

《0~1岁育儿一本通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509110928

内容简介

本套丛书共分两册:《40周孕产一本通》、《0~1岁育儿一本通》,均由富有育儿经验的科普作家编写。本分册介绍了产后产妇保健调养和宝宝喂养教育要诀。宝宝出生的第一年决定一生的关键时期。在此期间,宝宝抵抗力低,表达差,感染和意外事故会频频发生。年轻父母缺乏育儿的知识和经验,面对孩子的一些异常反应,常常不知如何是好。本书详尽地告诉年轻父母们如何了解、观察、认识和正确处理0~1岁宝宝方方面面的问题,使宝宝在优良的护理、喂养、教育和防病治病的情况下茁壮成长。本书内容科学实用,阐述简明易懂,适合妇幼保健人员、孕产妇及其家庭成员阅读参考。

目录

第1章 产妇产后的护理

一、产褥期10项生理变化

1. 42天的产褥期
2. 产褥期 10项生理变化

二、产后的日常护理

1. 会阴伤口及腹部伤口的护理
2. 产后大小便
3. 乳房护理五要点
4. 产后访视
5. 产后复查
6. 睡眠
7. 产后饮食
8. 产后衣着
9. 月子里忌密封房屋
10. 月子新观念

三、产后的活动与锻炼

1. 充分休息
2. 禁忌的活动
3. 产后锻炼与体型恢复
4. 适当做家务
5. 产后保健操

四、产后饮食宜与忌

1. 营养素的需求
2. 产妇月子里的食物种类
3. 饮食应合理安排
4. 忌热量过剩,从而引起肥胖
5. 饮食十禁忌

五、产后第1周生活指导

- 1.生产当天
- 2.产后第2天
- 3.产后第3天
- 4.产后第4天
- 5.产后第5、6天

六、警惕产后抑郁症

七、产后恢复性生活

- 1.产后生殖器官的复原
- 2.产后过早性生活的危害
- 3.产后性欲淡漠
- 4.产后安全避孕
- 5.哺乳期避孕失败

八、产褥期常见的10种病症

- 1.子宫复旧不全
- 2.产后腹痛
- 3.晚期产后出血
- 4.胎盘残留
- 5.产褥感染
- 6.乳房异常
- 7.便秘
- 8.泌尿系统感染
- 9.贫血
- 10.血栓

第2章 新生儿

第3章 宝宝的日常护理

第4章 母乳喂养

第5章 人工喂养与辅食添加

第6章 宝宝的日常保健

第7章 新生儿常见疾病与防治

第8章 宝宝的预防接种计划

第9章 宝宝早期智力开发

第10章 重视孩子的品格培养

附录A 产后常用食疗菜谱

产后催乳饮食

产后补养膳食

产后补养中医药膳

产后性冷淡膳食

产后恶露不尽膳食

产后多汗膳食

产后贫血膳食

附录B 1个月到10岁小儿身高和体重参考标准

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)