

妈妈产后保养必读

分娩后如何调养身体



产后的营养调理

产后母体恢复

产后开始授乳的最佳时间
产后洗澡的最佳时间
产后哺乳期避孕的方法

产后营养调理

应节制哪些的食物
产后应忌用哪些中药
产后奶水不足的调理法



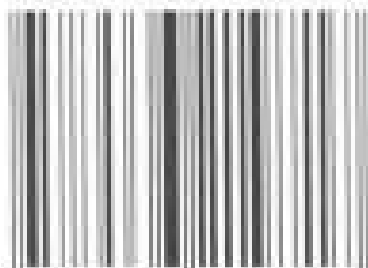
称职父母必读 手册

责任编辑：何惠敏 董汉平

妈妈产后保养必读

- ☑ 准父母育婴必读手册。
- ☑ 最新胎教艺术指南。
- ☑ 婴儿断奶食谱。
- ☑ 准妈妈坐月子必读。
- ☑ 坐月子健康食谱。
- ☑ 妈妈产后保养必读。
- ☑ 夫妻孕产期性生活与保健。
- ☑ 零岁智能提升指南。
- ☑ 待产与新生儿护理。
- ☑ 初次怀孕生产必读。

ISBN 7-5362-1971-7



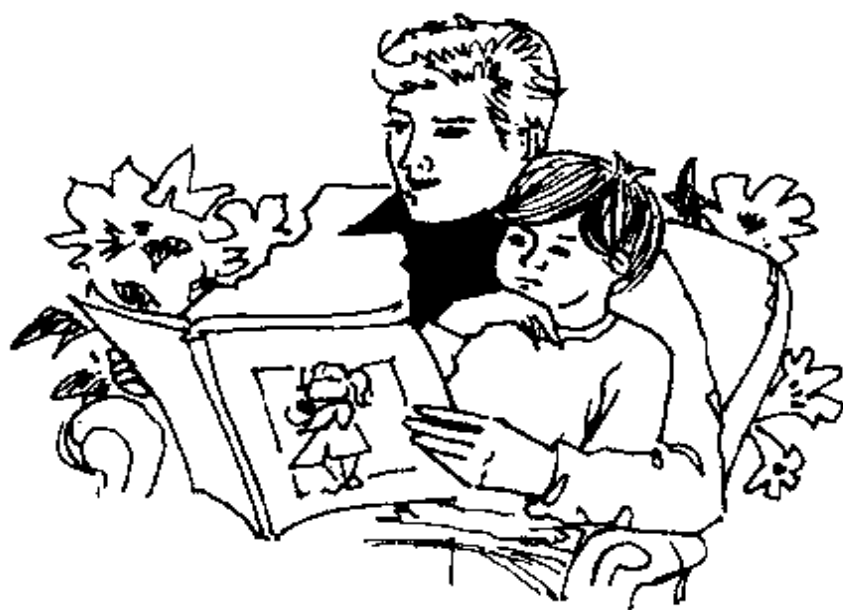
9 787536 219717 >

ISBN 7-5362-1971-7-J·1714

定价：100.00元（分册定价：10.00元）

妈妈产后保养必读

梁宜涛 编著



嶺南美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

称职父母必读手册/梁宜涛编. — 广州:岭南美术出版社,
2001. 1

ISBN 7 - 5362 - 1971 - 7

I. 称… II. 梁… III. 优生优育 - 手册 IV. R169.
1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82867 号

书 名 称职父母必读手册

作 者 梁宜涛

责任编辑 何其超、崔汉平

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2001 年 2 月第一版

2001 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 60

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7 - 5362 - 1971 - 7 - J.1714

定 价: 100.00 元 [分册定价: 10.00 元]

目 录

产后生活安排

分娩后至出院期间的生活安排	(3)
产后生活	(3)
分娩后的当天	(3)
分娩后的第 1 天	(4)
产后第 2 天	(5)
产后第 3~5 天	(6)
出院后的生活安排	(7)
家务事	(7)
洗澡	(7)
腹带	(7)
外出	(8)
产后性生活的禁忌	(8)
处理好角色转换带来的压力	(9)
克服剖腹生产后的忧虑	(13)
克服产后情绪低落	(14)
产后最初几天应注意的事项	(17)
产后如何与家人共处	(19)

妈妈产后保养必读

产后如何增进夫妻感情	(22)
产后如何避免疲倦	(23)
产后面对压力时的松弛技巧	(24)
记录压力的感觉	(25)
张力放松练习	(26)
运动之后	(28)
产后面对压力时的视觉幻想练习	(29)
照顾到自己的需要	(30)
想办法使自己亮丽起来	(31)
处理压力的 10 大要领	(32)
特殊母亲的生活安排	(33)
要求并接受他人帮助	(33)
合理安排做事的顺序	(35)
回到工作岗位上	(36)
哺乳与工作的结合	(37)
照料孩童的安排	(39)
在未来的日子里如何照顾好自己	(41)

产后营养调理

产后营养调理要点	(47)
你该怎么吃	(47)
均衡营养	(48)
药膳调理	(48)
产后营养调理禁忌	(49)
产妇应节制和需要的食物	(51)

目 录

应节制的食物	(51)
孕妇、产妇所需的食物	(52)
哺乳期饮食注意事项	(52)
乳母应忌服哪些西药	(54)
产后应忌用哪些中药	(55)
乳腺炎的饮食调理法	(55)
食疗验方	(56)
缺乳的饮食调理法	(57)
饮食原则	(57)
食疗验方	(57)
饮食禁忌	(58)
产后奶水不足的饮食调理法	(58)
回乳的饮食调理法	(60)
饮食原则	(60)
食疗验方	(60)
饮食禁忌	(60)
产妇不宜喝麦乳精	(61)
产妇不宜吃味精	(61)
月子里鸡鸭类营养食谱举例	(62)
清汤	(62)
芪归炖鸡汤	(62)
乌鸡白凤汤	(63)
清炖鸡参汤	(63)
月子里鱼虾类营养食谱举例	(64)
鲫鱼豆腐汤	(64)
糟鱼肉圆汤	(64)

妈妈产后保养必读

团鱼汤	(65)
龟肉汤	(65)
银耳乌龙汤	(66)
月子里猪肉类营养食谱举例	(67)
三片汤	(67)
三丝汤	(67)
腰花木耳汤	(68)
莲子肚片汤	(68)
清炖猪肚汤	(69)
大排蘑菇汤	(69)
月子里牛羊类营养食谱举例	(70)
海参羊肉汤	(70)
月子里蛋品类营养食谱举例	(70)
鸡蛋黄花汤	(70)
蛋奶炖布丁	(71)
月子里蔬菜类营养食谱举例	(72)
冰糖银耳汤	(72)
银耳香菇枣汤	(72)
西米莲心汤	(73)
八宝粥	(73)
芝麻糊	(74)
鲜蘑蛋白	(74)
月子里谷物类营养食谱举例	(75)
鸡蛋粥	(75)
香麻莲茸枣	(75)
鲜桔西米露	(76)

目 录

清炖鸡块汤面	(77)
牛奶麦片粥	(77)
月子里的开胃食谱举例	(78)
荔枝山药莲米粥	(78)
香砂片汤	(78)
六君子粥	(79)
调中馅包	(79)
山药汤	(79)
杞枣鸡蛋	(80)
山楂粥	(81)
枣核肉	(81)
山药炖鸽	(82)
瓢枣泥山药	(82)
山药豆腐汤	(83)
猪肚粥	(83)
牛奶红枣粥	(83)
百合糯米粥	(84)
芙蓉奶汁羹	(84)
胡萝卜粥	(84)
橘皮粥	(84)
姜糖饮	(85)
橘枣饮	(85)
麦芽山楂饮	(85)
红枣芹菜汤	(86)
姜橘椒鱼汤	(86)
牛肉枸杞汤	(86)

妈妈产后保养必读

麦芽谷芽煲鸭肫	(86)
牛奶炖子鸡	(87)
莲子炖猪肚	(87)
生姜猪脚煲甜醋	(87)
羊肉炖当归	(88)
莲米薏仁炖猪骨	(88)
月子里的催乳食谱举例	(89)
花生猪骨粥	(89)
豆腐酒酿汤	(88)
黑芝麻甜酒	(89)
猪蹄金针菜汤	(90)
鲫鱼炖蛋	(90)
排骨汤	(91)
猪脚茭白汤	(91)
猪蹄黄豆汤	(91)
黄鱼羹	(92)
姜醋煲猪手	(93)
黑芝麻猪蹄汤	(93)
冬瓜皮鲢鱼汤	(93)
花生鸡爪汤	(94)
鲤鱼煮束汤	(94)
鲤鱼丝瓜汤	(94)
炖豆腐猪蹄香菇	(95)
莴苣粥	(95)
月子里早餐宵夜营养食谱举例	(96)
地瓜小米粥	(96)

目 录

米酒蒸鸡蛋	(96)
熟地牛骨汤	(96)
菠菜猪肝汤	(97)
猪皮红枣羹	(97)
党参当归猪腰汤	(97)
桂花糖藕	(98)
红枣人参汤	(98)
全能营养可口乳	(98)
蛋麦糊	(99)
月子里中晚餐营养食谱举例	(99)
虾仁蛋	(99)
马铃薯牛肉汤	(99)
番茄豆腐鸡蛋汤	(100)
奶汤鲫鱼	(100)
清炖鸽子	(101)
春季坐月子营养食谱举例	(101)
蛋花粥	(101)
阿胶粥	(101)
花生炖猪蹄	(102)
带鱼木瓜汤	(102)
小米粥	(102)
夏季坐月子营养食谱举例	(102)
砂仁鲫鱼汤	(102)
红参蒸鲫鱼	(103)
藿香粥	(103)
鲫鱼豆腐	(103)

情况是可以避免的。不要趁婴儿睡觉的时候做家事,应该在白天时睡觉,那么在用过晚餐以后,就不会感到很疲累。有时候,你可以在入夜时分较早入睡,而由你的配偶把婴儿带到你的身边,喂他喝最后一次奶,安置好,使他入睡。你可以在早上喂乳以前,睡上好几个小时。

产后面对压力时的松弛技巧

松弛的益处很大,对于减轻压力的症状,有正而不可磨灭的影响。人们在感到松弛的时候,脑波、心跳速度与呼吸会减缓,使所有的压力都消失。通过练习,能使你有效地松弛下来。松弛是每个人都能够娴熟地掌握的技巧。要放松自己,不见得一定要躺在一个黑暗而安静的房间里——在娴熟以后,就可以在任何情况下,将肌肉的紧张度降至最低限度。

刚开始学习这技巧时,应该在不被打扰或分心的时候进行。穿上舒适而足以御寒的衣物,靠在椅背上,安稳地坐好,双脚置于地板上。如果脚板够不到地,可以把脚搁在电话簿或其他物体上,以便使大腿得以松弛。大腿向外,并按摩脚趾以消除压力。双手置于大腿上,手肘自然地置于两侧,手指微微地分开,轻轻地弯曲。

假如椅子没有头部可以靠的地方,要注意肩膀是否平衡,不要太过倾向于一边,或是下巴过于突出。使眼皮下垂,在感到舒适的时候,闭上眼睛。清晰地感觉到身体各部位,并感觉到椅子与地板所给予的支撑。在呼气的同时,让自己沉入这些支撑物中。

不必试着再改变姿势,只要清楚地感觉到自己的呼吸,缓

目 录

内分泌系统·····	(116)
泌尿系统·····	(117)
呼吸、消化系统·····	(117)
腹壁·····	(117)
产后尿潴留及对策·····	(118)
产后尿潴留的原因·····	(118)
产后尿潴留的对策·····	(118)
产后容易出汗的原因·····	(119)
产后容易发生便秘的原因·····	(120)
产后宫缩痛的处理·····	(120)
产后容易发生腰腿痛的原因·····	(121)
产后脱肛或痔加重的防治·····	(122)
产后下奶的时间·····	(122)
产后下奶的方法·····	(123)
退奶的方法·····	(124)
产后乳房胀痛·····	(125)
产后开始授乳的最佳时间·····	(126)
哺乳给产母带来的好处·····	(126)
哺乳后乳汁残留的对策·····	(127)
产后乳头裂伤及对授乳的影响·····	(128)
喂奶的产妇用药对乳儿的影响·····	(129)
乳腺炎的表现及防治·····	(130)
乳腺炎的临床表现·····	(130)
乳腺炎的预防·····	(131)
产后要讲究清洁卫生·····	(131)
产后多吃水果有益产妇恢复·····	(132)

妈妈产后保养必读

产后早期下地活动有益产妇身心的健康·····	(132)
产后洗澡的最佳时间·····	(133)
产后可以读书、看报吗·····	(134)
产妇住房要定时通风·····	(134)
产妇“坐月子”可以户外活动·····	(136)
产后可以像正常人一样劳动和工作的时间·····	(136)
产后42天作妇科检查的重要性·····	(137)
患妊娠高血压综合症的产妇要定期检查·····	(137)
产后子宫复原的时间·····	(138)
子宫体的复原·····	(138)
子宫颈的复原·····	(138)
子宫内膜的复原·····	(139)
子宫复旧不全·····	(139)
预防产后子宫脱垂·····	(140)
胎盘胎膜残留的危害·····	(141)
恶露及其观察方法·····	(141)
恶露如果有臭味应该注意的情况·····	(142)
产后会阴部伤口剧痛时应该想到的可能情况·····	(143)
产褥期发热的常见原因·····	(144)
乳腺炎·····	(144)
泌尿系统感染·····	(144)
上呼吸道感染·····	(144)
产褥中暑发热·····	(145)
产褥感染·····	(145)
产后来月经的时间·····	(146)
产后哺乳期避孕·····	(147)

目 录

阴茎套是哺乳期应当首选的避孕法·····	(148)
阴道隔膜·····	(148)
宫内节育器·····	(148)
产后放宫内节育器的最值时间·····	(149)
产后做绝育手术的最佳时间·····	(150)
产后腹痛成药验方举例·····	(151)
血虚型·····	(151)
血瘀型·····	(151)
产后恶露不绝成药验方举例·····	(152)
气虚型·····	(152)
血热型（阴虚血热）·····	(153)
血瘀型·····	(153)
产后小便异常成药验方举例·····	(154)
气虚型·····	(154)
肾虚型·····	(154)
湿热蕴结型·····	(155)
产后大便难成药验方举例·····	(155)
产后缺乳成药验方举例·····	(156)
气血不足型·····	(156)
肝郁气滞型·····	(157)

产后瘦身美容

产后瘦身美容应从孕期开始·····	(161)
增强孕妇体质，减少妊娠反应·····	(161)
避免母体、胎儿患软骨病·····	(161)

妈妈产后保养必读

有益于胎儿健康发育生长	(161)
增强母体腹肌、腰背肌和骨盆底肌的弹性和力量	(162)
孕期饮食健美要诀	(162)
抓住产后这个身体保健的关键期	(164)
警惕“生育性肥胖”	(164)
产后是妇女改变体型保健的一个重要时期	(165)
产后妇女身体变化的机理	(165)
坚持做产后健美操	(165)
产后保持乳房的青春健美	(166)
6个注意事项	(166)
认真做好乳房按摩	(167)
产后常见乳房疾病与保健	(168)
保持手的健美	(170)
恢复腹部健美	(172)
腹部健美与健美锻炼	(172)
腹部健美操	(172)
恢复腰部健美	(174)
粗腰变细的食物疗法	(174)
粗腰变细的锻炼方法	(175)
通用腰部健美操	(175)
恢复臀部健美	(177)

产后生活安排

