

《产后保养百科(珍藏版)(精)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2003年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787806511275

内容简介

十月怀胎，一朝分娩，可爱的宝宝出生了，准妈妈们的身心都发生了巨大的变化：小蛮腰不见了，腹部赘肉凸出，皮肤也不再细滑白皙……姑娘时代的倩影还能重现吗？能！当然能！！只要有信心并采用本书介绍的科学产后饮食调养和康复瘦身训练，美丽倩影的重现，对你绝不是梦想。

《产后保养百科》共分七章，分别为“第一章从阵痛到胎盘娩出”、“第二章分娩后的身体改变及调养”、“第三章产褥期的生活安排”、“第四章月子妈妈的饮食调养”、“第五章开始恢复你的苗条体态”、“第六章产后护肤美发与身体保养”、“第七章月子妈妈的健康咨询教室”，书中将为你详解分娩的全过程和分娩前后身体改变的具体情况，在此基础上指导你在产褥期的生活安排重点，比如日常起居注意事项、饮食调养宜忌、月子食谱等，最后告诉你恢复产前苗条体态的具体做法。全书内容科学、详实、行文流畅，是不可多得的产后康复大全。

目录

第一章 从阵痛到胎盘娩出

一、阵痛开始前的准备工作

1.为新生儿的准备

2.产妇自身的准备

二、具体的分娩过程

1.第一期的情形

2.第二期的情形

3.第三期的情形

三、必须注意的分娩现象

1.特殊分娩

2.难产

3.分娩中的异常

第二章 分娩后的身体改变及调养

一、分娩后的身体改变

1.概况

2.腹部肌肉

3.子宫

4.骨盆肌肉

5.膀胱

6.会阴

二、产后的健康检查

1.产后检查的重要性

2.为产后加把劲，让健康再出发

- 3.产后检查为你健康把关
- 4.产后身体各种状况的评估

三、常见的产后并发症

- 1.小心感染乳腺炎
- 2.产后妇女引起产褥热的原因
- 3.产后妇女贫血问题
- 4.产后下背痛的解决
- 5.谈妇女子宫脱垂
- 6.产后泌尿道感染
- 7.产后尿失禁可以改善吗
- 8.产后尿失禁的治疗
- 9.妇女怀孕及产后的排尿问题
- 10.自然生产后的会阴伤口感染
- 11.产后伤口疼痛的解除
- 12.产妇分娩伤口的处理照顾
- 13.谈谈生产后遗症

第三章 产褥期的生活安排

- 一、产后的身心调适
- 二、注意生活细节
- 三、照顾好新生儿
- 四、月子里的性生活与保健

第四章 月子妈妈的饮食调养

- 一、月子里的饮食特点
- 二、坐月子食谱
- 三、月子里的调养药膳

第五章 开始恢复你的苗条体态

- 一、改善你臃肿的体型
- 二、产妇局部瘦身指南
- 三、产后42天内的快乐运动
- 四、满42天后的瘦身运动

第六章 产后护肤美发与身体保养

- 一、产后的肌肤保养
- 二、产后头发的保养
- 三、产后身体的保养

第七章 月子妈妈的健康咨询教室

- 一、月子里生活的疑虑
- 二、关于月子里饮食调养的疑虑
- 三、关于月子里母乳喂养的疑虑
- 四、关于产后各种病症防治的疑虑

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)