

<<初为人母>>

图书基本信息

书名：<<初为人母>>

13位ISBN编号：9787534537356

10位ISBN编号：7534537355

出版时间：2003-1-1

出版时间：第1版(2003年1月1日)

作者：彭根大,邱云芬

页数：235

字数：190000

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>

## <<初为人母>>

### 内容概要

笔者在从事妇产科临床工作的十余年中，常常遇到孕产妇及其家属询问有关孕、产、育方面的问题，如“生完了孩子是否会发胖、变丑”，“生了孩子怕不会养”等等。

的确，“十月怀胎好过，一朝分娩难熬”，生儿育女，对于一个初为人母的女性来说，身心发生了深刻的变化，生活上产生了重大的转折。

面临新的变化和新的生活，怎样使产后身体尽快康复、怎样承担好哺育新生儿的责任，是每个初为人母的女性最关心的事情。

新生宝宝柔嫩娇弱，格外需要父母的呵护，偏偏他又不会表达自己的需求，这时您如何知道他想要什么？

宝宝要怎么吃才营养健康？

身体有了病痛该怎么办？

除此之外，您一定还渴望知道能让宝宝聪明的方法和更多照顾新生宝宝的知识。

## &lt;&lt;初为人母&gt;&gt;

## 书籍目录

产妇出院后的生活安排 写给年轻的爸爸——产前、产后丈夫应尽的责任 产后的生理变化及特点 坐好“月子” 产妇康复必读 产妇不能随便服药 产妇常见的症状及处置 产妇乳房的健美 产后保养的十个错误观念 产后别忘做检查 产后长期出血要小心 产后出血的原因及预防 产后的合理饮食 产后恶露的变化及其处理 产后骨盆肌肉和腹部肌肉的恢复 产后何时恢复性生活 哺乳期应该如何避孕 产后会阴巧护理 患了急性乳腺炎怎么办 产后排尿困难的对策 产后缺乳的对策 产后如何避免背部疼痛 四肢着地的骨盆摇动运动 轻微的腿部摇动运动 手臂向后环绕运动 产后如何找回双腿的魅力 产后瘦身总动员 产后束腹的弊端 产后心慌气短——警惕围生期心肌病 产后腰痛要当心 恢复女性美——产后健美操 漫谈产后脱发 剖宫产后的行动姿势 要注意剖宫产手术后的自我护理 浅谈产后抑郁症 舒舒服服洗个澡 夏天“坐月子”的注意事项 新妈妈，警惕产后抑郁症 产后用塑身产品安全吗 预防产后子宫脱垂 做好产褥期的卫生工作 预防产褥感染 怎样避免产后发胖 做产褥操需要注意什么……

<<初为人母>>

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>