

<<产后保健一学就会>>

图书基本信息

书名：<<产后保健一学就会>>

13位ISBN编号：9787533538507

10位ISBN编号：7533538501

出版时间：2011-7

出版时间：福建科技出版社

作者：段涛

页数：104

字数：94000

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>

## <<产后保健一学就会>>

### 内容概要

《产后保健一学就会》由周健、殷怡华编著。

产褥期是新妈妈身体恢复的关键期，关系着新妈妈一生的健康。

《产后保健一学就会》详尽介绍产褥期的保健常识，指导新妈妈更加科学地照顾宝宝，让您从容地成为一个新妈妈。

## <<产后保健一学就会>>

### 书籍目录

#### 一、产后心理卫生

##### (一) 产妇产后心理变化的特点

1. 你将面临的变化和压力
2. 产后常见的心理问题

##### (二) 认识产后抑郁症

1. 什么是产后抑郁症
2. 发生产后抑郁症的原因
3. 产后抑郁症的各种主要表现
4. 如何预防产后抑郁症

##### (三) 应对产后抑郁症的方法

1. 尽量使自己放松
2. 和你的配偶多多交流
3. 把你的情绪表达出来
4. 和压力作斗争
5. 进行积极治疗

#### 二、产后环境卫生

##### (一) 环境卫生的重要性

##### (二) 对居室的要求

1. 对室温的要求
2. 对通风的要求
3. 对床铺摆放的要求
4. 室内绿化布置的宜和忌
5. 家用电器的摆放和使用
6. 居室装饰的要求
7. 噪音、光线的影响

#### 三、产后个人卫生

##### (一) 产后沐浴的问题

##### (二) 保持产后口腔卫生

##### (三) 产后服装的选择与保洁

1. 产后服装的选择
2. 更换衣物的注意点
3. 清洁衣物的注意点

##### (四) 产后卫生用品的选择和使用

##### (五) 产后清洗会阴的清洁用品

##### (六) 产后皮肤的护理

##### (七) 乳头的清洁和护理

##### (八) 产后活动与休息

##### (九) 产后大小便卫生

#### 四、产后饮食调养

#### 五、产后疾病处理

#### 六、母乳喂养

#### 七、产后避孕问题

#### 八、产后身体复原

#### 九、新生儿护理

<<产后保健一学就会>>

## <<产后保健一学就会>>

### 编辑推荐

周健、殷怡华编著的《产后保健一学就会》是“绿土地快乐生活丛书”之一，内容包括：新生儿护理、产后身体复原、产后避孕问题、母乳喂养、产后疾病处理、产后饮食调养、产后个人卫生、产后环境卫生、产后心理卫生九部分。

<<产后保健一学就会>>

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>