

<<产后保养百科>>

图书基本信息

书名：<<产后保养百科>>

13位ISBN编号：9787806511275

10位ISBN编号：780651127X

出版时间：2002-5-1

出版时间：羊城晚报出版社

作者：张蕾

页数：464

字数：300000

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>

<<产后保养百科>>

内容概要

十月怀胎，一朝分娩，可爱的宝宝出生了，准妈妈们的身心都发生了巨大的变化：小蛮腰不见了，腹部赘肉凸出，皮肤也不再细滑白皙……姑娘时代的倩影还能重现吗？

能！

当然能！

！

只要你有信心并采用本书介绍的科学产后饮食调养和康复瘦身训练，美丽倩影的重现，对你绝不是梦想。

《产后保养百科》共分七章，分别为“第一章 从阵痛到胎盘娩出”、“第二章 分娩后的身体改变及调养”、“第三章 产褥期的生活安排”、“第四章 月子妈妈的饮食调养”、“第五章 开始恢复你的苗条体态”、“第六章 产后护肤美发与身体保养”、“第七章 月子妈妈的健康咨询教室”，书中将为你详解分娩的全过程和分娩前后身体改变的具体情况，在此基础上指导你在产褥期的生活安排重点，比如日常起居注意事项、饮食调养宜忌、月子食谱等，最后告诉你恢复产前苗条体态的具体做法。

全书内容科学、详实、行文流畅，是不可多得的产后康复大全。

书籍目录

- 第一章 从阵痛到胎盘娩出 一、阵痛开始前的准备工作 1.为新生儿的准备 2.产妇自身的准备
二、具体的分娩过程 1.第一期的情形 2.第二期的情形 3.第三期的情形 三、必须注意的分娩现象 1.特殊分娩 2.难产 3.分娩中的异常
- 第二章 分娩后的身体改变及调养 一、分娩后的身体改变 1.概况 2.腹部肌肉 3.子宫 4.骨盆肌肉 5.膀胱 6.会阴 二、产后的健康检查 1.产后检查的重要性 2.为产后加把劲,让健康再出发 3.产后检查为你健康把关 4.产后身体各种状况的评估 三、常见的产后并发症 1.小心感染乳腺炎 2.产后妇女引起产褥热的原因 3.产后妇女贫血问题 4.产后下背痛的解决 5.谈妇女子宫脱垂 6.产后泌尿道感染 7.产后尿失禁可以改善吗 8.产后尿失禁的治疗 9.妇女怀孕及产后的排尿问题 10.自然生产后的会阴伤口感染 11.产后伤口疼痛的解除 12.产妇分娩伤口的处理照顾 13.谈谈生产后遗症
- 第三章 产褥期的生活安排 一、产后的身心调适 二、注意生活细节 三、照顾好新生儿 四、月子里的性生活与保健
- 第四章 月子妈妈的饮食调养 一、月子里的饮食特点 二、坐月子食谱 三、月子里的调养药膳
- 第五章 开始恢复你的苗条体态 一、改善你臃肿的体型 二、产妇局部瘦身指南 三、产后42天内的快乐运动 四、满42天后的瘦身运动
- 第六章 产后护肤美发与身体保养 一、产后的肌肤保养 二、产后头发的保养 三、产后身体的保养
- 第七章 月子妈妈的健康咨询教室 一、月子里生活的疑虑 二、关于月子里饮食调养的疑虑 三、关于月子里母乳喂养的疑虑 四、关于产后各种病症防治的疑虑

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>