

<<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：9787509158562

10位ISBN编号：7509158567

出版时间：2012-10

出版时间：人民军医出版社

作者：李焱，丁宇

页数：224

字数：179000

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方面的窍门，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、首次“坐月子”——女人第二次重大转折
- 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、产妇会阴切开术后如何减轻伤口疼痛
- 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、恢复体型
- 五、产后肥胖与减肥
- 六、做产后保健操要注意的几个问题
- 七、产后体操
- 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

<<产后健康课堂>>

- 二、传统坐月子饮食的利弊
- 三、每天妈妈需要多少营养呢
- 四、妈妈的营养对乳汁质量的影响
- 五、多吃并不能增加乳汁的量
- 六、妈妈合理的膳食举例
- 七、产妇需节制的饮食
- 八、多吃使孩子聪明的食物
- 九、产妇怎样选择药膳
- 十、产妇药膳常用烹饪方法
- 十一、补阴？

补阳？

补气？

补血？

- 十二、产妇常用食疗食物
- 十三、产妇常用食疗药物
- 十四、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、授乳的时间和次数
- 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、产妇患哪些疾病者不应用母乳喂养婴儿
- 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、产后自汗、盗汗
- 二、产后身痛
- 三、产后乳汁自出
- 四、产褥中暑
- 五、急性乳腺炎

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>