

<<做个快乐新妈妈>>

图书基本信息

书名：<<做个快乐新妈妈>>

13位ISBN编号：9787506279543

10位ISBN编号：7506279541

出版时间：2006-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：伍兹·瑞斯

页数：330

字数：165000

译者：余言

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>

## <<做个快乐新妈妈>>

### 内容概要

小宝宝诞生了!初为人父人母,需要面对许多问题和挑战,这本方便检索产后身心各类问题的完全手册就是提供快捷实用的帮助,让新爸爸参与照料母婴的温馨过程,给予新妈妈最贴心的科学关爱。本书无需按顺序一页一页地阅读,只要通过目录检索遇到的有关问题,因为编写本书的目的就是为了那些忙碌的男人、女人们应急之用的。每一个问题都介绍了情况、你该如何应对、何时该寻求更多的帮助。它将倾力帮助你造就一个快乐的新妈妈。

<<做个快乐新妈妈>>

作者简介

作者：(以)伍兹·瑞斯 译者：余言

## <<做个快乐新妈妈>>

### 书籍目录

引言 夫妻可资使用的工具 应对分娩后出现的身体不适 产后抑郁和情绪的波动 初为父母需要面对的新生活 何时需要和她的医生联系 懂得你的另一半 第一章 分娩之后康复阶段的护理 问题一 准备迎接小宝宝的诞生 问题二 新任妈妈在分娩后的通常状况 问题三 产后出血与恶露 问题四 产后疼痛 问题五 撕裂和切开创伤的护理 问题六 体内积水：双脚、踝关节和双手的水肿 问题七 痔疮 问题八 分娩后的失血和贫血症 问题九 面部血管破裂 问题十 分娩后即刻发生的失聪现象 问题十一 分娩之后的沐浴 第二章 剖腹产之后康复阶段的护理 问题一 剖腹产伤口的护理 问题二 剖腹产后的锻炼和运动 问题三 剖腹产后饮食 问题四 剖腹产后出现的便秘和胀气疼痛 问题五 拟定剖腹产康复计划 第三章 控制疼痛 问题一 分娩之后照顾婴儿和哺乳期间镇痛药物的使用 问题二 背部疼痛 ..... 第四章 睡眠与调节体能 第五章 哺乳 第六章 长期恢复 第七章 产后抑郁症概述 第八章 产后抑郁症的解决方法 第九章 一起重新开始你们的生活 第十章 分娩以后的生活 附录 专业术语

## <<做个快乐新妈妈>>

### 章节摘录

书摘应对分娩后出现的身体不适 在分娩之后，通常都会出现一些典型的身体不适状况和健康问题，因此，我们在本书的前六章就来介绍一些适合于家庭使用的非常简单的应对方法。

对于有些初为人父的男性来说，学习一些有关产妇身体不适状况的内容可能会让你们感到困难重重，不过，你们可能会最终发现，一旦对这些问题有了清晰明了的认识，那么当问题发生时，你就可以非常肯定地知道如何让你的妻子感觉好受一些，以及出现什么样的症状时，你就应该立即和她的保健医生联络。

瑞斯博士拥有30年的妇产科从医经历，根据以往的经验，她已经将她的研究注意力集中到找寻能够替代处方药物的自然的和营养学的方法上来。

出于这个原因，本书提供了各种适用于家庭的自然的应对措施。

维生素、矿物质，以及对饮食习惯作一些小小的变化，这些都可以让一位初为人母的女性更快乐、更健康、更有活力，而且效果持久不衰。

尽管无论何时采用书中所提到的简单、自然的应对方法，你都有可能从中获益，不过，这本书并不能代替常规的妇科检查手段。

在摄入书中提到的任何补充剂，或是采用书中给出的任何建议之前，你都应当鼓励你的妻子首先咨询她的保健医生。

## <<做个快乐新妈妈>>

### 编辑推荐

小宝宝诞生了!对于一个新生的家庭,需要面对许多问题和挑战,新爸爸决不能袖手旁观,积极投入吧,让你的妻子充分享受初为人母的美好时光。

出问题了?很简单,在本书的目录里查找有关的问题或是症状,然后翻到讲述这一问题的那一页就行了

。

就这么简单。

你完全没有必要按顺序一页接着一页地往下看,因为编写本书的目的就是为了那些忙碌的男人、女人们应急之用的。

<<做个快乐新妈妈>>

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>