

<<产后保健与健身>>

图书基本信息

书名：<<产后保健与健身>>

13位ISBN编号：9787538012903

10位ISBN编号：7538012907

出版时间：2005-1

出版时间：张徐、王涛 内蒙古科学技术出版社 (2005-01出版)

作者：张徐

页数：329

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>

<<产后保健与健身>>

前言

对刚成为母亲的女人而言，照顾宝宝会感到很舒服、很兴奋，会将注意力集中在宝宝身上。但是在分娩的过程中，新妈妈已花费了很大力气，所以她们都迫切想要改善一下自己的体质，并且希望自己以前的衣服依然合身，也想让自己的皮肤变得再好一些。

日常生活中我们常常可以看到，一些妇女生了孩子后，或身体发胖、体态臃肿，或身体虚弱、疾病缠身，身体的肥胖或疾病给她们带来了许多压力和苦恼。

这种由于生育而造成的疾病和肥胖，与产后未能有效保健与健身密切相关，也与孕期体内内分泌系统功能紊乱导致的脂肪代谢失调有关。

要防止这些生育后造成的疾病和肥胖，保持身体的健康和体形的健美，应注意科学保健，并尽早活动。

从而增强内分泌系统的功能，促进新陈代谢，提高免疫力，消耗多余的脂肪。

怎样才能满足产妇心理和生理方面的要求，达到保健与健身的目的呢？

本书向广大产妇提供了最新的科学方法，包括产后心理调适、生理调节、生活安排、饮食调理等方面的内容，同时在保健与健身方面进行了有针对性的指导。

我们向广大产妇极力推荐本书，因为本书具有内容全面、系统、专业，贴近实际、贴近生活，实用性、可操作性强，用语精练、图文双解、版式活泼、形式多样。

<<产后保健与健身>>

内容概要

《产后保健与健身》以简洁流畅的语言介绍了最新、最时尚的健身方法，给予新妈妈科学的指导。让每一位年轻的妈妈都能掌握一些产后生活妙招，从而变得更靓丽，更健康，更青春。怎样才能满足产妇心理和生理方面的要求,达到保健与健身的目的呢？

《产后保健与健身》向广大产妇提供了最新的科学方法，包括产后心理调适、生理调节、生活安排、饮食调理等方面的内容，同时在保健与健身方面进行了有针对性的指导。

我们向广大产妇极力推荐《产后保健与健身》，因为《产后保健与健身》具有内容全面、系统、专业，贴近实际、贴近生活，实用性、可操作性强，用语精练、图文双解、版式活泼、形式多样，静动结合（配有VCD）、便于理解等显著的特点。

只要产妇仔细阅读《产后保健与健身》，能按照《产后保健与健身》的有关要求去安排日常生活，注意调理自己的生活，同时保持心情愉快，保证睡眠正常，并能坚持下去，就会轻松达到保健与健身的目的。

<<产后保健与健身>>

书籍目录

保健篇 怎样注意产褥期的卫生 怎样顺利度过产后不适期 产后的乳头卫生须知 产后乳头皲裂的应对 用仙人掌外敷去乳汁淤积 产后怎样保护乳房 产后须知 产后风 防治产褥中暑 产妇夏季的保健 产后多汗的保健 产后防治会阴伤口痛 产后防治急性乳腺炎 产后防治乳汁不足 产后预防乳房胀痛 产后刷牙有利于固齿 产后外阴干燥的原因 产后的防病保健 产后的变化与恢复 产后休养 身体须知 正确对待民间传统坐月子习俗 产妇月子里的饮食 特殊分娩的产后护理 预防月子里易患的疾病 产后应避免做的动作 如何缓解产后常见的身体痛 产后正确使用腹带 如何纠正产后尿失禁 产后身体为什么容易变得肥胖 产后有效的瘦身行动 产后起居养生须知 产后的误区须知健身篇

<<产后保健与健身>>

章节摘录

(2) 无机盐和维生素：造血需要铁、铜、锌等无机盐和维生素C等多种维生素，产妇膳食中要经常吃些肝类、瘦肉、黑木耳、芝麻酱、绿叶菜、柑橘等食物。

(3) 餐饮：产后1周内，产妇每天可增加1~2餐，以奶类、豆浆、煮水果或枣、桂圆、莲子等干果、蛋糕点心之类为主。

以后可逐渐恢复正常餐饮。

(4) 烹调：主副食力求清淡、软而易消化，多用炖、烧、煮、滑、氽、烩等方法，如蒸鱼、炖鸡、肉丸、熘肝尖、烩肉末豆腐。

要避免进食煎炸的难以消化的食物。

适有产后的食物(1) 面汤：产妇适宜饮食面汤，既可用挂面下汤，也可自己做细面条或薄面片下汤。

同时加上2个鸡蛋和适量番茄，则更有利于产妇补充营养。

(2) 牛奶：牛奶中蛋白质含量很高，且容易被人体吸收利用，对产妇健康恢复以及乳汁分泌很有好处，每日用量250-500毫升。

(3) 小米粥：小米粥中的营养优于精粉和大米。

同等重量的小米含有的铁比大米高1倍，维生素B1比大米高1.5-3.5倍，维生素B：比大米高1倍，纤维素含量比大米高2-7倍。

但应该注意与其他米面调剂食用，以防造成营养不良。

(4) 鸡蛋：鸡蛋是优质蛋白食物，还含有脂肪和铁，有壮身和促进乳汁分泌的作用，有利于婴儿生长发育，产妇每日进食4个即可，吃太多不但吸收不了，而且易引起消化不良。

鸡蛋宜选用配菜炒、荷包蛋、鸡蛋羹等吃法，而不宜煮吃，煮鸡蛋不易消化和吸收，如果在牛奶里放鸡蛋一起食用效果更好。

<<产后保健与健身>>

编辑推荐

《产后保健与健身》向广大产妇提供了最新的科学方法，包括产后心理调适、生理调节、生活安排、饮食调理等方面的内容，同时在保健与健身方面进行了有针对性的指导。

<<产后保健与健身>>

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>