

<<坐月子与产后恢复>>

图书基本信息

书名：<<坐月子与产后恢复>>

13位ISBN编号：9787538415025

10位ISBN编号：7538415025

出版时间：2007-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李昭亮

页数：173

字数：150000

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>

## <<坐月子与产后恢复>>

### 内容概要

从步上红毯，与自己喜欢的人约定终生相守开始，一直到怀孕、生产，这期间的过程，可说是女性一生的转折点。

在经历过这些人生大事之后，无论身体或心理上，女性终将塑造出属于自己的成熟风貌，而不再是昔日一派天真、浪漫的少女，但与此同时，却也如破茧而出的彩蝶般，深深吸引众人的目光，因为女性的光辉，将使准妈妈散发独特的美感。

但对初为人母的当事人而言，“生孩子”却是令人感到既兴奋、又焦虑的。

兴奋的是，新生命的诞生，仿佛是上天赐予的礼物，将为自己的人生旅途增添许多色彩；而焦虑的是，这陌生的生活方式，似乎总令自己有些手忙脚乱。

为了帮助准妈妈度过这段时期，特别编写了《坐月子与瘦身美容》一书，书中不但有坐月子与新生儿保健常识，也为爱漂亮的准妈妈，准备了“窈窕美容术”大餐，无论是产后瘦身方法，抑或美容之道，我们都提供了极为详尽的情报，绝对能还你“漂亮本色”，而不再为“有了小宝贝，身体却变形、走样”的梦魇所苦。

想不想当个满分又依然动人的准妈妈？

别急，这可是需要付出许多心力的，现在，就请你带着微笑，以充满自信的态度，为达到这个目标而努力吧！

## <<坐月子与产后恢复>>

### 书籍目录

- 一 坐月子与新生儿保健常识篇 一、怎样坐好月子？
  - 如何推算预产期？
  - 接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备？
  - 产妇住院分娩时，要准备哪些东西？
  - 从哪些征兆可知道即将分娩？
  - 产妇在分娩前，为什么会有阵痛？
  - 什么是假性阵痛？
- 和分娩前的阵痛有何不同？
  - 什么是“产程”？
  - 产妇分娩完后，会出现哪些生理变化？
  - 亲戚朋友要探望分娩完的产妇，何时比较合适？
  - 妇女于分娩过后，为什么要“坐月子”？
  - 坐月子是不是只要一个月就好？
  - 坐月子时必须完全卧床休息吗？
  - 家中有坐月子的产妇时，门窗必须关得密不透风吗？
  - 产妇坐月子时，可不可以洗澡、洗头？
  - 坐月子时要注意哪些饮食原则？
  - 为了在产后迅速恢复窈窕身材，可以在坐月子期间节食减重吗？
  - 坐月子时吃麻油鸡对产妇有好处吗？
  - 坐月子时可以用人参进补吗？
  - 剖腹产的产妇，在产后应注意哪些事？
  - 什么是“恶露”？
- 持续多久时间才算正常？
  - 为什么产后仍会下腹疼痛？
  - 为什么产妇分娩完后，腹部会摸到硬块？
  - 为什么产妇分娩完后很容易流汗？
  - 为什么产后会有排尿困难的现象？
  - 如何改善产后排尿困难的状况？
  - 为什么产妇分娩完后容易便秘？
  - 为什么要做产后检查？
- 检查包括哪些内容？
  - 分娩完后清洁护理会阴有何重要性？
  - 分娩完后要如何护理会阴？
  - 分娩时做会阴切开的产妇，产后常出现哪些异常状况？
- 该如何处理？
  - 分娩时做会阴切开术的产妇，产后护理会阴需注意哪些事？
  - 产妇适合做哪些运动？
  - 产妇做产后运动有什么好处？
  - 产妇在做产后运动时，应该注意哪些事情？
  - 什么是产后忧郁症？
  - 产后月经未恢复这段时间，是不是就不会怀孕？
  - 什么是妊娠纹？
- 产后妊娠纹会消失吗？
  - 产后为什么容易掉头发？
  - 产后多久恢复性生活比较恰当？

## <<坐月子与产后恢复>>

计划产后哺乳的妇女，产前应如何护理乳房？

哺喂母乳对产妇有什么好处？

哺喂母乳，对婴儿有什么好处？

产后何时开始喂母乳比较合适？

刚开始喂母乳时，是否应该固定时间喂食？

怎样增加奶水的分泌量？

产妇哺乳时，应多补充哪些营养？

正在哺乳的产妇有哪些饮食禁忌？

为什么产妇在生产后会乳房胀痛？

喂乳时乳头疼痛破裂怎么办？

产后喂母乳会不会使身体变形？

停止哺乳时，应如何退奶？

妇女本身有哪些问题时不适宜喂宜乳？

二、怎样当个满分准妈妈？

二 美容保健篇 一、还我窈窕身材 二、再漂亮一次 三 饮食篇 一、坐月子期间的饮食营养 二、坐月子食谱

<<坐月子与产后恢复>>

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>