

<<产后母婴调养万事通>>

图书基本信息

书名：<<产后母婴调养万事通>>

13位ISBN编号：9787534560033

10位ISBN编号：7534560039

出版时间：2008-11

出版时间：江苏科技

作者：吴雪叶//谢英彪

页数：340

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>

## <<产后母婴调养万事通>>

### 内容概要

分娩以后，除乳房外，产妇全身各器官、各组织，尤其是生殖器官，都要回复到妊娠前状态。这种复原变化相当缓慢，需要6~8周才能完成，这一段时间就叫“产褥期”。

产褥期虽然比妊娠期短得多，它的重要性却不亚于妊娠期。

产后康复得好不好，关系终身。

所以应注意产后调养，促进机体康复。

产后妈妈的调养主要包括营养调理、生活起居、乳房健美、健身与美容、心理呵护和产后疾病防治等内容。

本书对上述问题进行了全方位、多视角的探讨，提供了许多有益的建议和实用的指导。

做好产后妈妈这段时间的保健，不仅关系到产后妈妈的正常恢复，而且对新生儿的健康成长亦有密切的关系。

如果产后妈妈在产褥期发生问题，没有足够精力照顾宝宝，必然影响新生儿的生长发育和新生儿的健康，同时也会消耗产后妈妈更多的精力和体力而影响健康。

新生儿来到人间，经历了从母体到外界的巨大转折，首先面临的是生活环境与生活方式的改变，这一阶段对宝宝的正确护理非常重要。

对于新妈妈来说，新生儿和婴儿的调养护理有着学不完的学问，老人的传帮教和书本上学来的知识，有着许多有益的教诲，但有时也会带来新旧知识的大碰撞。

本书作者站在现代科学的全新立场，对新生儿和婴儿的调养护理进行细致而全面的介绍，相信会让新妈妈读后受益匪浅。

祝愿所有的母婴产后健康，家庭幸福。

<<产后母婴调养万事通>>

作者简介

吴雪叶，清华大学硕士，在财团法人工业研究院化学工业研究所及生物医学中心任职。  
擅长中草药成分分析及养生保健工作。  
参编《血管年轻人长寿》等多部著作。

<<产后母婴调养万事通>>

书籍目录

第一篇 产后妈妈的调养 一、产后妈妈的变化与调养 产后妈妈生殖器官的变化 产后妈妈的全身变化 产后如何恢复腹部肌肉 产后骨盆肌肉如何恢复 产后会阴如何恢复 产褥期调养要注意什么 产后第一周如何调养 产后第二周如何调养 产后妈妈调养中的常见错误 二、产后妈妈的营养调理 产后妈妈需要哪些营养 产后如何进行饮食调养 产后适宜进食的食物有哪些 产后饮食应该注意什么 产后妈妈喝汤有何讲究 剖宫产的产后妈妈如何补充营养 产后失血较多时为何要吃红糖 乳母如何补充钙 三、产后妈妈的生活起居 自然产后住院期间如何调养 剖宫产后住院期间如何调养 产后早下床活动有什么好处 出院时要注意什么 出院后的生活起居要点有哪些 产后妈妈为何不能睡席梦思 坐月子能不能“捂” 产后妈妈如何注意口腔卫生 产后洗澡利健康 为什么产后妈妈要勤换洗衣服 产后束腹有何弊端 月子里如何调养眼睛 产后妈妈为何容易失眠 .....第二篇 新生儿调养第三篇 2-3个月婴儿的调养 第四篇 4-6个月婴儿的调养 第五篇 7-9个月婴儿的调养 第六篇 10-12个月婴儿的调养 第七篇 婴儿疾病的防治与调养

## <<产后母婴调养万事通>>

### 编辑推荐

《产后母婴调养万事通》：产褥期的康复关系到产后妈妈一辈子的身体健康，产后妈妈营养调理、生活起居、健身美容、心理呵护、疾病防治一本通。

精心教你270余个喂养照料婴儿须知：打造精心喂养、仔细观察、爱抚呵护，你的宝宝的最佳方案。一本不可多得的产后妈妈调养、哺喂婴儿知识方法大书。

<<产后母婴调养万事通>>

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>