

<<产后恢复>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复>>

13位ISBN编号：9787538437003

10位ISBN编号：7538437002

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：马良坤 编

页数：208

字数：200000

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>

<<产后恢复>>

内容概要

产后经过了一个生理和心理的变化，要恢复往日的状态需要有一定的技巧和方法。女人都十分渴望自己产后仍妩媚动人，而不是变得臃肿难看，她们需要产后美丽方面的指导知识。针对搜狐母婴上200位产后妈妈的热点提问，我精心编写了本书，希望通过我对这些提问的中肯回答，能让产后女人从身体和精神两方面都能又快又好地恢复健康，恢复自信，展现美丽。

全书共分为10章，分别从产后身体变化、日常生活、饮食调养、心理保健、疾病预防、美容化妆、重塑身姿、穿着打扮、运动健美、性生活等10个方面展开，进行不同侧重点的说明。它们能够让一个产妇全方位地康复起来。

祝愿普天下的女性朋友产后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态，同时宝宝也能聪明、活泼、健康地成长。

<<产后恢复>>

作者简介

马良坤，1972年9月生，长春人，1996年毕业于原白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006～2007赴美国纽约学习产科遗传。1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，历任住院医师、总住院医师、主治医师，2007年被评

<<产后恢复>>

书籍目录

Part 1 母体的变化与恢复 腹部为什么如此松弛 产后姿势慢慢恢复正常 产后乳房的变化与恢复
“小房子”的变化与恢复 阴道及盆底组织的变化 骨盆肌肉的变化与恢复 怎样解决排尿问题的尴尬
熬过侧切后的疼痛期 “温柔一刀”后怎样恢复Part 2 怎么恢复正常生活 坐月子要完全卧床吗
早活动带来莫大的好处 夏天怎样坐月子 产妇宜睡弹簧床吗 月子里刷牙漱口有讲究 月子里梳
头会留病根吗 如何预防产后脱发 月子里能不能洗澡 产后洗澡的事项提醒 常用热水泡泡脚有益
产后何时可正常工作 协调好哺乳与工作的关系 在医院期间的的生活指导 出院后的生活指导 “
捂月子”的痛苦 产后多到户外走走 创造产后良好的休养环境 找个适合的人照顾宝宝 产后睡眠
的讲究 产后投身到娱乐之中 月子里能看书看报吗part 3 产后饮食调理方法 产后饮食调养很重要
明确产后的营养需求 聪明妈妈饮食调补经 月子里宜吃的食物 月子里应节制的食物 哺乳妈咪
该怎么吃 月子里的饮食搭配 月子食谱举例 产后正确的进食顺序 产后最适宜吃的水果 产后吃
水果的要诀 剖宫产后的营养补充 产后要多吃蔬菜 怎样烹调蔬菜利于吸收 产后该吃红糖还是白
糖 红糖有哪些优势 产后少食味精为妙 产后不能立即服人参 产后宜用的解暑饮品part 4 重拾产
后美丽心情 如何缓解新妈妈的压力 什么是产后抑郁症 我是否患了产后抑郁症 如何预防产后抑
郁症 缓解产后抑郁症的好方法 如何缓解剖宫产后的忧虑 让产后的疲倦感靠边站 从情绪低落中
走出来 如何控制产后消极情绪 脑子不好使了怎么办 如何面对外界的刺激 丈夫要当好护花使者
照顾妻子是丈夫的职责part 5 恢复昔日健康身体 背部疼痛不见了 腰腿疼痛好难受 痔疮, 让人
苦不堪言 要积极预防治疗尿潴留 一觉醒来, 满身大汗 预防产后骨盆痛 产后血晕怎么办 加强
会阴部的护理 产褥感染不容忽视 产褥期发热怎么办 产后出血的防治措施 怎样让恶露快下来
恶露绵绵不绝怎么办 宫缩痛剧烈怎么办 防治子宫复原不全 怎样预防子宫移位 关于产后子宫脱
垂 颈背酸痛好难受 别让肌肉风湿侵扰产妇 要避免产后手腕痛 足跟疼痛要引起重视 产后身痛
要注意些什么 怎样避免尿失禁 产后消化不良应引起重视 好想痛痛快快排便 小心预防产后肛裂
防治产后尿路感染 心力衰竭很危险 产后脑卒中不可大意 如何预防产后外阴发炎 牙齿松动,
咀嚼无力 产褥期中暑重在预防 长发纷纷飘落的痛 轻松授乳防乳头疼痛 乳房的胀痛和不适 乳
腺炎的饮食调理法 乳汁盈溢自出怎么办 产后腹痛较重怎么办 防止中毒性菌痢预后不良 产后贫
血应引起重视 疤痕慢慢地消失了 产后检查不是可有可无 妈妈吃药, 宝宝遭殃 产后健康自我检
测part 6 恢复昔日美丽容颜part 7 重现昔日曼妙身姿part 8 穿出自己特有味道part 9 在运动中健美
身体part 10 重温昔日“性”福生活

<<产后恢复>>

章节摘录

插图：Part 2 怎样恢复正常生活“捂月子”的痛苦 泉州 周女士“捂月子”的内容包括：不管天气如何炎热，居室的门窗一定要紧闭。

科学地安排好产妇在产褥期的生活，将对产妇和婴儿的健康带来很大好处。

有的地区一直实行产后“捂月子”。

“捂月子”的内容包括：不管天气如何炎热，居室的门窗一定要紧闭：产妇要包扎头巾，盖棉被，穿长袖衣服、扎紧袖口和裤腿；不许擦身或洗澡，是“怕受风”。

即使在盛夏暑日也要把门窗关得严严的。

这样的做法，错误至极。

“捂月子”常使产妇捂得全身长满痱子，有时痱子化脓，形成皮炎。

由于捂得厉害，体内的高热不能散发，使体温升高，反以为是受了风寒，发生感冒，而给予与防暑降温相反的措施，进而捂得更加厉害。

甚至有的产妇会发生干热、无汗、呕吐、脉快、血压下降、昏迷、体温高达41 - 42°C，严重的还会因中暑而死亡，或者留下永久的残疾。

因此一定要改正这个不好的习俗。

前面说过，产后的居室一定要清洁舒适，空气新鲜，定时通风换气，夏天更要打开窗户，以利通风，但要避免强大的对流风直吹，因凉风直吹，容易产生关节疼痛。

通风换气时，室内温度变化最好不超过2°C ~ 3 。

室内温度最好保持恒定，避免室温过高，如果忽高忽低，易使产妇着凉，发生感冒。

夜间睡眠时，室温可稍低。

冬季取暖炉不可靠近母亲和孩子。

室内相对湿度以60% - 65%为宜，居室内应有充足的阳光。

专家提醒产妇应经常保持皮肤清洁和干燥。

夏天炎热时床上可铺凉席，也可扇扇子，或采取其他防暑降温措施。

产后多到户外走走 开封 沈女士产后是否真的可以到户外活动？

什么时候比较适宜？

产后1周后可适量外出走动。

正常产的产妇为了促使身体早日恢复，产后8 - 12小时就可以自己到厕所大小便，并在室内行走、活动，但应以不疲劳为度。

至于产妇什么时间进行户外活动，可根据自己的身体情况和天气情况决定。

一般1周后或更长一些时间，如果天气晴朗，无风，可到户外活动。

有一句话这样说：“总呆在屋里，心里也不会充满阳光”。

在户外呼吸新鲜空气，晒晒太阳，会使精神愉快，心情舒畅。

如果天气不好，如刮风或下雨，就不要出去了。

出外活动应该注意的是不要着凉，要穿好合适的衣服。

早晨、晚上不要出去，最好上午10点，下午3点左右出去。

<<产后恢复>>

编辑推荐

《北京协和医院专家指导产后恢复》采用专家答疑的形式，对产妇最关注的焦点疑问集合在一起，由北京协和医院临场医生详细解答。

<<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>