

<<产后恢复与调养>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复与调养>>

13位ISBN编号：9787512703018

10位ISBN编号：7512703015

出版时间：2012-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：王玉萍，苗雨 编著

页数：253

字数：210000

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>

## <<产后恢复与调养>>

### 内容概要

《产后恢复与调养》编著者王玉萍、苗雨。

《产后恢复与调养》主要内容：每一位新妈妈都十分渴望自己产后仍妩媚动人，而不是变得臃肿难看，她们需要产后恢复美丽身姿的正确方法。

同时，新妈妈也需要一个健康的身体。

这就需要我们在产后恢复和营养等方面做足功课。

要知道，女人经历生育往往会对其一生有着重要的影响，护理好了则赢得一生的健康，护理不好则落下永久的病患。

本书的完善知识和完美结构，能为产后女性带来最贴心的呵护。

## <<产后恢复与调养>>

### 作者简介

王玉萍，1984年毕业于中国医科大学，27年来一直在中日友好医院妇产科工作，临床经验丰富，在孕产期保健、剖宫产手术方面医术精湛，已为数千名宝宝接生，在新生儿照护方面细心而体贴，受到众多妈妈的称赞和好评。

苗雨，宝宝妈妈，有着丰富的育儿经历，7年的孕育类图书编撰经验，有多部独立与合作的孕产、育儿类图书出版，如《准妈妈私人医生》《做最成功的父母：培养一个健康的孩子》等。

## <<产后恢复与调养>>

### 书籍目录

#### 第一章 护理——爱自己多一点

住院护理哆来咪  
休养环境最重要  
内分泌不再乱  
奶妈的晋升之路  
乳房护理不打折  
会阴切口巧护理  
剖宫产切口护理章法  
产妇穿衣多注意  
内衣穿出健康来  
刷牙漱口不容怠慢  
泡泡脚，养体又祛病  
关于洗澡的事儿  
烟酒不沾身  
抵抗失眠，睡好是福  
做家务不可操之过急  
工作时间倒计时  
哺乳和工作，天平的两端  
产后体检，一个都不能少  
产后脱发不用愁  
视力不模糊，眼睛亮晶晶  
乳汁自溢烦恼多  
乳汁不足也苦恼  
远离乳腺炎  
祛除乳房湿疹有良方  
护“心”运动，重中之重  
敲响消化不良的警钟  
恶露，健康的一面镜  
外阴炎应对有招  
尴尬遭遇尿失禁  
尿潴留莫发愁  
与产后尿路感染说再见  
轻松摆脱脱肛感  
没有便秘一身轻松g  
产后肛裂防治锦囊  
根除痔疮不再来  
警惕产后子痫  
产后贫血，问题可大可小  
肌风湿应对有方  
产后皮疹，见招拆招  
产褥感染，小心应对  
产后多汗，不可小觑  
产后发热原因多  
产褥期中暑不慌张  
牙菌也来凑热闹

## <<产后恢复与调养>>

轻松解决颈背酸痛

缓解乳房胀痛有方法

解除乳头疼痛的烦恼

赶走腰酸背痛

巧妙缓解宫缩剧痛B

治疗骨盆痛的要点

缓解手足痛的妙招

安然度过侧切后的疼痛期

产后盆腔静脉曲张的防治

产后出血, 重视防治

治愈子宫的疑难杂症

会阴保健要点

何时开始‘性’福之旅

性生活和谐三部曲

节育上环知多少

性生活与避孕同行

“老朋友”何时再来

月子里能梳头吗

月子里能洗头发吗

月子里能化妆吗

月子里能吹风吗

月子里能戴隐形眼镜吗

月子里能看电视、用电脑吗

月子里能出门吗

月子里能运动吗

月子里能吃药吗

产后, 你抑郁了吗

赶走产后疲倦感

压力, 靠边站

自信的妈妈最美丽

### 第二章 营养——左手健康, 右手美味

营养调理意义重大

产妇喝肉汤学问大

绿色蔬菜营养多

产妇的水果圣经

盘点月子里三大滋补品

与粗粮相伴的日子

产妇最忌生冷

产妇饮食四误区

种食品小心吃

剖宫产产妇的饮食要“别有用心”

产后天的营养大计

产后所需营养元素一览

维生素, 科学补

产妇滋补不宜过量

正确的进餐顺序

产褥期膳食策略

## <<产后恢复与调养>>

哺乳期膳食指南

断奶期膳食导航

产褥期十大经典菜

产后十大经典粥品

产后十大经典汤品

五大经典补血菜

五大经典补钙菜

五大经典催乳菜

治疗腹痛五大经典菜

断奶期五大经典菜

### 第三章 美体——辣妈天使训练营

把握改变体态的黄金时期

恢复体力，注入新的活力

产后运动注意事项早知道

产后瘦身，循序渐进

运动，从一睁眼开始

从伸展和放松开始

松弛的腹部是重中之重

偷偷恢复阴道弹性

骨盆锻炼小细节

产后瘦身关键词

做产妇“挺”好

用腰带抵抗大肚腩

有氧运动，甩掉赘肉

用SPA找回苗条

按摩好“享瘦”

瘦身水果大PK

拒绝减肥药

活动全身的四式瑜伽

手臀从圆滚到纤细

释放大腿脂肪

塑造完美背部曲线

再现迷人小蛮腰

翘臀修炼

呼吸瘦身法，

做个水美人

明眸善睐，重现神采

红唇皓齿俏产妇

妊娠纹去无踪

巧除橘皮组织

美手进行时

放松双足大行动

产妇洗脸“面面观”

彻底打败脸部粗糙

产妇如何“战痘”

消灭黄褐斑，不做黄脸婆

<<产后恢复与调养>>

## &lt;&lt;产后恢复与调养&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：“旧时代”的女人分娩后不敢洗头发，也不敢洗澡，其气味可想而知。生完宝宝，产妇要把怀孕时储存在体内的多余水分经皮肤排泄出来，所以出汗较多；产妇阴道有恶露排出；产妇乳腺分泌旺盛，乳头周围常有乳汁溢出；再加上产妇全身免疫力及自身调节机能降低，此时皮肤上的微生物往往能进入产妇的机体而引起感染，如乳腺炎、会阴部炎症、剖宫产刀口愈合不良等，而且也容易诱发产褥热。

因此，产妇应比平时更讲究个人卫生。

及时地洗澡可使全身血液循环增加，加快新陈代谢，保持汗腺孔通畅，有利于体内代谢产物通过汗液排出；还可调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经疲劳。

有人对产妇洗澡前后的生理变化进行了观察。

洗澡后，2/3的产妇体温上升，1/3的产妇体温稍有下降。

但无论是体温上升还是下降，波动不超过0.5℃，均在正常范围；血压波动也很微小；对子宫收缩及每日恶露的颜色、数量、气味和出血等均没有不良影响。

淋浴后，84%的产妇气色好转，恢复体力较快，睡眠质量提高。

淋浴对乳腺分泌也有一定促进作用，可以提高乳汁质量。

此外，产后及时洗澡的产妇，其宝宝鹅口疮发生率较低。

分娩后的前几天身体都比较虚弱，伤口也没有愈合，不宜洗澡。

自然分娩的产妇在夏天产后3天便可洗澡，冬天宜在产后1周以后洗澡；剖宫产的产妇10天后可以洗澡。

但产妇身体虚弱，洗澡的次数以比正常人少为宜，而且还要注意以下事项。

饥饿时、饱食后不可立即洗澡，洗澡后应喝水，及时补充因高温流失的水分。

洗澡时必须淋浴，不可坐浴，以免脏水流入阴道内发生感染。

洗澡应做到“冬防寒，夏防暑，春、秋防风”。

在冬天洗澡，必须密室避风，浴室宜暖，水温适宜。

夏天的浴室宜空气流通，洗澡水与人的体温相宜，水温在40℃~45℃为宜，不可贪凉。

冬天浴室温度也不宜过高，否则易使浴室里弥漫大量水蒸气，导致缺氧，使本来就较虚弱的产妇站立不稳。

浴室内外温差过大，也容易导致产妇感冒。

每次洗澡的时间不宜过长，一般5—10分钟即可。

浴后要迅速擦干，衣服要穿好，防止受凉。

做过会阴侧切手术、有缝合伤口的产妇，洗澡时不可使用香皂，洗澡时如果不方便也可以请老公或家人帮忙。

在不洗澡的时候，每天应用温开水或1:5000高锰酸钾溶液清洗外阴部，并勤换护垫以保持阴部清洁和干燥。

在不能洗澡的时候，如果头发需要清洁，可以使用专门的月子免洗洗发水，以缓解不能用水之苦。

想必很多妈妈已经知道，孕前和孕中抽烟、喝酒会给胎儿带来危害；分娩后，如果新妈妈又走老路，不克制地抽烟喝酒，同样会危害宝宝和自己的健康。



## <<产后恢复与调养>>

### 编辑推荐

《产后恢复与调养》由权威专家科学而实用的细节指导，温馨的产后百科，转为产后妈妈量身定制的产后恢复全攻略，帮你轻松成为健康、美丽的俏妈咪。

<<产后恢复与调养>>

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>