第一图书网, tushu007.com

<<美丽妈妈产后康复新理念>>

图书基本信息

书名：<<美丽妈妈产后康复新理念>>

13位ISBN编号：9787543859227

10位ISBN编号：754385922X

出版时间：2009-8

出版时间：湖南人民出版社

作者：曾晓兰，罗煜　主编

页数：164

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

第一图书网, tushu007.com

前言

产妇产后如何坐月子，如何尽快地全面恢复身体健康，一直以来是新妈妈及其家人高度关注的问题。而面对这些问题，人们常常感到茫然与不知所措。
众所周知，每个女人怀孕生孩子后，身体会发生巨大的变化，正如俗话说“女人生孩子后一身骨头都散架了”，“生孩子就像过鬼门关一样”，这些话一点也不夸张，不仅仅道出了女人生孩子要付出巨大的能量消耗，也道出了女人生孩子的艰辛与风险。
于是传统的产后康复观念认为：坐月子就是要坐、要躺、要静养、要足不出户，坐月子就是要大吃大补，以弥补怀孕生孩子所付出的巨大能量消耗。
产妇一餐吃一只鸡，一餐吃十几个鸡蛋的骇人食量不足为怪，且餐餐如此。
产妇与家人都认为能吃就好，吃得越多越好，他们全不考虑这么多的优质蛋白产妇的胃肠道如何能够吸收，胃肠系统如何能担当起如此重负。
更有甚者，传统的产后康复

内容概要

本书针对如何进行科学的产后康复做了全面详细的介绍。
专家们从产妇的身体变化、生理变化、心理变化，从产后全新的康复理念、产后康复技术、亲人们怎样给予产妇人文关怀及如何安排产后的膳食与营养、产妇如何自我保养及如何预防与应对产后不适等方面分别进行了详细的阐述，对产妇产后身心的全面恢复，使之尽快恢复至孕前的风采，轻松愉快地度过人生这一特殊时期，具有科学的指导性、可操作性和实用性。

<<美丽妈妈产后康复新理念>>

书籍目录

产褥期母体会发生哪些变化 一、子宫的变化 二、阴道的变化 三、外阴的变化 四、骨盆肌肉的变化 五、腹部皮肤的变化 六、乳房的变化 七、内分泌的变化 八、心血管的变化 九、血液的变化 十、胃肠道的变化 十一、泌尿系统的变化 十二、体重与体型的变化 十三、产后心理的变化 十四、产后变化会不会引起疾病，加速衰老呢传统产后康复方法 一、传统习俗为何要坐月子 二、我国传统的产后禁忌 三、传统产后康复观念对产妇的影响 四、传统观念对宝宝的影响 五、传统的产后康复方式已不适合现代女性产后康复新技术 一、产后健康恢复 二、产后康复新方法产后合理膳食与营养 一、如何计算产妇每天需要的热能 二、产妇饮食须知 三、坐月子部分食谱介绍 四、产后美颜美容、抗衰老食物及肥胖的预防 五、产后一月食谱产后锻炼 一、产后运动 二、产后瑜珈产后自我保养法 一、恶露的自我护理 二、产后生活照护 三、产后美发护发 四、产后美容 五、产后性生活 六、产后体检产后常见不适的自我应对 一、便秘 二、产后抑郁症 三、产后脱发 四、席汉氏综合征 五、妊娠期高血压疾病 六、妊娠期糖尿病 七、尿潴留 八、腰酸背痛 九、会阴伤口疼痛 十、子宫脱垂 十一、产后压力性尿失禁 十二、哺育期用药选择母乳喂养 一、母乳喂养的好处 二、母乳喂养的方法 三、成功母乳喂养的策略和增加乳汁分泌的方法 四、乳房的保养 五、哺乳中母婴常见的问题 六、特殊情况下的母乳喂养 七、母乳喂养的常见误区

章节摘录

插图：孕妇在分娩后为迅速恢复体力，立即服用人参。
然而从医学角度看，产后不宜立即服用人参。
其原因有二：第一是人参中含有能作用于中枢神经系统和心脏、血管的一种成分——人参皂甙，能产生兴奋作用，产妇服用后，易出现失眠、烦躁、心神不宁等一系列症状，使产妇不能很好地休息，反而影响了产后的恢复。
第二是中医认为，“气行则血行，气足则血畅”。
人参是一种大补元气的药物，服用过多，可加速血液循环，这对于刚刚产后的妇女不利。
因为产妇在分娩过程中，内外生殖器的血管多有损伤，若服用人参，不仅妨碍受损血管的自行愈合，而且还会加重出血。
通常在产后2～3周，产伤已经愈合，恶露明显减少，这时才可服用人参。
一般认为，产后2个月，如有气虚症状，可每天服食人参3～5克，连服1个月即可。
（五）产妇为什么要吃红糖在我国，民间流行着产妇“坐月子”吃红糖的传统习惯，这是有一定道理的。
红糖是食用糖的粗制品，没有经过提炼精制，许多营养成分得以保留。
据研究测定，300克红糖中含钙质450毫克（比白糖多2倍），铁及其他微量元素的含量也较多，还含有白糖所没有的胡萝卜素、核黄素等。
红糖所含葡萄糖能直接被人体吸收，进入血液后，还有利尿功能，可保持产妇泌尿系统通畅，减少产妇卧床期间引起的膀胱尿潴留，从而防止尿路感染。

编辑推荐

《美丽妈妈产后康复新理念》是由湖南人民出版社出版的。
孕产妇一生健康幸福的保障

第一图书网, tushu007.com

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