

<<产后养护>>

图书基本信息

书名：<<产后养护>>

13位ISBN编号：9787502352400

10位ISBN编号：7502352406

出版时间：2006-3

出版时间：科技文献

作者：张珍玉

页数：309

字数：243000

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>

## <<产后养护>>

### 内容概要

经过十月怀胎产妇产出宝宝后，除乳房外的全身其他器官、组织，尤其是生殖器官，都要恢复到妊娠前的状态，这种复原变化相当缓慢，需要6~8周才能完成。

产后期恢复的重要性不亚于妊娠期，产后康复得好不好，关系到产后女性的终生健康，所以应重视产后调养，促进康复。

本书全面讲述了女性产后调养、产后疾病、家庭保健等相关知识，为广大育龄妇女做好产后恢复保健，有效预防各种产后病的发生提供帮助，书中介绍了产后调养方法、不同阶段的实施方案和美体瘦身操，使产妇能够健康、合理地安排产后调养期间的的生活，迈好恢复健康的每一步。

母子健康平安是我们最大的心愿，希望本书能给产后的妈妈们提供最大的帮助。

## &lt;&lt;产后养护&gt;&gt;

## 书籍目录

1 调养从产前开始 第一节 产前检查 第二节 住院准备 第三节 待产妇的护理 第四节 产后调养的物品准备 第五节 迎接宝宝出世2 产后恢复 第一节 产后健康恢复 第二节 产褥期的调养 第三节 自然产 第四节 剖腹产 第五节 产后不适的预防 第六节 产后的复查3 产后饮食调养 第一节 产妇的饮食原则 第二节 适宜产妇的常见食品 第三节 产妇不适宜食用的食物 第四节 产后营养食谱4 产后健美养与练 第一节 产后保健须知 第二节 产后健美调养5 产后运动 第一节 产后简单运动 第二节 产后综合健美操 第三节 收腹健美操 第四节 剖腹产后的复原操 第五节 产后恢复体操 第六节 盆底肌的锻炼 第七节 臀部健美操 第八节 腰部健美操 第九节 腹部健美操 第十节 胸部健美法 第十一节 大腿减肥的全身运动6 常见产妇调养误区 第一节 饮食调养误区 第二节 生活行为误区7 月子病的调养 第一节 胞衣不下 第二节 恶露不下 第三节 恶露不绝 第四节 产褥感染 第五节 产后尿潴留 第六节 产后身痛 第七节 产后腹痛 第八节 产后发烧 第九节 产后少乳或缺乳 第十节 产后大便难 第十一节 产后排尿异常 第十二节 产后中毒性菌痢 第十三节 产后精神分裂症 第十四节 产后血晕 第十五节 产后漏血 第十六节 产后自汗、盗汗 第十七节 产后乳汁自出 第十八节 尿失禁 第十九节 产后贫血 第二十节 产后出血 第二十一节 产褥中暑 第二十二节 产后脱发 第二十三节 子宫脱垂 第二十四节 急性乳腺炎 第二十五节 席汉综合征 第二十六节 产后黄褐斑 第二十七节 产后痔疮

<<产后养护>>

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>