥期为何容易出汗

产后褥汗有何危害

产后褥汗怎么护理

产妇的起居室为何要常通风

怎样给产妇居室通风

产后看书会留下后遗症吗

为何产后要注意劳逸结合

月子里产妇睡姿为何应轮换交替

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

为什么产后眼睛怕光  
产后眼花是怎么回事  
产后为何须避免长时间用眼  
产后什么时候可以戴隐形眼镜  
产后何时开始脱发  
哪些因素容易导致产后脱发  
怎样防治产后脱发  
产后脱发的保健食疗有哪些  
产后梳头应注意哪些事项  
产后可以烫发、染发吗  
为何季节交替时脱发更严重  
产后为何容易有“沙包肚”  
使用收腹带有何好处  
长期使用收腹带有何坏处  
怎样正确使用收腹带  
为何产妇应跟随宝宝的休息规律睡觉  
产妇睡前为何应做点放松活动  
适量锻炼能改善睡眠吗  
产后失眠的原因及表现有哪些  
哪些小零食有助睡眠  
月子期间为何要谢客  
喂奶期间乳房异常的情况怎么处理  
乳头皲裂怎么办  
正确的哺乳方法是什么  
为何须排空乳房  
哺乳应注意哪些事项  
为何喂奶的妈妈穿开身衣服比较好  
产后该怎样选择内衣  
产后产妇该如何穿衣  
产妇衣物为何要勤洗勤换  
产妇高而瘦削怎么着装  
产妇矮小而丰满怎么着装  
产妇娇小玲珑怎么着装  
产妇高而粗壮怎么着装  
产妇下肢粗短怎么着装  
产后粗腰突腹怎么着装  
产妇消瘦怎么办  
产后多久能穿高跟鞋  
月子里穿鞋有讲究吗  
夏季坐月子有必要穿棉袜吗  
为何产后不宜久蹲  
为何产后不宜久抱孩子  
坐月子能上网吗  
产妇坐月子能看电视吗

第6篇 产后锻炼  
产后子宫有何变化  
产后阴道及外阴有何变化

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

分娩时盆底组织有何变化  
骨盆松弛有何危害  
怎么做骨盆体操  
常规盆底肌肉锻炼怎么做  
所有产妇都适合产后运动吗  
为何产后不宜太早瘦体健身  
为何说哺乳期是恢复体型的最好时期  
为何建议产妇运动前喂乳  
产后运动为什么要特别保护关节  
产后怎么做盆底运动  
产后怎么做腿部运动  
产后怎么做腹式呼吸  
产后怎么做子宫复旧操  
什么时候可以进行产后体操  
怎样做收腹操  
产后怎样做脚踩踏板运动  
怎样做增强背部肌的锻炼  
产后怎样增强腹部肌肉的练习  
如何做预防腹壁松弛的锻炼  
产后可做哪些床上活动  
顺产后何时可以下床活动  
产后第一次下床活动应注意哪些问题  
产后可做哪些床下活动  
产妇尽早下床活动有哪些好处  
夏天产妇活动应注意什么事项  
月子内宜做哪些轻度运动  
月子后可做哪些复原运动  
产后瑜伽有何好处  
产后瑜伽练习前应做什么准备  
产妇怎么做下床式瑜伽  
产妇怎么做猫式瑜伽  
产妇怎么做虎式瑜伽  
产妇怎么做“凯格尔”瑜伽  
产妇怎么做蹲式瑜伽  
产妇怎么做坐角式瑜伽  
产妇如何做三角侧伸展式瑜伽  
做产褥操有何好处  
什么时候可以做产褥操  
怎样做产褥操  
产褥操有哪三宜  
产褥操有哪三忌  
产妇体质虚弱可做哪些运动  
产后腰痛怎样自我按摩  
产后颈肩部劳损怎样自我按压  
产后腕关节疼怎样按摩  
腰椎锻炼何时开始好  
如何通过锻炼预防尿失禁

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

日常生活中如何有效锻炼

锻炼前有何注意事项

第7篇 产后瘦身

产后肥胖有何危害

产后有无必要控制体重

产妇发胖有哪些主、客观因素

为何产后节食影响新生儿发育

为何说产后肥胖是正常反应

哪些人易产后肥胖

孕期体重与产后肥胖有关系吗

产后如何健美

怎样制定月子瘦身方案

产后第1周该做怎样的瘦身锻炼

产后第2周该做怎样的瘦身锻炼

产后第6周该做怎样的瘦身锻炼

产后2个月后该做怎样的瘦身锻炼

产后4个月后该做怎样的瘦身锻炼

产后6个月后该做怎样的瘦身锻炼

为什么说30岁以上的产妇产后瘦身难度更大

产后瘦身饮食有哪些法则

产后瘦身应怎样合理安排膳食

产妇须持哪些正确健身观念

产妇能服用减肥药吗

产妇为何应适度减脂肪

产后立即做运动行吗

母乳喂养一定能减肥吗

产后便秘时宜减肥吗

贫血妈妈能减肥吗

哺乳期为何不能盲目减肥

产妇减重多少比较合适

产后减肥宜吃哪些水果

产后减肥蔬菜有哪些

产后减肥海鲜有哪些

水果减肥须注意什么

减肥期怎样正确分配一日三餐

产妇可吃哪些月子瘦身餐

减肥期为何不能吃太多盐或调味品

减肥期为何忌喝太多水

减肥期为何忌吃冰冷的食物

减肥期为何忌吃大量糖类

减肥期为何禁吃刺激性强的食物

怎么做子宫卵巢保养运动

为何说腹部健美锻炼最好

怎样做腹肌收缩运动

怎样做美腹船式瑜伽运动

怎样做坐姿转体瘦身运动

怎样做站姿体侧下弯瘦身运动

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

怎样做站姿转体瘦身运动  
怎样做躺姿屈膝瘦身运动  
怎样做趴卧抬腿运动  
怎样做伏地挺身运动  
怎样做臀部按摩  
怎样做爬行运动  
怎样做腿部运动  
怎样做美臀运动  
怎样做腹式呼吸瘦身瑜伽  
怎样做放松颈肩式瘦身瑜伽  
怎样做抬头式瘦身瑜伽  
怎样做提肩式瘦身瑜伽  
怎样做梨式瘦身瑜伽  
怎样做开启式瘦身瑜伽  
怎样做梦幻式瘦身瑜伽  
产后瘦身瑜伽应注意哪些事项  
为什么说按压穴位有减肥效果  
产妇怎么找到穴位  
如何测量穴位的位置  
如何正确按摩穴位  
怎样掌握按穴位的次数与呼吸法  
按压哪些穴位可以瘦脸  
按压哪些穴位可以瘦手  
按压哪些穴位可以瘦腰/瘦小腹  
按压哪些穴位可以瘦臀/瘦大腿/瘦小腿  
怎样通过腰部按摩减肥  
怎样通过足部按摩减肥  
怎样通过腹部按摩减肥  
怎样通过耳部按摩减肥  
月子期间可做哪些瘦身运动  
满月后可做哪些瘦身运动  
减肥有何小诀窍  
怎么用蜂蜜瘦身  
怎么用菠萝减肥  
产后怎么用柠檬减肥  
怎么预防断奶后发胖

第8篇 产后美容

祛斑外用化妆品有何危害  
治面部黄褐斑有何药方  
为何说短期祛斑治标不治本  
哪些生活习惯可祛斑  
果蔬祛斑法有何好处  
怎样用青菜美白  
怎样用西瓜去斑焕肤  
怎样做西瓜柔肤面膜  
怎样用胡萝卜美容  
怎样用茄子美白

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

怎样做冬瓜核桃面膜  
为什么说黄瓜美容效果好  
产妇怎么做黄瓜面膜  
孕前保养皮肤可避免妊娠纹吗  
妊娠纹是怎么形成的  
产后妊娠纹会自动消失吗  
妊娠纹有家族遗传史吗  
如何治妊娠纹  
鸡蛋清能消除妊娠纹吗  
如何用鸡蛋清来消除妊娠纹  
如何选择好的去妊娠纹产品  
橄榄油能预防妊娠纹吗  
如何使用橄榄油按摩来预防妊娠纹  
有哪些食物可缓解妊娠纹  
日常怎么治疗妊娠纹  
孕期怎样保养才能减少肌肤伤害  
怎样消除腹部妊娠纹  
怎样消除臀部妊娠纹  
怎样自制妊娠纹去除膜  
哪些植物油可有效增强皮肤弹性  
为何产后常有黑眼圈  
怎样按摩眼部消除黑眼圈  
日常怎样护理黑眼圈  
怎样自制蜂蜜蛋黄眼膜  
怎样自制牛奶眼膜  
怎样自制茶叶眼膜  
怎样自制黄瓜蛋清膜  
怎样用土豆护眼  
眼部皱纹有哪些  
日常怎样减少眼部皱纹  
哺乳会引起乳房下垂吗  
文胸能防止乳房下垂吗  
怎样挑选合适的文胸  
哺乳期文胸选择有何标准  
产后防止乳房下垂的最好方法是什么  
怎样按摩乳房防止胸部下垂  
哪些原因会导致乳房萎缩  
哪些运动可健胸  
怎么做产后健胸体操  
哪些食物可让乳房更为丰满  
为何乳房忌受强力挤压  
为何应注意清洁乳头、乳晕  
过度节食对乳房有影响吗  
怎样利用橙子美容  
怎样利用菠萝美容  
怎样利用柠檬美容  
怎样利用香蕉美容



<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

怎样自制苹果美容霜  
哪些食物可祛除黑斑  
怎样远离紫外线辐射  
调节情绪能让皮肤变白吗  
哪些食物能让皮肤变白  
暗沉肌肤美白有何方法  
剖宫产后及时补气血能美白皮肤吗  
防止皮肤干燥应注意什么事项  
肌肤补水有哪些内部调养方法  
产后青春痘的成因有哪些  
产后长痘痘应注意哪些事项  
痘疤肌肤美白有何方法  
肌肤日常养护方法有哪些  
产后保养皮肤有哪些方法  
产后皮肤为什么会松弛  
多喝水能缓解皮肤松弛吗  
常吃富含维生素的食物能缓解皮肤松弛吗  
多吃富含胶原蛋白的食物能缓解皮肤松弛吗  
怎样自制香蕉蜂蜜保湿滋润面膜  
起床后先喝杯温开水有何好处  
怎样选择适当的护肤品  
产后怎么使用护肤品  
产妇能用指甲油吗  
怎么睡“美容觉”

第9篇 产后夫妻生活

“性”急会种下什么隐患  
产后夫妻生活和孕前会有差别吗  
产后性交时阴道干涩怎么办  
产妇对夫妻生活的心态会有何变化  
产妇如何调整产后心态  
产后首次性生活时为什么可能出现阴道出血呢  
产妇如何释放心理压力  
产后首次性生活为何忌动作粗暴  
产后首次性生活丈夫应该怎么做  
产褥期为何要注意避孕  
采用经期避孕有哪些危害性  
避孕套避孕有何好处  
怎样选择宫内节育器  
放置宫内节育器就肯定不会怀孕吗  
放置宫内节育器避孕有副作用吗  
产后放置宫内节育器前后应注意什么  
取出宫内节育器后还能生育吗  
放置宫内节育器避孕有何好处  
分娩时宫颈裂伤可以放置宫内节育器吗  
输卵管结扎避孕有何利弊  
产后可以口服避孕药吗  
安全期避孕安全吗



<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

体外射精避孕安全吗  
产后避孕失败有何危害  
喂乳时不来月经就不排卵吗  
母乳喂养避孕有哪些苛刻条件  
哺乳期怀孕有何危害  
服用紧急避孕药的注意事项有哪些  
为什么产后妈妈容易性冷淡  
哪些因素会影响性生活  
改变性冷淡丈夫应做什么  
改变性冷淡妻子应做什么  
怎样通过按摩缓解性冷淡  
怎样做导引体操缓解性冷淡  
性冷淡会诱发哪些疾病  
为何药物缩阴要慎用  
哪些食疗可缩阴  
为何产后阴道反而更紧实了  
性生活前先洗温水澡有何好处  
为何须保持外生殖器的清洁  
怎样清洁外生殖器  
宫颈糜烂怎么办  
为何产后性生活不可乱摸乳房  
为何忌佩戴不合适的乳罩  
为何产后日常须注意护理乳房  
性爱中避孕套滑落怎么办  
性爱中为何会痉挛及疼痛  
阴道隔膜取不出来怎么办  
性爱后颈部疼痛怎么办  
性爱后盆腔充血怎么办  
性爱时背部扭伤怎么办  
性爱后腹痛是怎么回事  
会阴硬胀怎么办

第10篇 产后心理健康调适

产后精神障碍分哪几类  
什么是产后抑郁  
哪种人易患产后抑郁症  
产后抑郁症的病因有哪些  
哪些因素容易诱发产后抑郁  
产妇或多或少有抑郁情绪吗  
产后抑郁症有哪些高危人群  
严重产后抑郁症的征兆有哪些  
怎样防范产后抑郁  
怎样调节产后抑郁  
怎样进行产后抑郁自测  
产前宣教有无必要  
产后抑郁应补充哪些营养素  
郁闷妈妈对孩子的暴力倾向有影响吗  
产后生气易引发什么疾病

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

生气会“毒害”到宝宝吗  
妈妈情绪波动大有何危害  
情绪与健康有何密切关系  
产褥期精神病有哪些临床类型  
如何防治产褥期精神病  
产褥期应做哪些自我心理按摩  
产后心理调适须经历哪几个阶段  
妈妈焦虑会“传染”孩子吗  
哪些人群易得产后焦虑症  
产妇为何如此焦虑  
多交友对调节产后焦虑有好处吗  
怎样帮助产妇治疗焦虑症  
产后血压会有什么变化  
产后脉搏减慢正常吗  
哪些担忧容易给产妇造成焦虑  
产后哪些因素容易给产妇造成压力  
产妇如何缓解压力  
压力过大对身体有什么危害  
心理健康有哪八大标准  
产后工作岗位被人顶了怎么办  
产后感觉被时代抛弃了怎么办  
怎样处理好工作与家庭的关系  
产妇工作有哪些法规  
产妇重返职场有哪些禁忌  
扮演好双角色有何对策  
重返职场后怎样坚持母乳喂养宝宝  
怎样解决与老人育儿理念的差异  
学习当一个好妈妈最好的工具是什么

第11篇 产后疾病防护

产褥期应做哪些检查  
什么原因导致产褥热  
怎样预防产褥热  
产褥感染应该如何治疗  
恶露一般何时排干净  
产后恶露不止的原因是什么  
哪些因素容易导致产后大出血  
如何警惕产后大出血  
产后大出血有何后遗症  
如何预防产后大出血后遗症  
怎样治疗产后出血  
怎样通过药膳调理产后大出血  
为什么产后大出血会导致席汉综合征  
产后宫缩痛是何原因  
怎样预防产后宫缩痛  
产后宫缩痛怎么办  
缓解产后宫缩痛有什么偏方  
产后女性为何容易关节疼痛

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

产后关节痛怎样食疗  
产后关节痛为何不能乱吃止痛药  
为什么产后不能受寒气  
产后出现手腕或手指痛正常吗  
月子期间怎样预防手腕或手指痛  
产后为什么会出现肌肉酸痛  
怎样消除产后肌肉酸痛症状  
产后腰痛是什么原因导致的  
产后怎样防治腰痛  
产后怎样正确地保养腰部  
哪些食谱可治疗腰痛  
怎样通过运动减缓腰痛现象  
应对乳房综合征的方法有哪些  
减轻乳房肿胀有何方法  
乳房胀痛时怎样按摩治疗  
妊娠哺乳能治愈乳腺增生吗  
月子期间怎样预防奶疔  
乳腺炎有何危害  
发生急性乳腺炎时要停止喂奶吗  
月子期间怎样预防乳腺炎  
哪些药膳有助于治疗乳腺炎  
哪些食物对治疗乳腺增生有好处  
哪些食物会加重乳腺增生  
月子期间怎样有效预防膀胱炎  
外阴感染有何危害  
怎样正确清洁外阴  
怎样防治外阴炎症  
产后为何会外阴干燥  
产后正常排便有何节奏  
引起产后便秘的原因是什么  
哪些食疗可治疗便秘  
怎样通过运动治疗便秘  
大便干结, 不易解下怎么办  
为何产妇禁用大黄等泻下药  
如何预防产妇便秘  
剖宫产后常见疾病有哪些  
什么是尿潴留  
产后尿潴留是什么原因导致的  
怎样治疗尿潴留  
生产中怎样预防尿潴留  
如何正确看待产后风  
产后风有何症状  
导致产后风的原因是什么  
怎样预防产后风  
中医怎样治疗产后风  
月子里怎样做好保健避免产后风  
产后皮肤瘙痒是怎么回事

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

为什么初产妇更易出现产后皮肤瘙痒  
怎样应对产后皮肤瘙痒  
阴道松弛是什么原因造成的  
怎样预防阴道松弛  
什么是阴道紧缩术  
为何无须畏惧会阴侧切  
为什么现在会阴侧切率越来越高  
会阴疼痛有哪些  
产后会阴疼痛怎样护理  
哪些情况下必须行会阴侧切手术  
产后何时来月经  
产后月经不规律是何原因  
产后月经不规律怎样调节  
产后经血量少怎么办  
产后怎样判断白带有无异常  
怎样预防产后白带异常  
产后白带异常该怎么用药  
怎样预防子宫脱垂  
月子后遗症有哪些  
产后发生脱发症可怕吗  
心脏病妈妈如何预防产后心力衰竭  
耻骨联合分离症是怎么回事  
产后妈妈如何预防耻骨联合分离症  
怎样治疗耻骨联合分离症  
产后自汗的原因是什么  
产后自汗的症状有哪些  
产后盗汗是怎么回事  
如何治疗产后盗汗  
产后出汗会导致缺钙吗  
哪些食疗法可以治疗产后盗汗  
产后气虚体质如何调理  
自然分娩产后伤口如何护理  
剖宫产后伤口如何护理  
产后排尿增多正常吗  
产后尿失禁怎么办  
产后尿频是怎么回事  
治疗产后尿频有何秘方  
产后健忘是为什么  
如何轻松应对产后健忘症  
哪些食物可以帮助产妇提高记忆力  
产妇坐月子真的会“坐”出血栓吗  
产妇产后如何预防骨盆松弛  
如何巧治产后贫血  
产后妈妈为何得痔  
产后妈妈如何预防痔  
产后外阴发炎怎么办  
产后如何预防静脉栓塞

产后出现视力下降怎么办  
剖宫产后刀口为何很痒

## <<产妇月子护理与产后恢复800问>>

### 章节摘录

版权页：插图：产妇无论是自然产还是剖宫产，会阴的护理与恶露的处理都很重要。

通常自然分娩产妇的恶露必须等待自己排出，因此时间从一星期到一个月不等；剖宫产的产妇，由于在分娩后医师即会帮忙清理，因此之后恶露排出时间就会缩短许多。

在等待恶露排净的时间里，产妇必须时时观察恶露的情形，如果有过多、大血块、恶臭，甚至是发热、腹痛等异常时就必须赶紧就医。

如无上述症状，产妇只要随时更换产妇用卫生棉、保持会阴部干燥、如厕时冲洗会阴、用温水淋浴，就可让伤口恢复正常。

恶露是由产后子宫内所残留的血、白细胞、黏液和组织等混合而成的分泌物，经阴道脱落排出所致。一般来说，正常的恶露颜色从一开始的暗红色到之后的浅红色，之后再变成黄色，内容物也会从一开始的黏稠状到之后慢慢减少，通常会维持1星期左右。

恶露持续的时间，会依每个产妇体质而定，但得等到出现正常的白带颜色为止才算排净。

艾叶熬水泡澡。

用新鲜艾叶100克（干品50克）和几片生姜一起熬大半桶水，将水汇入温度适中的热水缸中泡澡（注意，必须是恶露干净后才可泡澡）。

艾叶有理气血、温经脉、逐寒湿兼止痛的作用，产妇气血两亏易受风寒湿邪，宜常用它煮水洗身子。

生姜捣泥敷贴。

取生姜适量，捣成泥状，直接敷贴于关节处或相关穴位处，用保鲜膜盖上，使姜泥不至于马上变干影响敷贴效果。

但需注意姜泥会灼热皮肤，皮肉细嫩或易过敏者慎用，以免损伤外皮。

该方能祛风散寒，促进关节周围的血液循环和代谢。

个别痛点明显的产妇宜多用此法辅助治疗。

<<产妇月子护理与产后恢复800问>>

编辑推荐

《产妇月子护理与产后恢复800问》：北京妇产医院主任医师。

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:<http://www.tushu007.com>