



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



轻轻松松 坐月子

- 多部坐月子主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

轻轻松松坐月子



编著◎孙剑秋 谢英彪 王烨源 陶炳根 刘 青
陈 楠 王 娟 张湖德 苗明三 尹俊涛
W·Allan Walker Courteny Humphries
李 园 刘伟宏 尹 婧 周萍萍 徐俊杰
李兴春 王丽茹 戴德银 代升平 敬 合



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松坐月子/孙剑秋等编著. —北京:人民军医出版社, 2009.11
(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3020-9

I. 轻… II. 孙… III. 产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. F714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168299号

策划编辑:焦健姿 秦新利 文字编辑:王久红 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:10.5·彩页4面 字数:182千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

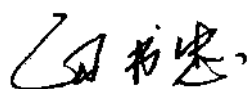
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

Handwritten signature in black ink, reading "Li Shuchun" (李书村).

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《轻轻松松坐月子》 / 1
- 2 《爱心摇篮妈妈幸福宝典》 / 11
- 3 《明明白白的“幸孕”方案》 / 19
- 4 《准妈妈孕产检查》 / 29
- 5 《孕前产后百事无忧》 / 37
- 6 《产后保健与康复秘诀(第2版)》 / 45
- 7 《孕产妇新生儿疾病早知与调养》 / 53
- 8 《怀孕期间的健康饮食》 / 57
- 9 《孕产妇衣食住行(第2版)》 / 63
- 10 《孕产妇保健食谱与药膳》 / 73
- 11 《40周孕产一本通》 / 81
- 12 《坐月子常识与新生儿保健300问(第3版)》 / 91

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 101

- 1 糖尿病防治精选系列 / 101
- 2 高血压防治精选系列 / 101
- 3 高血脂防治精选系列 / 101
- 4 冠心病防治精选系列 / 102
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 102
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 102
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 103
- 8 乙肝防治精选系列 / 103

- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 103
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 104
- 11 传染病防治精选系列 / 104
- 12 杂病自疗精选系列 / 105
- 13 关节病防治精选系列 / 105
- 14 痛风防治精选系列 / 105
- 15 男科病防治必读系列 / 106
- 16 女性常见病防治必读系列 / 106
- 17 两性健康百事通系列 / 107
- 18 失眠防治精选系列 / 107
- 19 人生百忧解系列 / 107
- 20 学当家庭医生系列 / 108
- 21 百病外治精选系列 / 108
- 22 意外防范与救治系列 / 109
- 23 家庭护理须知系列 / 109
- 24 安全用药指南系列 / 110
- 25 生活中的金点子系列 / 110
- 26 老年保健必读系列 / 110
- 27 健康妙招系列 / 111
- 28 小知识大健康系列 / 111
- 29 养生长寿精要系列 / 112
- 30 养生功法系列 / 112
- 31 亚健康必读系列 / 112

- 32 饮食健康与安全系列 / 113
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 113
- 34 美容护肤妙招系列 / 114
- 35 健美瘦身妙招系列 / 114
- 36 眼保健精选系列 / 114
- 37 不孕不育防治精选系列 / 115
- 38 十月怀胎指南系列 / 115
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 116
- 40 专家教您带宝宝系列 / 116
- 41 教子走上成才路系列 / 116
- 42 儿童病防治必读系列 / 117
- 43 中医入门一本通系列 / 117
- 44 中医名家经验医案系列 / 118
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 118
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 118
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 119
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 119
- 49 特种医学防护系列 / 120
- 50 灾害医学必读系列 / 120
- 51 青年心理健康指导系列 / 121

(二) 自选视频目录 / 122

附录 全国综合医疗机构一览表 / 125



1

目录

第1章 产后轻松调养

做好月子母婴健康
怎样坐月子才科学
母体在产褥期有什么样的变化
产后身体会有哪些反应
坐月子的基本原则是什么
不同体质的产妇如何坐月子
天热如何坐月子
产后24小时之内如何护理
产后第1周如何护理
产后第2周如何护理
产后第3周如何护理
产后第4周如何护理
产后应做哪些检查
产妇如何保健防病
如何注意产褥期卫生
产妇为何失眠
产妇为何气喘和耳鸣
产妇易疲劳怎么办
产后如何预防阴道松弛
剖宫产后如何保健
分娩后产妇的身体如何恢复
子宫复旧的过程
促进子宫复旧的方法
产后如何使身体尽快复原
怎样顺利度过产褥期

第2章 产后轻松营养

产妇的营养特点
产妇的膳食如何安排
产后膳食注意科学搭配
产后饮食应该注意什么
坐月子如何保证营养充足

坐月子应从食物中摄取哪些营养素

产妇饮食要注意哪些禁忌

产后催乳有何讲究

产后3天内的饮食如何安排

产褥期的饮食卫生要注意什么

产妇阳气虚弱宜选择哪些食物

产妇怎样忌口

坐月子食补有何秘诀

坐月子为什么要多吃鲤鱼

产妇不宜多吃鸡蛋

产后不宜立即吃老母鸡

产后喝红糖水如何适时适量

产妇惟有食用红糖才好吗

月子里为什么要吃蔬菜、水果

产妇喝汤有何讲究

产后为什么要注意铁的补充

产后为什么要注意钙的补充

产妇进补如何恰到好处

产妇怎样服用鹿茸

产妇怎样服用人参

剖宫产的产妇如何补充营养

产妇患病如何进行食疗

产后为何不能过早节食瘦身

第3章 产后轻松起居

坐月子如何做好起居养生

产妇应如何“坐月子”

产后衣、食、住、行要注意什么

如何为产妇安排良好的休养环境

产妇如何注意劳逸结合

产后第1天要注意什么

月子里需要完全卧床休息吗

产后怎样合理安排休息与活动

产后早下床活动有什么好处

产褥期的护理要点有哪些
自然分娩后住院期间如何护理
剖宫产术后住院期间如何护理
产妇出院后的生活要点有哪些
出院时要注意什么
产后的特殊生理状况如何护理
产后室温为什么要保持恒定
月子里屋子是不是要封得很严实
产后多汗如何防风
产妇如何注意衣着
产妇为什么要勤换洗衣服
产后怎样卧床休息
产妇如何安排坐月子
产妇为什么要注意躺卧的姿势
产妇为何不能睡席梦思床
产妇如何注意口腔卫生
月子里如何刷牙
月子里如何护理眼睛
产妇能看电视吗
坐月子能看书、织毛衣吗
产后如何保持生理卫生
月子中如何做好外阴清洁
产妇能不能洗澡
产后怎样洗澡
为什么产妇不宜洗盆浴
分娩后为什么会性欲淡漠
会阴切开会不会影响性生活
产后性生活应注意什么
坐月子期间要不要避孕
剖宫产术后如何自我护理
剖宫产术后为什么宜早进食
产妇保养有何误区
产后做家务宜从何时开始
产后吃炖母鸡会导致奶水不足吗
为何产后1个月才能外出

分娩后如何加强家庭护理

第4章 产后轻松哺乳

为什么提倡母乳喂养

母乳喂养对母亲有什么好处

哺乳会影响乳母的体形美吗

母乳中含有哪些成分

母乳富含哪些抗病物质

产妇的初乳有没有营养

如何准备哺乳

为什么提倡母婴同室

早接触、早吸吮、早开奶有什么好处

如何确保母乳喂养成功

如何讲究哺乳卫生

哺乳期的生理特点是什么

哺乳期的饮食如何安排

乳汁不足是什么原因

产后如何防治乳汁不足

产后何时催乳最佳

产后如何能多分泌出乳汁

怎样用中药催乳

乳汁偏少怎样食疗

产后下乳如何按摩乳房

如何用仙人掌外敷去乳汁瘀积

哺乳时的乳房如何护理

产后乳房如何清洁

产妇哺乳时应注意什么

哺乳时乳头疼痛怎么办

产后乳腺炎的防治

溢乳怎么办

什么情况需要退奶

乳母如何补充钙

哺乳时怎样服药

药物对婴儿可能造成哪些危害

产后乳房胀痛怎么办
 哪些产妇不宜哺乳
 什么情况下须暂停哺乳
 缺乳产妇如何护理
 初产妇积乳怎么办
 初产妇如何保护乳房

第5章 产后轻松健身养颜

产后失去青春美的原因何在
 对付产后变“丑”有何良方
 产后为什么容易发胖
 产后如何预防肥胖
 如何才能恢复产后的体形
 产后做哪些运动可以使身体尽快复原
 产后锻炼有何意义
 产后锻炼要注意什么
 产妇保持体态健美的措施有哪些
 产后何时开始锻炼较好
 简单易做的产后健美方法是什么
 产后如何进行锻炼
 产妇为何不能依赖腹带收腹
 产后早期的康复体操如何做
 产后第4天如何做床上运动
 产后前10日的运动怎样做
 产后10天如何开始做整套保健操
 产后如何美容、美发
 产后如何做健美操
 产妇如何做医疗保健操
 节产后保健操如何做
 产后妇女形体美恢复操如何做
 每天生活中随时可进行的锻炼有哪些
 增强腹肌和会阴肌的医疗体操
 盆腔肌基格尔操如何做
 产后如何寻回双腿的魅力

对剖宫产者额外的辅助运动如何做
产后腰痛怎样进行功能锻炼
产后适时运动能预防血栓吗
产妇怎样保住乳房美
为什么产后易出现脱发
产后秀发飘逸有何奥秘
产后脱发如何防治

第6章 产后心理也轻松

产妇在心理上的感觉与以前有何不同
产妇怕什么
产后如何保持精神卫生
产妇如何才能有好心情
产褥期自我心理按摩
产妇如何进行心理调节
什么是产后抑郁症
如何预防产后抑郁症的发生
产后抑郁症如何治疗
产后抑郁症对孩子有何不良影响
如何心理治疗产后抑郁症
产后抑郁症如何护理
如何帮助产妇走出产后抑郁症的阴影
如何开开心心做妈妈

第7章 产后身体更轻松

如何轻松告别产后疼痛
月子里得病谁之过
如何护理产后会阴伤口
何为产后恶露不净
如何观察恶露
恶露如何处理
什么是恶露异常
产后恶露迟迟未净怎么办