

<<产后健康课堂>>

图书基本信息

书名：<<产后健康课堂>>

13位ISBN编号：9787801945464

10位ISBN编号：7801945468

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王会香 编

页数：317

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>

<<产后健康课堂>>

内容概要

本书分概论、起居、运动、饮食、哺乳、疾病六讲，介绍了产妇及其家属迫切想要了解的保健常识，涉及与日常生活息息相关的衣食住行的窍门，推荐了针对不同产妇的食疗药膳，使产妇保持健康、重塑美丽的按摩法和保健操，以及产后缺乳、腹痛、恶露不绝等常见病症的治疗方法，饮食、生活调养及注意事项等。

针对性、实用性强，通俗易懂，易于阅读、理解，为产妇及其家属提供了产后常见烦恼的解决方法和科学的养生、健身之道，对产后健康有指导之效。

<<产后健康课堂>>

书籍目录

- 第一讲 写在前面的话 一、第一次“坐月子”——女人一生的转折 二、特殊时期，特殊变化 三、中医学的认识 四、西医的认识 五、为宝宝的到来做好准备 六、剖宫产，还是自然产？
- 第二讲 生活篇 一、产后2小时 二、产后7天的变化 三、恶露——子宫恢复的信号 四、大小便困难怎么办 五、会阴切开术产妇如何减轻伤口疼痛 六、避风如避箭 七、个人卫生是母婴健康的保证 八、热水泡脚有益无害 九、吃得好，更要睡得好 十、产妇应如何选择穿戴 十一、禁欲之期 十二、产后性生活需要注意什么 十三、剖宫产的产妇在恢复期的保健 十四、初为妈妈的精神困扰 十五、是什么让忧愁上了妈妈的眉梢 十六、全家都来欢迎宝宝的到来
- 第三讲 运动篇 一、运动是健康之源，美丽之本 二、“坐月子”真的要“坐”1个月吗？ 三、美丽的身材不是因为腹带而来 四、遵守原则、恢复体形 五、产后肥胖与减肥 六、做产后保健操要注意的几个问题 七、产后保健操 八、颈肩部运动保健 九、胸腹部运动保健 十、腰臀部运动保健 十一、骨盆的运动保健 十二、上肢各关节的运动保健 十三、下肢各关节的运动保健 十四、如何防治乳房下垂 十五、头发的保养 十六、产后面部皮肤保健
- 第四讲 饮食篇 一、药补不如食补 二、传统坐月子饮食的利弊 三、多吃并不能增加乳汁的量 四、妈妈合理的膳食举例 五、产妇须节制的饮食 六、多吃使孩子聪明的食物 七、产妇怎样选择药膳 八、产妇药膳常用烹饪方法 九、补阴？ 补阳？ 补气？ 补血？ 十、产妇常用食疗食物 十一、产妇常用食疗药物 十二、我推荐的药膳
- 第五讲 哺乳篇 一、母乳——上帝赐予的甘泉 二、母乳喂养——母子心灵的桥梁 三、乳汁与初乳的奥秘 四、哺乳的时间和次数 五、开奶的时机 六、产妇给婴儿喂奶要讲究姿势 七、哺乳期乳房常见问题的处理 八、哺乳期婴儿常见问题的预防和处理 九、养护好乳房等于养护好母子 十、怎样判断母乳是否充足 十一、如何保证母乳喂养的成功 十二、产妇患哪些疾病不宜用母乳喂婴儿 十三、混合喂养 十四、如何进行人工喂养 十五、人工喂养的注意事项 十六、观察人工喂养宝宝的大便 十七、牛奶喂养的注意事项 十八、婴儿喝牛奶过敏怎么办 十九、产褥期用药对新生儿的影响 二十、药典规定的哺乳期禁用药物
- 第六讲 疾病篇 一、产后便秘 二、产后小便不通 三、产后自汗、盗汗 四、产后腹痛 五、产后身痛 六、产后恶露不绝 七、产后乳汁自出 八、产后缺乳 九、产褥中暑 十、急性乳腺炎 十一、晚期产后出血 十二、产后抑郁

<<产后健康课堂>>

媒体关注与评论

书评实用的生活小窍门，重塑体形的按摩法和保健操，简单、实用的食疗药膳，产后常见疾病（缺乳、便秘等）的自我调理。

编辑推荐

实用的生活小窍门，重塑体形的按摩法和保健操，简单、实用的食疗药膳，产后常见疾病（缺乳、便秘等）的自我调理。

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>