

<<俏妈咪产后康复一本通>>

图书基本信息

书名：<<俏妈咪产后康复一本通>>

13位ISBN编号：9787510802614

10位ISBN编号：751080261X

出版时间：2010-1

出版时间：九州

作者：北京玛丽妇婴医院 编

页数：203

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>

<<俏妈咪产后康复一本通>>

内容概要

源自西方的中国玛丽是致力于女性、儿童身心健康的专业医疗机构。

玛丽拥有一支技术精湛、理念先进、富有责任感的精英团队；有院士、教授组成的专家工作站；有高素质的医护队伍、营养师、健康督导师等复合型人才。

玛丽医院开设妇科、产科、儿科、综合门诊、健康管理中心等专业科室。

玛丽医院配备了电子阴道镜、宫腔镜、腹腔镜、多功能麻醉机、无痛分娩系统、产后康复系统等设备。

设有具备了国际标准的层流手术室，独立洁净的家庭式分娩区，宽敞私密的计生指导中心，星级标准的病房和VIP客房以及集医疗保健、智力开发、游泳抚触等一体化的儿童健康乐园。

<<俏妈咪产后康复一本通>>

书籍目录

第一章 认识自己——俏妈咪产后身体有变化产后体形有变化产后身体指标有变化产后乳房有变化产后消化功能有变化产后月经及排卵变化产后腹部的变化与恢复产后伤口的护理产后阴道有变化产后子宫有变化产后子宫内膜有变化产后子宫颈有变化产后骨盆肌肉有变化产后盆底组织有变化产后血液循环系统有变化产后泌尿系统有变化产后皮肤有变化

第二章 月子期——月子里的科学保健与康复刚刚分娩的新妈妈须知快乐坐月子四步骤夏季和冬季如何坐月子产后第一周的生活指导新妈妈“四避”不是陋习新妈妈出院后的生活保健五原则为新妈妈营造良好的休息环境产后新妈妈睡觉全攻略红糖对新妈妈有哪些奇妙作用新妈妈月子里的睡眠新妈妈的休息与活动要适当坐月子的基本原则高龄新妈妈应注意什么剖腹产新妈妈的护理与保健新妈妈月子里上火的对策新妈妈月子里刷牙有讲究新妈妈产后洗澡有学问

第三章 产后瘦身——恢复你的曼妙身材产后恢复五要点产后新妈妈恢复身材需注意饮食产后身体按摩用运动帮助身体尽快恢复产后健身应循序渐进产后新妈妈瘦身的八大误区产后初期的康复体操每天走一走，新妈妈减肥不再愁分娩10日后开始做整套保健操新妈妈的17个别出心裁的减肥法产后锻炼要注意什么产后腹部肌肉的恢复训练产后骨盆底肌肉的恢复训练剖宫产术后的恢复操产后瘦身时间表产后恢复的三个黄金阶段

第四章 心理康复——做内外兼修的俏妈咪测测你心理健康与否产后抑郁的表现和原因正确认识产后抑郁产后新妈妈缘何情绪低落睡眠不好容易抑郁产后抑郁可能会影响宝宝成长家人应如何对待产后忧郁的新妈妈产后抑郁症可以预防如何顺利度过产后不适期心理疗法可以减轻产后抑郁症自信的新妈妈最美丽新妈妈如何调整自己的心理状态拥有童心的新妈妈更快乐产后新妈妈要正确看待矛盾暴躁——产后新妈妈的大忌产后新妈妈需摆脱焦虑心理产后新妈妈应远离狭隘产后心理按摩——新妈妈的快乐小秘诀产后抑郁与产后精神病的区别

第五章 饮食保障——做健康美丽的俏妈咪产后食补应注意什么产后喝汤有讲究产后应按需进补产后补血、活血最重要产后新妈妈补钙小策略产后滋补不宜过量产后新妈妈清凉度夏产后膳食科学搭配，营养多多产后新妈妈吃水果的宜与忌新妈妈需要什么样的脂肪酸碱平衡有利于产后新妈妈的健甲鱼对新妈妈的营养价值产后补水美肤健身术新妈妈产后的饮食禁忌产后食补四大原则

第六章 养颜反护肤——俏妈咪靓颜有术巧做牛奶、水果面膜好习惯能预防和消除面部皱纹产后怎样减轻或消除面部雀斑新妈妈的天然眼膜新妈妈睡前的眼袋护理新妈妈如何解决眼肿问题新妈妈如何去除鱼尾纹新妈妈美鼻五计策……

第七章 护乳美乳——让俏妈咪“挺”起胸膛

第八章 细腰收腹——不做大“腹”婆

第九章 美腿提臀——俏妈咪翘臀速成术

第十章 亲密接触——俏妈咪重燃产后激情

第十一章 产后疾病防治——找到促进身体康复的良方

<<俏妈咪产后康复一本通>>

章节摘录

插图：产后体形有变化大部分女性经过妊娠、分娩之后，身体都会发胖而失去往日的风采。

其实，产后发胖是正常的现象。

妊娠过程会引起下丘脑一性腺功能暂时紊乱，特别是使脂肪代谢失去平衡；而且我国传统的坐月子理论要求新妈妈为了哺乳而吃下大量的高脂肪和高蛋白质食品，有时甚至会造成营养过量，这是导致肥胖的罪魁祸首；同时新妈妈在产后又极少进行体力活动，能量消耗就大大降低了，最终使机体脂肪细胞充盈。

一般来说，产褥期妈妈每日宜食用主食400~500克、蛋类50~100克、肉类100~150克、豆制品100克、牛奶250克、蔬菜400克，这样就可以满足自身及正常泌乳所需的营养了。

新妈妈们要正确认识自己的体形，不要有太大的压力，因为这是每个妈妈都要经历的阶段，只要方法得当就是可以恢复到自己满意的程度。

要想保持形体美，就要在产后尽早进行活动。

如果产后身体健康，没有会阴部及其他伤口，那么新妈妈在24小时后就可以下床活动了，半月后就可以做一些轻便的家务活了。

另外，还可以适当做一些强度较小的体育活动，因为适当锻炼可以增强神经内分泌系统的功能、促进新陈代谢、提高免疫力和消耗多余的脂肪，使新妈妈们恢复并保持完美的体形。

医学专家指出，在正常妊娠期间，胎儿和羊水的重量、血容量及细胞间液的增加、子宫和乳房的增大等都会导致孕妈妈体重的增加，通常情况下会增加15公斤左右1分娩后，由于胎儿、胎盘、羊水等被排出体外，体重会减少5公斤左右。

之后新妈妈还会有恶露的排出、尿量的增加、出汗或母乳分泌等情况，所以体重还会有所下降，但是下降速度会减慢，大约会在产后4~6周时停在一定的范围内。

如果产后体重超出正常范围20%~50%，医学上就称之为生育性肥胖。

生育性肥胖不仅会给爱美的妈妈们带来烦恼，而且还会对其健康造成很大的影响。

要预防生育性肥胖，可以从以下几个方面入手：做适量体力活动如果没有特殊的病理情况，新妈妈可于产后5~6小时后坐起，第二天下地活动。

早下地、早活动有利于恶露的排出、子宫的复旧、肠道和膀胱功能的恢复，并且能防止产后尿潴留和便秘的发生。

新妈妈们还可以根据自己的健康状况做一些产褥保健操，这对其体力和身体各部分功能的恢复大有好处。

坚持母乳喂养哺乳时，妈妈体内的大量葡萄糖会转化为乳糖进入乳汁以喂哺宝宝，这样可以消耗掉体内的一部分能量。

另外，频繁的哺乳会使妈妈在与宝宝的亲昵互动中不知不觉地增加活动量，从而减少脂肪的堆积。

<<俏妈咪产后康复一本通>>

编辑推荐

《俏妈咪产后康复一本通》：权威专家全面总结多年临床经验，贴心关爱产褥期与哺乳期的女性，指导新妈妈保健与产后身体恢复。
详细分析产妇的各种身体变化，提供月子期间全面的护理指导，囊括产后瘦身美容等重点问题，产后康复必不可少的指导手册。
帮助新妈妈恢复窈窕身材和健康，重现昔日迷人风采!在孕育优质宝宝的路上，我们与您携手一路同行。
顶级妇婴医院倾力打造 更全面·更专业·更贴心。

<<俏妈咪产后康复一本通>>

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>