

<<产后枕边书>>

图书基本信息

书名：<<产后枕边书>>

13位ISBN编号：9787538435535

10位ISBN编号：7538435530

出版时间：2007-8

出版时间：吉林科技

作者：徐方 编

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>

## <<产后枕边书>>

### 内容概要

《产后枕边书》当您生完宝宝后，身体真的需要格外的呵护。  
本书是一本相当及时、到位、重要的书，他围绕产后美丽健康这个中心，进行不同侧重点的说明，教您如何科学的“坐月子”。  
依照运用，在获得健康身体的同时,还能拥有苗条的身材和美丽的容颜。

## <<产后枕边书>>

### 作者简介

徐方：北京友谊医院妇产科主任医师，中国优生科学协会理事。  
1983年大学本科毕业，专业医疗系，长期在北京三级甲等医院从事妇产科临床工作，热心优生科普公益教育。  
在国家核心专业杂志发表关于“营养与优生”、“早产儿胎膜早破”、“羊水过多的治疗”等文章。

## &lt;&lt;产后枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一章 初为人母 你的身体发生了哪些变化 腹部肌肉的变化 坚持给孩子哺乳 产后运动 更加呵护你的子? 照顾好你的胸部 产后小心呵护你的伤口 自然产, 女人的伤痛 剖宫产, 仍然无法逃避的伤口 关爱自己, 呵护伤口 产后养身的九个贴心叮咛 叮咛1: 房间要舒适宜人 叮咛2: 充足地卧床休息 叮咛3: 穿着要厚薄适中 叮咛4: 别让身体受凉风 叮咛5: 及时排尿 叮咛6: 预防妇科感染 叮咛7: 采取科学的睡姿 叮咛8: 尽早开始活动 叮咛9 吃些养身食品 新妈妈产后生活细则 幸福妈妈出院须知 分娩后的之4小时 母婴同室的好处 产后记着做检查 新妈妈如何挥别产后疼痛 产后新妈妈的最痛: 子宫痛 肌肉酸痛 照顾好乳房 巧妙应对膀胱痛 咽喉痛, 别看急 缓解头痛的十八般武艺 第二章 新妈妈的饮食调养 新妈妈特别需要的营养 新妈妈需要的热量 新妈妈别拒绝脂肪 补充足够的蛋白质 新妈妈仍需要补钙 微量元素和新妈妈 新妈妈离不开维生素 新妈妈更需要水分 肠道清洁工: 膳食纤维 月子里应该怎么吃 新妈妈的饮食原则 产后的头三天怎么吃 三阶段“月子餐”各不同 献给新妈妈的“补”字号厨房 补血食物大搜索 产后进补别过火 别急着吃人参 新妈妈喝汤的学问 产后饮食的四大宝 养血之王——猪血 食疗的营养库——猪肝 荤素皆宜——黑木耳 天然维生素丸——红枣 完全蛋白质——鱼类 永葆青春的营养源——芝麻 多种纤维素——蔬菜 一举多得的妙法——水果 最接近完美的食品——牛奶 新妈妈的食疗法 产后出血的食疗 新妈妈通乳的食疗 新妈妈便秘的食疗 产后贫血的食疗 产后血虚的食疗 产后食欲不振的食疗 产后恶露不绝的食疗 产后惊悸的食疗 产后发热的食疗 产后出汗的食疗 新妈妈, 饮食别犯错 错误1: 产后多吃老母鸡 错误2: 鸡蛋吃得越多越好 错误3: 汤越浓越好 错误4: 喝红糖水太久 错误5: 月子里饮用茶水 错误6: 经常吃巧克力 错误7: 吃硬、咸、生冷食物 错误8: 经常吃油条 错误9: 只吃精制米面 第三章 新妈妈的瘦身运动 新妈妈的体重管理计划 产后肥胖的烦恼 如何防上产后发福 抓住减肥的黄金期 适度运动帮助身体恢复 减肥是生活方式的调整 新妈妈瘦身计划之饮食篇 吃吃喝喝也有顺序 吃好三餐, 想胖都难 各种营养素, 一个不能少 产后妈妈瘦身总动员 去掉产后“游泳圈” 紧急应对产后的“萝卜腿” 轻松恢复纤细玉臂 瘦身之计在于晨 给宝宝喂奶也能减肥 新妈妈瘦身计划之运动篇 度身定制运动方案 产后瘦身操 新妈妈的有氧运动 新妈妈的运动原则 精疲力竭的运动, 危险 一点一点增加运动量 运动不能三天打鱼, 两天晒网 运动前先热个身 产后减肥, 别这样做 错误1: 生完孩子就减肥 错误2: 服用减肥药、减肥茶 错误3: 不吃早餐 第四章 新妈妈的美丽直通车 新妈妈的烦恼 事关面子问题的痘痘 可恶的花纹——妊娠纹 纷纷退役的头发 无尽烦?: 斑斑点点 新妈妈重获如玉肌肤的策略 只要青春不要痘 做没有妊娠纹的妈妈 产后脱发勿担忧 告别斑斑点点 不同肤质, 不同护理 中性皮肤, 健康理想的皮肤 娇嫩敏感的干性皮肤 有得有失: 油性皮肤 新妈妈如何选择护肤品 产后如何选择化妆水 6个识别劣质护肤品的秘诀 5种精油各显神通 冬季护肤话甘油 用面膜留住你的美 产后护发四大妙方 头发最喜欢的养分: 蛋白质 最呵护秀发的洗头方式 传统的灵丹妙药: 按摩 常用按摩头皮的几种方法 按摩头皮应注意哪些事项 梳头中的健康玄机 梳头养生6项注意 产后乳房全救护 产后妈妈: 爱乳房 喂妍, 使乳房再发育 食补做个“挺”好的妈妈 产后乳房的七忌 新妈妈面临心理考验 难忘不愉快体验: 产后郁闷 新妈妈的新考验: 产后抑郁 新妈妈的难关: 产褥期精神病 新妈妈的快乐自救 冥想: 与心灵对话 每周安排一次豪华沐浴 读懂孩子这本书 学会宣泄不良情绪 新妈妈的压力调试 放松你的身体 多到人群中去 反复告诫自己 把情绪转向欢乐 宝宝来了, 爱情没了 你的身份发生了变化 多给丈夫一些机会 找时间和丈夫约会 重返职场, 你准备好了吗 新妈妈工作法规 新妈妈职场智慧经 第六章 新妈妈的性生活SOS 产后的第一次亲密接触 性生活何时能恢复 产后性生活仍需小心翼翼 产后第一次加点润滑剂 新妈妈性生活问题大解析 产后缘何性冷淡 产后性爱难题: 对自己缺乏信心 产后性爱难题: 疼痛让我退却 产后性爱难题: 阴道松弛 产后如何享受性爱大餐 新妈妈做个“性”趣女人 产后性爱如何调试 性生活中的13个禁忌 避孕要与性爱同行 产后避孕要及时 产后避孕方法 哺乳期别用避孕药 第七章 新妈妈向细节要健康 产后新妈妈的洗澡DIY 洗澡并非新妈妈的大敌 新妈妈需要洗健康澡 这些洗澡的雷区不能碰 新妈妈如何睡个好觉 新妈妈易出现的睡眠问题 睡眠不足对新妈妈的危害 入睡困难的解决方案 一觉睡到大天亮的秘诀 新妈妈睡不着觉的

<<产后枕边书>>

饮食调理 新妈妈的生活禁忌 禁忌1：产后不刷牙 禁忌2：长久看书或上网 禁忌3：产后“开奶”越晚越好 禁忌4：过多使用电热毯 善待你的老朋友——月经 把握女人健康的晴雨表 导致月经不调的“幕后黑手” 明明白白使用卫生巾 迎接再次光临的老朋友 请善待你的老朋友 月经不调的饮食疗法 第八章 月子病不用怕 产褥感染：产后不可忽视的险情 生殖道感染 泌尿道感染 子宫脱垂：错位的烦恼 导致子宫脱垂的原因 产后当心子宫脱垂 月子里的痛：产后风湿病 产后风盯上新妈妈 新妈妈拒绝产后风 肛裂：产后妈妈的难言痛苦 导致肛裂的罪魁祸首 如何预防产后肛裂 产后肛裂如何保健 乳腺炎：专爱欺负产后新妈妈 新妈妈当心乳腺炎来袭 产后得了乳腺炎怎么吃

## <<产后枕边书>>

### 编辑推荐

《产后枕边书》实用性强，具有现查现用，条理清晰，语言简洁等特点，相信您会爱不释手，受益匪浅。

<<产后枕边书>>

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>