

<<杨力谈产前产后养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈产前产后养生>>

13位ISBN编号：9787801757371

10位ISBN编号：7801757378

出版时间：2008-1

出版时间：长安

作者：杨力

页数：244

字数：206000

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>

## <<杨力谈产前产后养生>>

### 内容概要

在本书里，作者挑选了100个有关孕育的经典问题，对案例进行了现场心理分析，并给予了指导与建议，让你在与书中案例主人公产生心理共鸣的同时，也会从书中得到呵护和支持，让你的孕育不再孤单，让你的心有所依，直到你拥抱你的“心肝”、你的“宝贝”。

拿起这本《杨力谈产前产后养生》，开开心心地回家阅读吧!把我们的美丽心愿一并带去。同时，也祝福准妈妈家庭幸福美满!祝宝宝健康、美丽、快乐!

<<杨力谈产前产后养生>>

作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中

## &lt;&lt;杨力谈产前产后养生&gt;&gt;

## 书籍目录

产前篇 关于家庭：最让准妈妈无奈的问题 问题1：“老公会在怀孕期间出轨吗？” 问题2：“在怀孕期间，不能与老公同房怎么办？” 问题3：“最近老公跟我吵架了，难道是厌恶我了吗？” 问题4：“我不工作了，家庭经济出现问题怎么办？” 问题5：“跟婆婆关系一直不好，怀孕了，怎样与她搞好关系呢？” 问题6：“家人对我的怀孕期望太高怎么办？” 问题7：“家里养小宠物会对胎儿造成危害吗？” 问题8：“新房装修后不久怀孕，会对宝宝造成危害吗？” 关于胎儿：最让准妈妈担忧的问题 问题9：“我的宝宝会出现先天性疾病(缺陷)吗？” 问题10：“我是意外怀孕，这对宝宝有影响吗？” 问题11：“家人都希望我生个儿子(女儿)，好害怕自己生个女儿(儿子)！” 问题12：“听说孕妇要补充叶酸，可我从没补过，我的宝宝会出现缺陷吗？” 问题13：“我的宝宝会长得不漂亮吗？” 问题14：“想对宝宝进行胎教，却又不知从何下手怎么办？” 问题15：“怎样做好孕期监护？” 问题16：“发现胎儿先天畸形该怎么办？” 关于美丽：最让准妈妈烦恼的问题 问题17：“脸上长了很多妊娠斑，别人会笑话我丑怎么办？” 问题18：“怀孕后胖了很多，想减肥，行吗？” 问题19：“自己大腹便便是不是很难看？” 4 问题20：“我觉得自己穿什么孕妇装都不好看怎么办？” 问题21：“我要选择什么样的内衣才会让自己看上去更有“形”一些呢？” 问题22：“孕期到底该穿什么样的鞋子？” 问题23：“想用化妆品，却又害怕给宝宝带来伤害怎么办？” 关于生活：最让准妈妈头痛的问题 问题24：“怀孕了，我会营养不良吗？会对宝宝造成危害吗？” 问题25：“多吃水果真的会对宝宝皮肤好吗？” 问题26：“我需要吃补品吗？” 问题27：“挑食、偏食，会给宝宝造成不良影响吗？” 问题28：“在妊娠期，曾经吃过涮羊肉，会对宝宝造成不良影响吗？” 问题29：“我喜欢运动，这会给宝宝造成危害吗？” 问题30：“睡眠不好，会给宝宝造成伤害吗？” 问题31：“‘孕期检查真的那么重要吗？’” 问题32：“过频洗热水澡会给宝宝带来危害吗？” 问题33：“想出去旅游，又感觉不方便怎么办？” 4 问题34：“怀孕后我需要特殊照顾吗？” 关于疾病：最让准妈妈着急的问题 问题35：“有遗传性疾病会给胎儿带来危害吗？” 问题36：“好害怕自己得一些妊娠并发症！” 问题37：“怀孕期生病了能自作主张吃药吗？” 问题38：“总担心医生对自己不够负责任怎么办？” 问题39：“自己是乙肝病毒携带者，会传染给宝宝吗？” 问题40：“怀孕时，体内有一个该死的瘤子怎么办？” 4 问题41：“我是高危孕妇吗？” 问题42：“老觉得这疼、那疼怎么办？” 问题43：“我为什么会患“糖尿病”？” 问题44：“妊娠期为何要防过敏性疾病？” 关于分娩：最让准妈妈害怕的问题 问题45：“分娩时，我或宝宝会出现意外吗？” 问题46：“我会出现早产的情况吗？” 问题47：“我会难产吗？” 问题48：“害怕分娩疼痛怎么办？” 1 问题49：“我能选择剖腹产吗？” 问题50：“分娩前要做怎样的准备，才能保证万无一失？” 问题51：“分娩前，天天晚上做噩梦怎么办？” 问题52：“分娩有什么征兆？我需要注意些什么？” 问题53：“丈夫不愿意陪我进产房怎么办？” 产后篇 关于坐月子：最让新妈妈无所适从的问题 问题54：“我真的需要在床上躺够一个月吗？” 问题55：“坐月子，我真的不能吃水果吗？” 问题56：“坐月子，我真的不能洗头、洗澡吗？” 问题57：“夏天坐月子，我也要捂着棉被，戴着头巾吗？” 问题58：“坐月子，我一定要天天大鱼大肉吗？” 问题59：“产褥期能看书写字吗？” 关于产褥期疾病：最让新妈妈恐慌的问题 问题60：“怎样才能知道自己的恶露是否正常？” 问题61：“我为什么会腰痛？” 问题62：“产后感冒了怎么办？” 问题63：“怎样防治产褥感染？” 问题64：“产后缺乳怎么办？” 问题65：“产后为什么患上了心脏病？” 问题66：“怎样预防产褥期中暑？” 4 问题67：“好害怕自己产后大出血！” 关于产后恢复：最让新妈妈抱怨的问题 问题68：“产后多久我的身体才能恢复到原来的样子呀？” 问题69：“产后什么运动能让我尽早恢复到原来的身材呀？” 问题70：“给宝宝喂奶，会不会影响我的身材？” 问题71：“产褥期我束腹塑身，会对健康有害吗？” 4 问题72：“分娩时做过侧切手术，需要多长时间恢复？” 问题73：“分娩后，怎样才能让子宫尽早恢复？” 问题74：“分娩后，第一次亲密接触，我们需要注意什么？” 问题75：“分娩后阴道松弛，有什么解决办法吗？” 4 问题76：“产褥期我要节食减肥，会不会影响我的健康？” 问题77：“剖腹产，肚皮上留下难看的疤痕怎么处理？” 关于产后心理：最让新妈妈忧郁的问题 问题78：“产后，丈夫很失落怎么办？” 问题79：“产后，对抚育宝宝没信心怎么办？” 问题80：“产后，家人对我不好怎么办？” 问题81：“产后没有朋友怎么办？”

<<杨力谈产前产后养生>>

问题82：“产后无法调适自己的角色转变怎么办？” 问题83：“产后害怕工作怎么办？” 问题84：“我该如何缓解产后的抑郁心理？” 问题85：“产后想哭怎么办？” 关于新生儿疾病：最让新妈妈揪心的问题 问题86：“怎样才能预防新生宝宝的头号杀手——败血症？” 问题87：“怎样帮宝宝解除便秘？” 问题88：“新生儿的正常生理现象与不正常生活生理现象怎么区别？” 问题89：“新生儿的安全怎样保证？” 问题90：“怎样防治新生儿发热？” 问题91：“怎样防止新生儿感冒？” 关于新生儿的生活护理：新妈妈最想知道的问题 问题92：“新生宝宝要接种哪些疫苗？” 问题93：“我是新妈妈，该如何正确地给宝宝哺乳？” 问题94：“该如何给新生宝宝穿衣？” 问题95：“如何对待宝宝的哭闹？” 问题96：“怎样搂抱小宝宝？” 问题97：“怎样看护好小宝宝？” 问题98：“怎样做好新生儿的卫生护理？” 问题99：“怎样做好宝宝的睡眠护理？” 问题100：“怎样对新生宝宝(0~1个月)的各种能力进行培养及训练？” 附录：妊娠期25项重要检查

<<杨力谈产前产后养生>>

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>