

<<产后体形恢复有妙招>>

图书基本信息

书名：<<产后体形恢复有妙招>>

13位ISBN编号：9787538012910

10位ISBN编号：7538012915

出版时间：2005-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：张关敏

页数：334

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>

## <<产后体形恢复有妙招>>

### 前言

妇女怀孕以后，由于胎儿的发育，子宫不断增大，使腹部逐渐隆起，妊娠后期更为明显，因此分娩后体形一时难以恢复。

产后妇女常常有一种无可奈何的感叹：体形难看了。

产妇体形变化主要表现为腰腹围增大，胸部下垂，臀部变大变肥，肩、手臂和腿变粗，腹部出现妊娠纹；面部皮肤松弛，斑增多，颜色加深，肤色不好，出现眼袋、双下巴……产妇一方面为满足哺育婴儿的营养需要，摄入各种高热量食物；另一方面也要减去身上多余的脂肪，恢复美丽体形，这是新妈妈所面临的新的问题。

怎样才能圆满地解决这一新的矛盾，达到恢复体形的目的呢？

本书向广大产妇提供了产后体形恢复的最新科学方法，包括有关体形恢复操、生理调节及面容调整等方面的内容，同时也对饮食营养及健康生活方式进行了科学指导。

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，静动结合（配有VCD）、便于理解等显著的特点。

只要产妇仔细阅读本书，能按照本书的有关要求去安排日常生活，并能坚持下去，便可恢复当初的亮丽体形，做一个漂亮的妈妈。

## <<产后体形恢复有妙招>>

### 内容概要

女性体形的变化是女性人生中的大事。

产后的女性要恢复原有身材，须有一定的技巧和方法。

想实现梦想很简单，翻开《产后体形恢复有妙招》就行了。

《产后体形恢复有妙招》向广大产妇提供了产后体形恢复的最新科学方法，包括有关体形恢复操、生理调节及面容调整等方面的内容，同时也对饮食营养及健康生活方式进行了科学指导。

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、静动组合（配有VCD）、便于理解等显著的特点。

只要产妇仔细阅读本书，按照本书的有关要求去安排日常生活，并能坚持下去，便可恢复当初的亮丽体形，做一个漂亮的妈妈。

## <<产后体形恢复有妙招>>

### 书籍目录

产后母体变化篇产后的生理变化会阴痛产后痛乳房痛产后出血头痛排便不适产后的身体变化腹部的变化子宫的变化阴道的变化头发的变化皮肤的变化牙齿和嗅觉的变化四肢及指甲的变化乳房的变化体温、脉搏、呼吸的变化恶露的变化产妇身体护理篇产后的健康检查产后检查的重要性为产后加把劲，让健康再现产后检查为你的健康把关产后身体各种状况的评估产妇保健禁忌产妇忌用药物催奶，宜用饮食催奶产妇忌滥用中药产妇忌用某些西药产后忌性生活过早产妇忌不洗澡、不梳头坐月子期间忌完全卧床休息产妇忌穿化纤、羊毛内衣胸罩产妇忌穿戴过多产妇居室忌关门闭窗产妇忌睡席梦思床产妇忌不刷牙产妇忌过早劳动和不当劳动产妇忌缺乏喂奶知识产妇患有某些疾病忌哺乳产后忌不调节心理产后忌抑郁产后忌休息不好产后忌不美容美发产妇忌看电视产妇“四避”不是陋习产妇忌吹电风扇产妇忌不护乳产妇的食疗流产产后恶露不净产咯虹血虚体弱产话腰痛产后康复产后缺乳产后贫血产后发热产后体形恢复篇产后身体的恢复常识产后身体要多长时间才能恢复原样你的腹部还会像以前那样扁平吗带孩子会改变体重吗产后乳房的形状会有曲张的静脉和蜘蛛状的静脉出现吗怎样喂奶才能做到不影响产妇体形改善你臃肿的体形勇敢面对你的体形控制营养与增加运动消除剖宫产后的腹部脂肪产妇局部恢复指南产后寻回双腿魅力的秘诀产后如何使用束腹与束裤局部瘦身操产后42天内的快乐运动概述腹部肌肉运动骨盆肌肉运动背部疼痛的运动对剖宫生产者额外的辅助运动42天后的身体恢复运动暖身运动伸展运动有氧运动或活力运动有氧运动的进行肌肉的强健与耐力课程一般屈体向上的运动对角线的曲体向上运动上半身的运动腿部运动背部运动肌肉强健与耐力运动总表伸展与缓和运动头部与颈部的运动缓和运动产后营养篇产后保养篇

## <<产后体形恢复有妙招>>

### 章节摘录

乳房痛你可能感到乳房疼痛敏感，无论你是否亲自哺乳，即使你不打算让婴儿吃母乳，也无法抑止乳汁自然流入乳房。

过去，会以服药方式使乳汁干涸，但现在，基于安全考虑，已不再采用此法。

假如你不哺乳的话，那么肿胀的不适（因乳汁引起的乳房饱满只会持续数天），可穿戴支撑型胸罩或以毛巾或绷带捆紧胸部以缓解不适。

冰袋也可用来麻镇这个部位，并有助于使乳汁干涸。

不要摩擦乳头刺激乳房，并避免在此部位浇淋温水，因为这样也会引起刺激。

假如疼痛严重的话，可服用医生处方的止痛剂。

假如你决定自己哺乳，也会经历类似的不适。

不过，在这种情况下，你必须刺激乳房以加速乳汁分泌。

你可以通过鼓励宝宝经常吸吮来缓解肿胀的不适。

她吸得越频繁（或越久），便越能加速完成你的乳汁分泌。

假如你的乳房胀痛严重，而你的宝宝又不需再喂时，你可以用手或挤乳器将乳汁排出。

也可以将乳汁积聚起来留待需要时再喂你的宝宝。

无论你亲自哺乳还是喂食婴儿奶粉，产后乳房疼痛都是很常见的。

在怀孕生产的自然过程中，你的身体就一直在为哺乳做准备。

乳房充满乳汁，俗称“胀奶”，通常持续数天而且可能感觉很不舒服。

假如你亲自哺乳，那么当婴儿吸吮时便能排空你的乳房，这种情形几天内便会自行解决。

对于选择不亲自哺乳的妇女来说，这种情形的改善会稍微困难些。

要注意不要将乳汁挤出来。

这点可能很困难，虽然挤出乳汁可能是唯一消除肿胀的方法，但是，如果你排空乳房，你的身体会制造更多乳汁填进去。

要避免刺激乳头，不要在乳房上浇温水，因为这样也会刺激乳房产生乳汁。

听婴儿的哭声也可能会使你分泌乳汁。

## <<产后体形恢复有妙招>>

### 编辑推荐

女性体形的变化是女性人生中的大事。  
产后的女性要恢复原有身材，须有一定的技巧和方法。  
想实现梦想很简单，翻开这《产后体形恢复有妙招》就一目了然了。

<<产后体形恢复有妙招>>

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>