

<<产后重塑的221个细节-给职业女性>>

图书基本信息

书名：<<产后重塑的221个细节-给职业女性>>

13位ISBN编号：9787122054845

10位ISBN编号：7122054845

出版时间：2009-7

出版时间：化学工业出版社

作者：耿迎春 编

页数：186

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>

<<产后重塑的221个细节-给职业女性>>

内容概要

《产后重塑的221个细节(给职业女性)》从细节着手，针对新妈妈产后面临和关注的各种问题进行贴心指导，帮助新妈妈自信满满，快速进行角色转换，实现完美转身！

职业女性怀孕生产之后会面临自己的身体康复、体形恢复、重塑美丽、重返职业岗位以及喂养孩子、照料孩子等一系列问题，无论是自己的心境、还是外界环境都与孕前有着巨大的区别，如何科学、智慧地处理好这些问题对于新妈妈今后的发展至关重要。

《产后重塑的221个细节(给职业女性)》适合产后的新妈妈们及其家人、朋友，尤其适合身在职场的新妈妈们参考阅读。

书籍目录

第一章 月子里的营养事1. 新妈妈的饮食原则2. 新妈妈最需要的营养素3. 新妈妈按体质进补4. 产后饮食宜忌5. 季节对新妈妈进补有影响6. 新妈妈要保证盐的摄入量7. 新妈妈吃不下东西怎么办8. 新妈妈多吃健脑食物9. 吃素食的新妈妈怎样进补10. 不要急着喝“催奶汤”11. 鸡蛋每天吃多少更科学12. 红糖、白糖这样吃13. 新妈妈应注意钙流失14. 新妈妈的防辐射饮食建议15. 蔬菜水果不能少16. 新妈妈别忘吃猪蹄17. 汤并不比肉更有营养18. 产后新妈妈补充营养需慎用中药19. 坐月子可以每天吃6餐20. 促进乳汁分泌的食物21. 提高母乳质量的膳食营养22. 产后新妈妈养血套餐23. 新妈妈产后头5天的饮食选择24. 打造“三阶段”月子餐25. 新妈妈月子期间一周的饮食方案第二章 月子里的休养事26. 请个合格的月嫂27. 不要整个月都卧床休息28. 娱乐活动要适当28. 夏季坐月子千万不能“捂”30. 产后头几天为什么会头晕31. 新妈妈睡眠不好怎么办32. 新妈妈一只乳房奶胀，一只乳房奶少是怎么回事33. 呵护会阴部34. 锻炼改善阴道松弛35. 护理剖宫产的新妈妈36. 新妈妈不要依赖腹带收腹37. 产后身体自检不能少38. 坐完月子做一次正规的产后体检39. 出了月子不要立刻久站久蹲第三章 月子里的疾病事40. 谨防月子病41. 新妈妈产后发热莫大意42. 早早消除新妈妈感冒的食疗方43. 什么是产褥热44. 新妈妈怎样处理多汗的现象45. 牙齿易松动别大意46. 产后乳房胀痛47. 发生乳房充血怎么办48. 乳房湿疹49. 预防乳房结石50. 当心乳汁瘀积引发乳腺炎51. 乳头皲裂52. 产后腰痛，别不当回事53. 新妈妈怎样预防产后腰痛54. 产后关节痛怎么办55. 产后颈背疼痛的原因及防治56. 3款药膳调理新妈妈产后腰痛57. 新妈妈为何腹痛58. 谨防哺乳期霉菌性阴道炎59. 晚期产后出血怎么办60. 子宫脱垂61. 生殖器感染62. 产后为何恶露不尽63. 恶露变化观察法64. 膳食帮新妈妈改善恶露不尽65. 产后恶露的护理66. 产后“老朋友”新问题67. 缓解产后尿潴留68. 张力性尿失禁69. 当心产后痔疮70. 严加防治产后肛裂71. 解除新妈妈便秘痛苦第四章 月子里的卫生事72. 产后第一次上厕所要注意73. 产后面部肌肤的清洁74. 月子里一定要洗头75. 谁说月子里不能刷牙76. 用淋浴代替坐浴77. 新妈妈产后洗澡注意事项78. 保持乳房清洁79. 巧解乳汁渗漏的尴尬80. 房间通风，宝宝妈妈都健康81. 产后流产危害大82. 宫内节育器对身体有伤害吗83. 产后何时开始性生活第五章 月子里的心理事84. 缓解焦虑的饮食85. 警惕产后抑郁症86. 6种方法帮新妈妈赶走产后抑郁87. 7种食物帮新妈妈赶走产后抑郁症88. 远离产后抑郁的食谱89. 月子里爱发脾气很正常90. 担心哺乳影响乳房美观91. 身材走形了，很担心92. 和爱人一起分享为人父母的喜悦93. 二人世界还是三人世界94. 宝宝哇哇直哭是怎么回事95. 不知道和宝宝聊点什么96. 新妈妈产后如何不失去“自我”97. 两代育儿观念需要沟通98. 女人生孩子后真的会变笨吗第六章 科学护理，找回健美乳房99. 不要为了保持身材而放弃母乳喂养100. 生产后乳房一定会下垂吗101. 产后防止乳房下垂小动作102. 漂亮新妈妈产后丰胸操103. 产后乳房保健按摩示范104. 新妈妈的丰胸膳食105. 喂奶，使乳房“再发育”106. 新妈妈乳少可吃黑芝麻107. 乳汁太多一定要吸出来108. 为什么乳腺管会堵塞109. 宝宝断奶后为什么乳汁还渗漏110. 喂奶时乳房常见问题及应对措施111. 哺乳期妈妈巧选文胸第七章 做好充分准备，重返工作岗位112. 产假应该休多久113. 新妈妈要明确自己的工作定位114. 职业妈妈也可以母乳喂养宝宝115. 为宝宝贮存好母乳，新妈妈安心工作116. 挑选好保姆，工作安无忧117. 怎样减少老人带孩子所造成的不利影响118. 新妈妈，给自己做个职业规划119. 重返职场，树立自信很重要120. 产假后新妈妈换种心态再工作121. 职场新妈妈的心灵解压剂122. 宝宝不是工作失误的借口123. 职场妈妈上班前怎样和宝宝说再见124. 职场妈妈的育儿新概念125. 职场妈妈平衡家庭与工作的3个秘诀126. 职场新妈妈发挥自己的超人优势127. 跟不上行业的脚步怎么办128. 8招让新妈妈当上职场红人第八章 呵护肌肤，让你的年龄成为秘密129. 改善前，先了解自己的肌肤类型130. 油性肌肤的护理方法131. 干性肌肤的护理方法132. 中性肌肤的护理方法133. 混合性肌肤的护理方法134. 洗脸方法要正确135. 晚上加强呵护肌肤136. 新妈妈排毒美白嫩肤法137. 产后新妈妈的美白高招138. 新妈妈白透肌肤吃出来139. 修复新妈妈的粗糙皮肤140. 新妈妈肤色灰暗怎么办141. 去角质注意别伤肤142. 新妈妈去黑头有妙招143. 新妈妈战“痘”秘诀144. 控油养颜妙法145. 新妈妈精心选面膜146. 自制面膜更健康147. 新妈妈上班化妆要谨慎148. 拒绝香水和芳香剂149. 新妈妈如何防止皮肤过敏150. 干燥的秋季新妈妈如何保养皮肤151. 脸部肌肉运动让新妈妈更美丽152. 按摩除皱法153. 粗粮吃出美丽肌肤154. “吃”掉孕期黄褐斑155. 合理膳食帮助新妈妈消除皱纹156. 有助于新妈妈瘦脸的食物第九章 巧妙减腹部，重现小蛮腰157. 产后腹部的变化158. 新妈妈运动，请循序渐进159. 帮助新妈妈淡化腹部妊娠纹160. 剖宫产疤痕的特殊护理161. 产后腹部疤痕轻松除162. 消除肚腩，增强腹部肌肉强度163.

<<产后重塑的221个细节-给职业女性>>

增加腹斜肌的力量方法164. 尝试一下芭蕾腹肌练习法165. 产后60天后的腹部运动方案166. 新妈妈瘦腹“随身练”167. 产后平坦腹部小秘诀168. 产后42天内的腰腹轻柔运动169. 10招床上运动让新妈妈瘦下来170. 按摩肚脐帮助腹部减肥171. 边看电视边减肥172. 精油按摩法除肚腩173. 办公桌前的瘦腹运动174. 产后饮食减肥瘦腰腹175. 4种茶让新妈妈不做“小腹婆”176. 消除小肚腩的膳食疗法第十章 塑造好身材, 窈窕姿态练出来177. 练习, 让新妈妈的臀部更具美感178. 绳操帮新妈妈塑造纤细双臂179. 新妈妈的美臀食物180. 从沐浴中寻回双腿的魅力181. 让双腿纤细的健美操182. 散步帮新妈妈轻松瘦腿183. “压”出美腿184. 穿拖鞋, 练美腿185. 新妈妈美腿食物186. 好习惯帮助新妈妈美臀187. 新妈妈臀部减肥操188. 新妈妈臀部塑型操189. 提臀练习, 让新妈妈更自信第十一章 头发飘逸, 新妈妈更显年轻190. 新妈妈发质健康的标准191. 了解发质的类型, 才能更好地保护它192. 油性发质的养护方法193. 中性发质的养护方法194. 干性发质的养护方法195. 混合性发质的养护方法196. 精心护发, 远离“雪花”197. 新妈妈为何掉头发198. 新妈妈脱发了怎么办199. 诀窍解除新妈妈脱发苦恼200. 产后脱发的医治药膳201. 新妈妈的美发药膳202. 深层养护, 激活秀发生命203. 季节不同, 护发准则也不同204. 勤梳头有利于养护头发205. 勿在哺乳期烫染头发206. 产后头发润泽按摩法第十二章 控制体重, 也要保证宝宝营养207. 别急着减肥, 保证宝宝营养是关键208. 导致新妈妈发胖的细节因素209. 预防产后发胖的秘诀210. 新妈妈, 别当中段肥胖受害者211. 恶性减肥, 当心更年期提前212. 早晨喝一杯温开水帮你控制体重213. 午餐别匆忙, 细嚼慢咽才能瘦214. 茶水虽减肥, 断奶前要少喝215. 酸奶, 新妈妈减肥好帮手216. 办公室的瘦身零食你准备好了吗217. 哺乳期间别靠巧克力补充体力218. 少吃一餐只能让新妈妈“肥上加肥”219. 少食多餐的减肥奥妙220. 新妈妈怎样瘦身不瘦胸221. 新妈妈的营养减肥餐

章节摘录

第二章 月子里的休养事 请个合格的月嫂 请个合格的月嫂可以帮助新妈妈们省却许多盲目的劳作。

新妈妈生产完后自己本身体虚孱弱，需要尽快恢复，同时由于没有育儿经验：照顾宝宝难免会有所纰漏。

如果有一个经验丰富又善解人意的月嫂陪着，就可以很大程度上避免这些烦恼。

育子经验丰富 优秀的月嫂首先要求具有丰富的育儿经验，并在正规的劳务人才市场培训和注册。

月嫂通常年龄在30~50岁。

优秀的月嫂需要必备的知识有：会观察黄疸情况、脐带情况、臀部护理：观察其有无湿疹、痱子、脓疱疹、鹅口疮：为婴儿洗澡、抚触、换尿布等。

总之，对在40天内的婴儿的一般护理及特殊现象识别，月嫂都要能够胜任。

证件齐全 优秀的月嫂要求具有经专业机构考核合格后颁发的月嫂证、健康证等必备证件，这不仅是身份职业的象征，更是月嫂专业护理水平的体现。

会合理照顾产妇 专业月嫂的产后护理知识丰富，可以帮助、指导新妈妈做产后保健操；帮助新妈妈洗澡清洁身体、消毒内衣；并且新妈妈的许多敏感事宜，如哺乳、乳房护理、会阴护理等，月嫂都可以给予合理的建议、提醒和帮助，能够大大减少新妈妈面临的各种麻烦。

<<产后重塑的221个细节-给职业女性>>

编辑推荐

《产后重塑的221个细节(给职业女性)》是一本既专业又贴心的指导性书籍，它会告诉新妈妈如何在月子里吃好、养好，重塑孕前玲珑有致的身姿，使肌肤恢复润泽以及如何调整好积极、乐观的心态，并传授如何获得重返职场的竞争资本等知识。此书是新妈妈重返职场所不可或缺的“秘密武器”，定能让新妈妈昂首于职场，绽放成熟的美丽！

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>