

<<催乳按摩彩色图解>>

图书基本信息

书名：<<催乳按摩彩色图解>>

13位ISBN编号：9787538158748

10位ISBN编号：753815874X

出版时间：2009-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李红萍

页数：80

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>

<<催乳按摩彩色图解>>

内容概要

母乳是上天赐予新生儿的第一份礼物，没有任何食品能像母乳一样含有如此丰富的营养，如此适合新生儿尚未发育成熟的消化器官。

由母亲亲自哺喂孩子，不但能增加母亲和孩子间的身体接触及情感交流，还能使母亲感受到与孩子间无法取代的独特关系，充分唤起母爱。

同时，宝宝也可获得满足感和安全感，使宝宝心情舒畅，对促进宝宝大脑与智力健康发育极为有利。因此，世界卫生组织(WHO)提出母乳喂养至少应为4个月，中国也将每年的5月20日定为“中国母乳喂养日”，大力提倡母乳喂养。

然而在实际的生活中，不少人对母乳喂养的认识不够全面和准确，许多新妈妈由于少乳或无乳，导致新生儿吃不到足够的母乳，甚至最后放弃了母乳喂养。

这是非常令人遗憾的现象。

相关研究表明，乳汁缺乏除了与产妇体质、营养、情绪相关外，最关键的还要看乳腺管是否通畅。要解决这个问题，最好的方法是采取独特的穴位按摩，通过按摩来改善局部的血液循环，促进乳汁的分泌和排出。

针对以上情况，作者编写了这本《催乳按摩彩色图解》。

本书全面介绍了如何通过按摩解决乳汁淤积、乳汁缺乏、乳头皲裂、乳头凹陷等问题，详细分析了新妈妈在母乳喂养中的误区，细致介绍了催乳汤的做法。

希望这些方法能增强新妈妈母乳喂养的信心，在家中就能轻松解决乳汁缺少或乳汁不足的难题，为宝宝提供充裕的“口粮”。

为使广大读者朋友更好地掌握催乳按摩方法，本书配有动态光盘，详细介绍了取穴、按摩的方法。

母乳喂养，把健康和爱送给孩子，这是一个终身的礼物！

<<催乳按摩彩色图解>>

作者简介

李红萍，国家高级营养师，国家健康管理师，国际药膳食疗学会江苏分会理事，江苏省家政行业协会理事，南京恒力职业学院校长，南京康泽世健康咨询有限公司运营总监。

因自幼体质欠佳，对营养保健有浓厚的兴趣，曾到上海、北京等地进行调研、考察，并多次接受台湾著名

<<催乳按摩彩色图解>>

书籍目录

第一篇 母乳喂养面面观 一、母乳的营养特点 二、母乳喂养——宝宝、妈妈都受益 三、乳房和乳汁 四、母乳喂养中的问题及误区 第二篇 催乳按摩基础课 一、催乳按摩的作用及特点 二、呵护乳房，为催乳按摩做好准备 三、催乳按摩的手法运用 四、催乳按摩的介质及特殊处理 五、催乳按摩的注意事项 六、影响乳汁分泌的宜与忌 第三篇 快速学会催乳按摩 一、产后普通型缺乳 二、气血虚弱型缺乳 三、肝郁气滞型缺乳 四、乳汁淤积 五、乳头皲裂 六、乳头扁平或凹陷 七、急性乳腺炎 八、产后5~6个月乳汁逐渐减少 第四篇 产后乳房保健 一、防止乳房下垂 二、预防急性乳腺炎 三、预防乳腺癌 附录一 正确的哺乳姿势 附录二 错误的哺乳姿势 附录三 产妇饮食调养10忌 附录四 产后瘦身六大原则

<<催乳按摩彩色图解>>

章节摘录

插图：母乳中的乳糖含量高于牛奶。

乳糖是母乳中唯一的碳水化合物，除了能提供宝宝生长发育的能量外，还可以被结肠中的乳酸杆菌分解，抑制大肠杆菌生长，预防宝宝细菌性腹泻。

乳糖可转变成乳酸，使pH值下降促进钙吸收，减少佝偻病的发生。

除此之外，母乳中的乳糖还可促进肠蠕动，减少便秘的发生。

这两种营养素虽然在人体内的含量非常少，作用却很关键，特别对婴幼儿，轻微的缺乏就可造成生长发育受损。

由于婴儿肾脏的排泄和浓缩能力较弱，食物中的矿物质过多或过少都不适于婴儿的肾脏及肠道对渗透压的耐受能力，会导致腹泻或对肾脏的过高负荷。

母乳的渗透压比牛奶低，更符合婴儿的生理需要。

<<催乳按摩彩色图解>>

编辑推荐

《催乳按摩彩色图解》详细讲解按摩手法，有效刺激母乳分泌，预防产后乳房问题。

<<催乳按摩彩色图解>>

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>