

<<产后生活保健>>

图书基本信息

书名：<<产后生活保健>>

13位ISBN编号：9787537528009

10位ISBN编号：7537528004

出版时间：2004-1

出版时间：河北科技出版社

作者：王远 编

页数：158

字数：131000

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>

<<产后生活保健>>

内容概要

书中向您介绍了产后母体的生理变化及保健知识，且详尽地叙述了产后如何合理安排日常生活及饮食调节，并介绍了产后常见的症状及处理的方法。

依照科学知识，实现科学调养，使您成为一名健康而充满韵味的母亲。

同时还介绍了新生儿生理特点及其护理，详细地叙述了母乳喂养、新生儿沐浴、脐带护理等一些父母必须掌握的知识，并对宝宝可能出现的一些常见现象及症病做了介绍，还增添了新生儿抚触这一先进的技术。

使您能用科学的方法去编织一个爱的摇篮，让您的宝宝健康、聪明、活泼地成长。

在介绍产后保健及驻地宝宝的护理中，我们力求做到内容丰富、实用，语言通俗易懂，为了方便您的理解，书中加入了大量的图示。

希望这本图文并茂的书能给您的生活多一点帮助，成为您的朋友，为您的健康与家庭幸福献上我们的一份爱心。

<<产后生活保健>>

书籍目录

产后母体生理变化 生殖器官变化 恶露 盆底组织 乳房 全身变化产褥期保健 分娩后一般护理 剖宫产术后护理 刷牙、梳头、剪指甲 不要化浓妆 洗澡 卧室 睡眠 衣着 娱乐 适当运动 产后保健操 月经来潮与计划生育 产后访视与产后检查 正常产假与难产假 产后何时恢复正常工作 营养与膳食 产妇营养的重要性 乳母的营养需要 乳母的合理膳食 乳母一日食谱举例 催乳食疗方 常用食物中钙、铁、锌含量浅谈产褥期传统饮食习惯 适量饮用红糖水有益 合理食用营养丰富的鸡蛋 小米粥营养易消化 鸡汤应该科学食用 猪蹄汤强身下奶 味精少量食用为宜 食用姜、醋的好处 鲫鱼汤的妙用 产后食用人参要谨慎 良用桂圆有益 饮食“六忌” 产后不适症状及处理 产后疾病及处理 迎接宝宝的来临 政党新生儿的生理特点 正常新生儿护理 特殊新生儿 新生儿抚触 喂养 新生儿常见症状及处理

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>