

<<产后美丽宝典>>

图书基本信息

书名：<<产后美丽宝典>>

13位ISBN编号：9787543649774

10位ISBN编号：7543649772

出版时间：2009-1

出版时间：马飞 青岛出版社 (2009-01出版)

作者：马飞 编

页数：315

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>

<<产后美丽宝典>>

前言

女人只有生过孩子才算是完美的，可生过孩子的女人，身体往往并不完美了——产后的许多问题，如身材变形、臃肿肥胖、妊娠斑纹、阴道松弛、乳房下垂、剖宫产后的疤痕增生，以及各种产后身心症状等，严重困扰着年轻的妈妈。

调查显示，有近70%的产妇得了产后抑郁症，其中困扰产妇最多的是身材恢复问题，有38.09%的产妇为此苦恼。

另外，比较困扰产妇的问题还有乳房不适、痔疮、便秘、阴道流血等问题。

调查还显示，有58.38%的产妇会做一定量的运动，待恢复体能后进行健身，以期尽快恢复身材，甚至有6.71%的年轻妈妈会咨询专门人士，量身订制恢复方案，仅有1.34%的产妇认为这个不是重要的问题而什么也不做。

的确，孕前婀娜多姿、亭亭玉立的美丽身影，由于怀孕、分娩以及哺乳导致身体走形、臃肿肥胖、魅力不再、红颜消逝，这确实是非常残酷的。

特别是如果产后恢复不及时，延续下去容易形成顽固性肥胖，而身材的恢复更无从谈起，很多年轻妈妈还会留下产后腰痛的病根。

您说年轻的妈妈们能不苦恼吗？

本来宝宝的降临，就像小天使来到您的怀抱，作为年轻的妈妈，本应开开心心地迎接这个小生命，并带给孩子健康与自信。

然而，如果您因为身材变形等产后症状影响而患上抑郁症，这不仅危害您的身心健康，导致紧张、疑虑、内疚、恐惧等，甚至严重的会有绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行动等，更重要的是造成母婴连接障碍。

母婴连接是指母亲和婴儿间的情绪纽带，它取决于一些因素，包括母婴间躯体接触、婴儿的行为和母亲的情绪反应性等。

这种情感障碍往往会对孩子造成不良影响，危害宝宝的情绪、智力以及行为的正常发育，特别是影响宝宝的大脑发育，导致言语表达发育迟缓，认知功能迟缓，出现注意力障碍、情绪、行为、认知和人际交往等问题。

只有健康自信的妈妈，才能培养健康自信的好宝宝！

可见，年轻的妈妈产后的美丽与自信是非常重要的，直接关系到孩子健康成长的未来。

<<产后美丽宝典>>

内容概要

《产后美丽宝典》在形式上的最大特点就是每篇文章都把主体内容与咨询服务结合起来，主体内容是硬性指标，是必然的科学法则；咨询则采取“贴心小提示”方式，进行拾遗补缺，提醒注意或推荐有关事宜。

同时，还配有有关示意图，图文并茂，生动形象。

《产后美丽宝典》在内容上的最大特点就是把产后变化与恢复方法对应结合起来，把身心疾病与医疗预防、母体保健与健康哺乳结合起来，使年轻的妈妈在产后重塑魅力与自信，不仅变得更健康，而且更漂亮。

根据年轻妈妈产后的各种变化情况，全书共分为九方面关联内容，包括产后的变化与恢复、营养与食疗、锻炼与塑形、减肥与美容、起居与生活、服饰与打扮、心理与情绪、保健与检测、预防与治疗等内容，系统而全面，具有很强的实用性和指导性。

总之，《产后美丽宝典》就是教您产后如何成为一个既健康又漂亮的妈妈！
因为，只有健康自信的妈妈，才能培养健康自信的好宝宝！

书籍目录

第一章 产后的变化与恢复 第一节 产后形体变化与恢复 1. 产后头发变化与恢复 2. 产后脸部变化与恢复 3. 产后眼圈变化与恢复 4. 产后手的变化与恢复 5. 产后胸部变化与恢复 6. 产后腰部变化与恢复 7. 产后身材变化与恢复 8. 产后腹部变化与恢复 9. 产后臀部变化与恢复 10. 产后双腿变化与恢复 11. 产后姿势变化与恢复 第二节 产后功能变佬与恢复 1. 产后乳房变化与恢复 2. 产后骨盆变化与恢复 3. 产后子宫变化与恢复 4. 产后阴道变化与恢复 5. 产后痔疮变化与预防 6. 产后消化系统变化与恢复 7. 产后内分泌系统变化与恢复 8. 产后血液循环系统变化与恢复 9. 产后泌尿系统变化与恢复 第二章 产后的营养与食疗 第一节 产后饮食营养与需求 1. 产后饮食营养的调理意义 2. 产后饮食营养的调理策略 3. 产后饮食营养的添加原则 4. 产后饮食营养的需求元素 5. 产后饮食营养的推荐摄入量 6. 产后前三天的饮食营养 7. 产后三个阶段的饮食营养 8. 春季产妇的饮食营养 9. 夏季产妇的饮食营养 10. 秋季产妇的饮食营养 11. 冬季产妇的饮食营养 12. 剖宫产妇的饮食营养 13. 不同体质的饮食营养 14. 产后身材恢复的饮食营养 15. 产后常见的饮食营养误区 16. 回奶时期的饮食营养需求 第二节 产后食疗药膳与推荐 1. 产后脱发的调理与药膳 2. 产后头痛的调理与药膳 3. 产后发烧的调理与药膳 4. 产后多汗的调理与药膳 5. “产后风”的调理与药膳 6. 产后缺乳的调理与药膳 7. 产后乳腺炎调理与药膳 8. 产后腰痛的调理与药膳 9. 产后腹痛的调理与药膳 10. 产后出血的调理与药膳 11. 产后贫血的调理与药膳 12. 产后恶露的调理与药膳 13. 产后尿塞的调理与药膳 14. 产后便秘的调理与药膳 15. 产后水肿的调理与药膳 16. 产后虚弱的调理与药膳 17. 产后忧郁的调理与药膳 第三章 产后的锻炼与塑形 第一节 产后健美运动与锻炼 1. 产后健美运动的意义 2. 产后健美运动的指南 3. 产后健美运动的原则 4. 产后减重的健美原则 5. 产后健美的热身运动 6. 产后健美的伸展运动 7. 产后健美的有氧运动 8. 产后健美的缓和运动 9. 产后缓解疼痛的健美 10. 剖宫产后的辅助健美 11. 产后六周的健美注意 第二节 产后健美塑身与体操 1. 产后第1周的产褥操 2. 产后第2周的产褥操 3. 产后第3周的产褥操 4. 产后健美的瑜伽恢复操 5. 产后健美的瑜伽调理操 6. 产后健美上半身体操 7. 产后健美的紧肤体操 8. 产后健美的丰胸体操 9. 产后健美的背部体操 10. 产后健美的腰部体操 11. 产后健美的腹部体操 12. 产后健美的腿部体操 第四章 产后的减肥与美容 第一节 产后科学减肥与瘦身 1. 产后减肥的最佳时期 2. 产后减肥的关键分析 3. 避免产后肥胖的方法 4. 产后束腰的两种弊端 5. 断奶引起的发胖误区 6. 产后减肥的再造曲线 7. 产后减肥的催眠方法 8. 产后减肥的按摩方法 9. 产后减肥的脂肪抽吸 10. 产后减肥的饮食疗法 第二节 产后美容护理与建议 1. 产后美容的基本护理 2. 产后美容的化妆水选择 3. 产后美容的乳液选择 4. 产后美容的洗面奶选择 5. 产后美容的皮肤保湿 6. 不同季节的美容护理 7. 产后美容的化妆护理 8. 产后美容的斑痕消除 9. 产后美容的额部护理 10. 产后美容的颈部护理 11. 产后美容的情绪护理 12. 产后美容的运动秘方 13. 产后美容的皱纹消除 14. 产后美容的美白恢复 15. 产后面颊红润的保持 16. 产后五谷杂粮的饮食美容 17. 产后肉食禽蛋的饮食美容 18. 产后水产类的饮食美容 19. 产后蔬菜类的饮食美容 20. 产后水果类的饮食美容 21. 产后饮品的饮食美容 22. 产后干果的饮食美容 23. 产后调味品的饮食美容 第五章 产后的起居与生活 第六章 产后的服饰与打扮 第七章 产后的心理与情绪 第八章 产后的保健与检查 第九章 产后的疾病与防治

章节摘录

第一章 产后的变化与恢复 第一节 产后形体变化与恢复 1. 产后开始脱发有些地方存在许多错误说法，说月子里梳头、洗头，日后会掉头发，而且还会得终生不能治愈的头痛病等。

显然这是不科学的说法，但产后许多女性容易脱发这是实事，其发生率为35%~45%，这给一些年轻的妈妈带来不少烦恼。

精神性脱发这是由心理因素造成的脱发现象，主要是产后存在不愉快的情绪和精神压力，不但吃不下饭，还要给宝宝哺乳，造成供不应求和营养不良的现象，于是就发生产后脱发的问题。

生理性脱发头发的生长，不但需要有丰富的蛋白质，还与一些微量元素有关，尤其是与锌有关。

而一些现代女性十分讲究体形美，为了能保持理想的体形，便节食、挑食、偏食，结果造成某些微量元素的缺乏。

另一方面，怀孕与分娩造成体内“内环境”的突然改变，体内激素比例出现“失调”。

怀孕前的女性，经过青春发育期后，体内性激素从无到有，从少到多，体内环境经过一阵骚动之后达到了平衡。

怀孕以后，体内性激素的比例又经过一次“调整”，产后，胎盘的娩出使得体内刚刚调整好的激素比例又发生了改变，身体内环境的改变，使老发脱落，新发一时来不及长出来，出现“青黄不接”的脱发现象。

病理性脱发与失血过多有关，原因是头发要长得茂盛，与血液量的多寡和质量也有关系。

由于产妇分娩时要流失一些血液，故易患脱发，若出现产后大出血，不但会脱发，甚至连阴毛、腋毛都会脱掉。

<<产后美丽宝典>>

编辑推荐

让您重塑美丽与自信，掌握健康恢复方法，重塑产后魅力与自信，凡是您想知道的，《产后美丽宝典》都为您想到了；凡是您所需要的，《产后美丽宝典》都为您准备了。

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>