第一图书网, tushu007.com

<<坐月头7天，决定未来后10年>>

图书基本信息

书名：<<坐月头7天，决定未来后10年>>

13位ISBN编号：9787229050214

10位ISBN编号：7229050219

出版时间：2012-6

出版时间：重庆出版社

作者：郑志坚

页数：126

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

前言

自序　　中西医都认可的坐月子观点　　一转眼，从事妇产科医师也近十五年了。
这些年来，数以千计的新生命自我手中呱呱坠地，开启人生的新页；经年累月的感动与喜悦，让人完全忘却了这个行业日以继夜的辛苦！
怀孕生育是绝大多数女性一生中最难忘、最奇妙的体验。
但是诚如前人玩笑话说“生完孩子，欢迎加入'悲惨俱乐部'”吗？
为什么有人可以生完孩子一样美貌如昔、窈窕美丽呢？
如何可以兼顾生育结束的身体调养又可以游刃有余地照顾新生命呢？
日前在路上看见有趣的广告：“坐月子是女人的第二春”、“让坐月子像在度假”……令人心有戚戚焉，如果真能这般就太好了，不是吗？
国人坐月子风气盛行不坠，个人将之前进修中国传统医学（中医）的书本拿出来研读，所谓温故而知新，对于老祖先的智慧和见解又多了一份敬意与认识。
这本书得以付梓，首先要感谢俐致产后护理之家的同人给我诸多支持，以及好友伟伦在工作上大力帮忙。
当然，内人宜颖与可爱的女儿皓文，一直是我向前迈进的原动力，没有他们，本书是无法呈现在大家面前的。
推荐序一　　新手妈咪的良师益友　　身为妇女健康的推动者，对于年轻女性从怀孕、生产到坐月子的身体、心理变化，我有着深刻的了解与体会。
然而，现代人生得少，却似乎面临更多老一辈所没有遇过的疑难杂症。
这个时候，就需要有个博学有耐心的好医师来照护新手妈咪了。
本书是由临床经验丰富的郑医师所撰写。
举凡坐月子的方式、产后的身体与心理变化、哺喂母乳与月子膳食，甚至产前产后的性生活都有详细的介绍。
郑医师年轻有活力，广受病患妇女的支持与信赖。
他常客气地说我是他的良师益友；而我在此推荐，郑医师与他的著作绝对是新手妈咪的良师益友！
郑丞杰医师　　台北医学大学附设医院主治医师

内容概要

女人的美，不能被怀孕打败！

产后快瘦，从坐对月子开始！

妇产科名医教你健康漂亮坐月子！

生孩子让女人身体出现剧烈变化，
小心！
月子没坐好，后遗症可不小。

千万不能生完一胎老十岁，
成了小腹突出、乳房下垂、阴道松弛的黄脸婆！

作者郑志坚医师以十多年在妇产科医学的专业与临床经验，与妈咪们分享正确的坐月子的窍门，摆脱似是而非的说法与古法，采用最聪明的方式来坐月子。
读完本书你会发现，只要懂得在产后一个月把月子坐好，就能扭转体质，让你比产前更迷人！
教你掌握产后关键7天，重新找回产前小蛮腰，轻松当个窈窕妈咪！

作者简介

郑志坚，国泰医院妇产科主任，拥有十多年的妇产科门诊及临床经验。
所有妈咪们的疑难杂症皆能一手包办，也曾为电视主播和名人接生，深受妈咪们的信赖与肯定。
著有《产后减肥快易通》《准妈咪100问》。

经历：
◎国泰医院妇产科&产前遗传诊断中心主治医师
◎国泰医院内湖分院妇产科主任
◎耶鲁大学妇产部研究员
◎辛辛那提大学妇产部研究员
◎台北医学大学讲师

书籍目录

自序 中西医都认可的坐月子观点
推荐序一 新手妈咪的良师益友
推荐序二 让女性安心的好医师
PART 1
坐月子，改变体质的最好良机
CHAPTER 1 坐好月子，扭转体质！

做好产后护理很重要
改善身体机能的好时机
流产和早产也要坐月子
听说外国人不坐月子？

CHAPTER 2 坐好月子，适合自己最重要！

坐月子方式比一比
给准妈咪的“坐好月子计划”
CHAPTER 3 月子中心完全攻略
医院附设、私人开设哪种较好？

优质月子中心的七项准则
晴晴妈咪的坐月子经验谈
PART 2
轻松享受你的坐月子生活
CHAPTER 1 产后妈咪多变化
生完一胎，老十岁？
！

产后腰酸的元凶
中医对产后病的看法
CHAPTER 2 掌握产后两周关键时刻
确认子宫复旧非常重要
产后第1周的生理变化
产后第2周的生理变化
坐完月式却还有恶露？

CHAPTER 3 坐月子的DO与Dont't Do
坐月子，各家看法大不同
应该这样做！

避免这样做！

三步骤眼部按摩法
环境温度要留意
睡眠饮食要用心
清洁卫生不疏忽

和宝宝互动要留意
坐月子的禁忌多？

CHAPTER 4 妈咪的心病--产后忧郁症
为什么会忧郁？

五招轻松克服产后忧郁
小菲妈咪的坐月子经验谈
PART 3
坐月子吃得好，身体两倍好
CHAPTER 1 合理安排坐月子餐
现代坐月子饮食不同往昔
坐月子的食补四概念
产后四阶段膳食与中药调理
麻油鸡是坐月子必吃的补品？

CHAPTER 2 坐月子膳食的要诀与禁忌
产后妈咪该遵守的饮食禁忌
服用中药或生化汤的注意要点
四道坐月子经典食谱
营养均衡的月子餐规划
给素食妈咪的饮食叮咛
素食妈咪产后调理药膳范例
雅丽妈咪的坐月子经验谈
PART 4
坐对月子，让你比产前更迷人！

CHAPTER 1 产后六个月是减重黄金期
女人第二春，从坐月子开始！

你有产后肥胖吗？

产后安全减重六秘诀
注意复胖危险期
常见的六种医疗减重方式
月子中心的减重服务
CHAPTER 2 产后内衣挑选是塑身关键
好好选择呵护自己的“第二层肌肤”
勤绑束腹带好处多多
束腹带的绑法
产后内衣大不同
CHAPTER 3 产后塑身运动，预备、起！

调整体态，预防酸痛
产后第一天就可简单运动
产后十招产褥体操
有氧运动+无氧运动，效果加倍！

强化骨盆底肌肉--凯格尔运动
CHAPTER 4 一招改变肌肤品质
轻松解决皮肤五大问题
剖腹产后伤口及疤痕的照护
JOJO妈咪的坐月子经验谈
PART 5
给宝宝最棒的母乳！

CHAPTER 1 母乳喂养好处多
母乳是宝宝最好的食物
喂母乳的注意事项
成功喂母乳Step by Step
母婴同室好处多
CHAPTER 2 如何拥有充足的母乳？

造成奶量减少的六大因素
宝宝愈吸奶，妈咪愈有奶
增加乳汁分泌的饮食原则
十二道美味发乳食谱大推荐
哺乳妈咪用药要注意
CHAPTER 3 细心呵护你的乳房
哺乳时常见的乳房不适症
乳房护理这么做就对了！

乳头凹陷或扁平，喂奶别担心
乳头护理DIY
产后胸部不变形
按摩乳房促进乳汁分泌
皮猫妈咪的坐月子经验谈
PART 6
爸爸、妈妈与宝宝的三人新世界
CHAPTER 1 亲爱的，什么时候可以在一起？

坐月子期间想爱爱？

影响性生活品质的身心因素
重拾美好的性生活
CHAPTER 2 准妈咪的哺乳期避孕原则
喂奶期间仍有怀孕机会
妈咪一定要知道的避孕方式
CHAPTER 3 离开月子中心后的小叮咛
切记产后42天要回诊
运用资源并纾解压力
熊妈的坐月子经验谈
郑医师给妈咪的小叮咛

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

坐对月子，学问大！
新手妈咪最想知道的坐月子知识　　到处听说，不如听听妇产科权威郑志坚医师怎么说！
用妇产科名医的智慧与经验，把月子坐好！

第一图书网, tushu007.com

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