

<<现代女性产后恢复的280个细节>>

图书基本信息

书名：<<现代女性产后恢复的280个细节>>

13位ISBN编号：9787530849439

10位ISBN编号：7530849433

出版时间：2009-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：陶涛 主编

页数：272

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>

## <<现代女性产后恢复的280个细节>>

### 内容概要

本书从产后认清自己的变化、“坐月子”期间应注意的疾病、身体护理、产后心理恢复、产后瘦身、美容等方面，详细地介绍了产后妈妈的常见问题和恢复方法。

语言简单明了、轻松明快，囊括了产后新手父母不知道、想知道、应当知道的常识，消除了产后妈妈生活的各种疑虑。

在重点内容中，又分别从产后认清自己的变化、“坐月子”期间应注意的疾病、身体护理、产后心理恢复、产后瘦身、美容等方面，详细介绍了产妇的常见问题和恢复方法。

比较适合现代家庭中有一定文化程度、能够接受新事物且准备做父母的，或者准父母、新晋父母的青年夫妇们。

该书语言简单明了、轻松明快，内容涉及产后常见问题的各个方面，比较适宜毫无经验的夫妇在业余时间共同阅读。

## &lt;&lt;现代女性产后恢复的280个细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 产后身体变化早知道 科学指导 饮食、运动轻松恢复孕前状态 一点通 分娩带给我那些“伤痛” 产后“小房子”变化 “小房子”如何恢复 小心呵护你的伤口 剖宫产，无法避免的伤痛 “胖妈妈”的苦恼 产后恶露是怎么回事 产后妈妈血液的“轮转” 产后妈妈消化、呼吸有何变化 产后妈妈体温的秘密 产后妈妈乳房的大变化 产后妈妈泌尿系统的小问题 产后妈妈“老朋友”恢复 让产后妈妈“无忧”的变化 剖宫产带给我的伤害 产后妈妈腹部肌肉有变化 产后骨盆肌肉细解 产后妈妈的心痛——腹壁的变化 产后妈妈的苦恼——消化不良 心脏——产后妈妈不得不关注的地方 妊娠纹——产后妈妈斗争的大敌 “月子”里妈妈身心情况解说 产后妈妈腹部的大变化 产后妈妈的身体疼痛 产后妈妈的“方便”大问题 产后常见“小变化” 我的眼睛为什么变模糊了？

分娩带给女人的伤痛 产后妈妈多汗是什么原因？

产后妈妈体重烦恼由何而来？

书上找不到的新妈妈身体变化 科学的认识产后头痛与头重 新妈妈产后发烧新解 新妈妈大忌——产后心力衰竭 产后注意盆腔静脉曲张的缓解 产后妈妈说不出的苦痛——肛疾 产后体内垃圾处理 晒晒 产后妈妈应做五件事 产后出血是怎么回事 妈妈该如何预防产后出血 第二章 科学地“坐月子” 科学指导 重新认识“坐月子” 一点通 你了解“坐月子”吗 “坐月子”的是与非 “月子”期的科学保健 常见的月子病，你知道吗？

尿潴留是怎么回事 剖宫产留下的伤疤 “坐月子”时的备忘录 产后妈妈的记忆——分娩时留下的刀口 孕育宝宝留下的痕迹——产后妈妈的四肢痛 产后妈妈制服二痛有良策 “月子”养身四原则 “月子”别忘防腹膜炎 “月子”妈妈要牢记产后检查 产后妈妈防治筋骨酸痛的2个妙方 5招轻松应对产后妈妈便秘小问题 产后护腰金钥匙 “月子”别忘呵护你的“小房子” 乳房保养从“月子”开始 “私密花园”——“月子”期的重点保护对象 剖宫产妈妈如何“坐月了二” 剖宫产分娩快速恢复有术 剖宫产手术后的6小时 专家建议科学“坐月子”六则 产后须知三问题 夏热炎炎，产后妈妈该如何坐月子 寒冷冬季，产后妈妈该如何“坐月子” 产后一周生活细指导 月子里的“四避” 新妈妈出院后生活二原则 产后新妈妈科学睡姿有要求 坐月子不得不防的3种陷阱 月子里“睡妈妈”怎样保证睡眠 剖宫产妈妈“坐月子”的是是非非 月子里的洗澡——温酒水擦洗 月子护乳有章法 月子穿衣有讲究 月子妈妈的内衣怎么穿？

第三章 做一个快乐新妈妈 科学指导 产后，你抑郁了吗？

一点通 抑郁，产后妈妈大敌 正确认识产后抑郁症 产后妈妈情绪低落由何而来 产后妈妈无法逃脱的“魔掌”——压力 产后抑郁有征兆 产后新妈妈情绪变化要留意 产后抑郁都会产生哪些情绪？

产后妈妈6种负面情绪威胁 产后妈妈，你是心老了吗？

初为人母所需要的帮助 不良情绪转移法 新妈妈产后第1、2天的心理调适 新妈妈产后第三天开始的 心理生活 自信的妈妈很快乐 3招教产后妈妈走出抑郁的阴霾 6招打造产后妈妈好心情 产后妈妈心理 减压有妙招 营造快乐“塑心”旅程 产后妈妈要看透“矛盾” 产后一年要注意！

暴躁——产后妈妈的大忌 焦虑心理——产后妈妈不宜 狭隘——产后妈妈应该远离的弱点 产后妈妈 克服恐惧有绝招 产后妈妈摒弃怀疑心理有妙招 快乐妈妈有捷径 产后快乐吃出来 “大晒” 产后妈妈 快乐食谱 心理美容——产后妈妈快乐的法宝 快乐要产后妈妈自己寻找 “童心” 妈妈会快乐 产后心理 按摩——妈妈的快乐的小秘诀 产后轻松生活的小秘诀——坦然面对身材 新家庭三角关系 新妈妈， 测测你的心理健康吗？

第四章 产后妈妈饮食谁做主 科学指导 适宜产后妈妈营养食品新解 一点通 产后膳食营养有讲究 产后妈妈饮食四误区 月子饮食三步走 产后的营养护理 产后妈妈饮食安排6大要诀 产后妈妈饮食3不宜 经典产后汤推荐 产后妈妈喝汤有讲究 月子进食细解 “晒晒” 产后妈妈最有益食物 产后妈妈按需进 补有诀窍 常见月子滋补食品有哪些 产后“大补”有原则 月子补血活血最重要 月子进补方方面面 产后妈妈补铁很重要 产后妈妈补钙小策略 产后妈妈食补有窍门 产后妈妈滋补不宜过量 麻油、姜、米 酒水——月子补身“三剑客” 产后妈妈清凉度夏好饮食 产后妈妈经典食谱推荐 产后妈妈味精、人参、 红糖禁 产后妈妈火辣身材 “饮食制造” 产后膳食科学搭配，营养多多 产后妈妈水果、主食时尚搭 配 产后妈妈每日食物构成与推荐品种和数量 过时的产后妈妈饮食理论大罗列 产后妈妈传统吃法大辩

## <<现代女性产后恢复的280个细节>>

论 产后妈妈不应饮用的水 产后妈妈营养饮食五则 月子里三七炖鸡的传说 剖宫产后妈妈饮食安排有技巧 产后水果的选择有要求 山楂和桂圆——产后妈妈水果好选择 产后妈妈解决便秘“小处方” 产后瘦身饮食五法则 产后妈妈瘦身饮食七点注意 产后妈妈经典瘦身餐推荐 恢复身材六大饮食“魔法” 第五章 动起来！

做个苗条“瘦”妈妈 科学指导 产后恢复十注意 一点通 运动是“瘦”妈妈的法宝 产后——女性改变体质最佳时期 产后恢复关系女人一生 产后体重恢复有规律 产褥操可以什么时候开始？

产后妈妈健身有周期 产后恢复三部曲 产后妈妈保持健美体态5要点 产后体形恢复全攻略 产后妈妈锻炼入门 产后妈妈锻炼准备不呵少 妈妈怎样提高恢复指数？

产后恢复要循序渐进 产后妈妈切忌过早瘦身 产后早期的康复体操如何做 产后减重两大关键 产后妈妈瘦身四误区 产后妈妈美胸两大方略 产后妈妈美胸三招 产后妈妈乳房护理方案 产后塑形操推荐 产后锻炼应注意的细节 产后瘦身三原则 产后妈妈瘦身秘诀 产后八节瘦身操 产后妈妈美腿“练”出来 产后妈妈重塑美腿有秘方 简便易做的产后运动 产后全身运动七点 产后妈妈的简易健康方案 气虚体质 产后妈妈的产后调理 剖宫产妈妈保健有秘诀 月子瘦身运动小罗列 产后常见两大错误动作细解 月子锻炼的四点注意 月子期不宜做高冲击力训练 产后妈妈健身“七天动” 经典10步产后健美操推荐 月子里的水陆两用健身操第六章 美丽俏妈妈“养”出来 科学指导 呵护皮肤有原则 一点通 你了解自己的皮肤吗？

三类皮肤妈妈要知道 不同皮肤护理的小秘密 油性皮肤护理原则大揭秘 敏感性肌肤护理的小秘密 美丽肌肤的四个标准 产后妈妈正确认识科学护肤观 破坏产后妈妈美丽的N个习惯 产后妈妈的“斑斑点点” 产后妈妈如何处理色素痣 产后妈妈黯淡肤色解决有秘诀 产后妈妈治疗黑斑全攻略 产后妈妈大战黄褐斑 产后润泽肌肤维生素“制造” 产后妈妈攻破护肤死角有办法 产后科学护肤四步曲 护肤与作息时间一起 产后妈妈春季护肤要诀 产后妈妈护肤要诀——夏季篇 产后妈妈秋冬皮肤如何护理？

愉快心情养就亮丽肌肤 光泽的肌肤来自真皮层的呵护 甘油，产后妈妈冬季护肤好帮手 产后妈妈护肤观念6误区 如何让背部的皮肤光滑无瑕疵 产后妈妈，你会洗脸吗？

科学洗脸“面面观” 俏妈妈面膜“做”出来 产后妈妈常见美容误区要知道 产后妈妈不同肌肤的保湿高招 产后妈妈春季保湿有妙招 产后妈妈夏季保湿很重要 产后妈妈保湿策略——秋季篇 产后妈妈保湿策略——冬季篇 产后妈妈肌肤保湿的12个秘方 保湿有误区，产后妈妈要注意 酸奶：肌肤的美味饮品 产后妈妈必知——皱纹产生原因 产后妈妈必知——延缓皱纹出现的好习惯 产后妈妈自己动手做减皱操 食物妙用可美颜去皱 产后妈妈杜绝鱼尾纹有方 产后妈妈防治皮肤湿疹有良方 产后妈妈巧做牛奶美白面膜 产后妈妈控“油”5步走 产后妈妈常用控油武器大推荐 产后妈妈奇妙的蔬菜面膜 不当护肤伤“肤”最深 产后妈妈漂亮“吃”出来 产后妈妈特别部位的美肤处理 产后护发4大妙方 明亮眼睛靠保养 产后妈妈如何“逃避”肿眼泡 产后妈妈防御眼袋措施大罗列 产后妈妈睡前“眼袋”护理 产后妈妈厨房里的天然眼膜 产后妈妈流行美鼻五字诀 产后妈妈保持鲜嫩红唇有秘方 产后妈妈年龄的标记——颈部的皮肤 产后妈妈不能忽略的地方——手部护理 产后妈妈足部的保养 产后妈妈如何拥有一双美足第七章 产后“亲密”宝典 科学指导 产后妈妈“亲密生活”注意事项 一点通 产后什么时候可以“亲密接触” 产后第一次“亲密接触”要小心 产后妈妈“第一次”要克服的难关 产后“亲密”过早的后果 产后妈妈拒绝“亲密”四大因素 产后妈妈“亲密”情绪低缘由 阴道松弛影响产后“亲密”的关键 会阴侧切会对性生活有影响吗？

产后妈妈“亲密生活”大解析 产后妈妈“亲密生活”指南 哺乳妈妈易恢复性生活 做一个“性趣”女人 产后加强锻炼，体会“幸福” 重燃产后“激情”有方法 产后新爸爸新妈妈“亲密”生活8注意 “亲密接触”与避孕同行

## &lt;&lt;现代女性产后恢复的280个细节&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 产后身体变化早知道科学指导从怀孕到婴儿娩出，这段长达10个月的过程中，妈妈的身体会发生戏剧性的变化。

从消化系统到血液循环；从纤细细腰到双重游泳圈；从如玉肌肤到满脸的蝴蝶斑……仿佛换了一个人。

当再次站到镜前面对完全陌生的自己时，不要惊慌，要认清产后女性的生理及心理变化，了解变化的原因，然后“对症下药”，使自己重新找回熟悉的自己。

饮食、运动轻松恢复孕前状态从怀孕的那刻起，随着胎宝宝的成长，女性的身体就发生着潜移默化的改变。

腰围在不知不觉间就增加了50厘米；生殖系统在孕期的膨胀，也随着产后血供量的减少，而逐渐恢复；乳房由于哺乳原因，有盈胀、下垂的现象；皮肤出现松弛、很多色素沉淀斑的情况；身体总有全身绷紧的感觉，觉得腰膝无力，腰背部酸痛，这是由于分娩后肌肉和关节不能快速适应的结果。

事实上，这些变化都是正常的、暂时的，随着产后身体的恢复，有些变化会消失。

但也有一些产后妈妈出现腹痛难忍、阴道流血过多、大小便不通等现象，这些现象均为异常变化，应去医院诊治。

在面对分娩后的身体恢复时，专家提出要从两方面着手。

一方面是注意产后营养的均衡摄取，另一方面就是用运动来配合身体恢复。

产后营养均衡摄取 其实产后妈妈“瘦不下”的困惑，主要是源于妊娠引起的内分泌改变，使得身体的脂肪代谢失去了平衡的缘故。

因此，在饮食上应注意调理方法。

不要迷信传统的观点。

鸡、鸭、肉、蛋等动物性蛋白质具有高热量，而且经常吃此类食物容易造成营养摄取单一，不适合产后妈妈营养均衡规则。

多补充维生素类食物。

产后妈妈各器官的恢复需要优质蛋白、维生素的加入，因此应多吃鱼、肉、青菜、水果，这些物质既可满足身体对蛋白质、无机盐、维生素等的需要，又可防止肥胖的发生。

控制甜食、糖的摄取。

众所周知，这类食物是造成肥胖身材的罪魁祸首，产后妈妈要极力避免此类食物。

产后运动恢复 运动可增加神经及内分泌系统的功能，以促进身体新陈代谢，还能消耗体内过多的脂肪和糖分，从而有效地防止肥胖。

正常分娩的话，分娩约24小时以后即可下床活动，并可做轻松的体操或仰卧起坐。

但避免蹲位动作或手提重物，以防子宫下垂等疾病发生。

产后若想恢复原来的体形，需要在怀孕期间就保持良好的姿态，进行安全适当的锻炼，并且在产后能循序渐进地进行简单易行的运动。

这样，你不仅可以重新恢复怀孕前的体型，而且还有可能惊喜地发现，身材会比以前更好。

怀孕期保持良好的姿态是减轻胎儿对身体压迫、身体损害最为关键的一招。

为了避免宝宝压迫孕妈妈的后背、腹肌、骨盆和关节，妈妈应在孕期经常练习以四肢着地的姿势进行移动。

这样的姿势可以加快血液循环以防止和减轻痔疮、静脉曲张和孕期消化不良等症状。

在平常的日子里，也要注意身体尽量保持向上拔，肩膀放松，后背挺直(不要弓起)，肋部略向上向前，尽量远离胎儿的姿势。

分娩后，只要遵照循序渐进的原则锻炼，产后妈妈的身体就会逐渐恢复。

简单地说，也就是从简单的锻炼开始，当身体逐步适应于先前的水平时，再逐步达到较高的水平。

太快进行还未适应的练习不但不会使身体很快恢复，还会使产后妈妈面临不必要的疲劳，奶水不足，关节痛，受伤，腹肌虚弱、分离等问题。

在运动中，产后妈妈应尽量避免健美运动和压迫腹肌的其他运动方式。



## <<现代女性产后恢复的280个细节>>

直到身体已经恢复到孕前水平。

如果进行母乳喂养，则在第一次恢复月经前都应避免这些运动。

总之，产后妈妈恢复体形是一个长期过程。

因此，要给自己足够的时间休息，待身体已经恢复，再选择适当的锻炼方法，这样你会在一年后找回自己最佳的健康水平。

一点通分娩带给我那些“伤痛”孕期，妈妈全身的各个器官，尤其是生殖器官，发生了重大变化。

这些变化在妈妈喜得宝宝的喜悦中，往往容易被忽略。

事实上，这是不对的。

妈妈只有了解了分娩之后的那些“伤痛”，才能更好地调节自己情绪，正确合理地锻炼身体，从而成为一个快乐、健康妈妈。

子宫的变化 子宫是产后变化最大的器官。

胎儿及胎盘排出后，子宫随着缩小变硬，这时可在肚脐周围摸到一个像胎儿头大小的硬物，以后逐渐缩小，大约在产后半个月就摸不到了。

产后1个半月左右，子宫恢复原来大小。

分娩后一个月，也恢复到正常大小，但阴道则不能完全恢复原状，而比怀孕前松弛。

如果做了侧切口，则有明显的疼痛感。

乳房变化 产后乳房的主要变化就是开始泌乳。

产后二三天，随着催乳素的分泌，乳房逐渐胀大，可摸到有硬块，轻轻挤压，就见乳汁流出。

乳汁分泌后，妈妈最好能随时让新生儿吸吮乳头，这样可以引起反射性刺激作用，以维持乳房的泌乳功能。

新妈妈乳汁分泌得多少，与乳腺的发育、产妇的健康、营养状况、情绪等有关。

新妈妈的乳房可能有下垂现象。

有些妈妈以为乳房下垂是由于哺乳而造成的。

其实，乳房的变化是怀孕造成的，并不是哺乳的缘故，只要用合适乳罩支撑，并注意锻炼胸大肌是可以逐渐改善的。

消化系统的变化 由于产后多躺在床上，腹部肌肉松弛，肠蠕动弱而慢，加上产后妈妈往往进食过量的动物蛋白，很容易引起便秘，所以产后要适当活动。

饮食除了补充大量蛋白质外，还应注意多吃蔬菜和水果。

泌尿系统变化 由于孕晚期，子宫对膀胱的压迫，体内滞留了大量水分，所以产褥初期尿量明显增多。

加上产后疲倦，会阴伤口疼痛，产后易发生尿潴留。

为此，产后应尽早解小便，通常在产后4~6周情况会有所好转。

爱心TIPS除了上述器官的变化、疼痛外，产后妈妈体形也发生了很大的变化，如腹部隆起、腰部粗圆、臀部宽大等。

分娩后，子宫逐渐复旧，但腹肌仍旧松弛、下垂，而且这些变化一时很难恢复，产后妈妈对此要有心理准备。

产后“小房子”变化 妈妈的子宫是胎宝宝最贴心的“小房子”。

胎宝宝在这所温暖的“小房子”里成长、玩耍，直到十月胎满，小宝宝呱呱坠地。

对妈妈来说，产后体内变化最大的器官，就是胎宝宝的这所“小房子”了。

孕期“小房子”的快速膨胀 孕前，妈妈的子宫一般为50克，而且空间小小，就如同一个大鸭梨一般。

但经过胎宝宝的玩耍、踢弄后，它已经长到了1000克，不仅占据了骨盆中大部分的位置，甚至还将心脏的位置稍微地改变了一点。

产后子宫的自我收缩和恢复 怀胎十月，就为了一朝分娩，分娩一结束，妈妈的身体就开始朝孕前水平迅速地恢复，其中子宫和阴道等生殖器官的变化最为明显。

分娩后，妈妈的子宫底在脐下1—2横指，重1000克；以后子宫每日下降1~2厘米；到了产后10—14天，子宫缩入盆底；产后6周子宫应恢复到正常大小，重约50克。

子宫颈在分娩后呈现松弛、充血、水肿状态；产后1周左右，宫颈外形及内口恢复原形；2周左右内口关闭；4周恢复正常大小。

## <<现代女性产后恢复的280个细节>>

由于分娩挫伤，子宫颈会由未产时的圆形变成横裂口。

此时，主要表现为子宫的纤维恢复和子宫内膜再生。

由于子宫的收缩和恢复，母体内局部血液供应减少，继而子宫体逐渐缩小。

一般来讲，产后的子宫需要6~8周的时间才能恢复到原来的大小。

爱心TIPS多接触宝宝肌肤及哺乳是促进妈妈子宫复原的最佳方法。

判断子宫的收缩恢复是否良好，可依照下面这两项指标：检视刚生完的子宫底，从肚脐可以触摸得到，两个星期后，子宫应无法摸到，除非是长子宫肌瘤了；恶露的颜色从鲜红、暗红、深黑到淡红色，最后无色。

“小房子”如何恢复“小房子”的主要包括三方面，即子宫体的复原、子宫颈的复原和子宫内膜的复原。

子宫体的复原 在胎盘排出之后，子宫会立即收缩，在腹部用手可以摸到一个很硬并呈球形的子宫体，它的最高处和肚脐的水平同高。

以后子宫底的高度，会每天下降1-2厘米，在产后10-14天内，子宫变小，降入小盆骨腔内。

这时，在腹部就摸不到子宫底了。

子宫颈的复原 分娩刚刚结束时，因子宫颈充血、水肿，会变得非常柔软，子宫颈壁也很薄，皱起来如同一个袖口，7天之后才会恢复到原来的形状。

7-10天后子宫颈内口会关闭。

一直到产后4周左右，子宫颈才会恢复到正常大小。

<<现代女性产后恢复的280个细节>>

编辑推荐

《现代女性产后恢复的280个细节》：全新产后恢复理念，打造产后健康美丽的新妈妈。



<<现代女性产后恢复的280个细节>>

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>