

<<产后恢复完全攻略>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复完全攻略>>

13位ISBN编号：9787509128329

10位ISBN编号：7509128323

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医

作者：于松//韩超

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>

## <<产后恢复完全攻略>>

### 前言

女性一生中有三个关键时期：月经来潮期、怀孕生产期、停经更年期。

在这三个时期，女性要经历巨大的身心变化，尤其是初为人母这段时期（产褥期），往往成为女性身心健康的转折点。

产褥期，是指新妈妈从分娩结束至身体逐渐恢复至孕前状态的一段时间，大约6~8周，这一时期民间俗称“月子期”。

由于新妈妈的身体需要3~4个月的时间才能完全恢复到孕前的健康状况，所以广义来说，产后3~4个月都可以称为月子期。

在经历怀孕和分娩之后，新妈妈的身体发生了巨大的变化，体力与精力都受到了大量的消耗，各器官功能的复原、抵抗力的恢复，都需要靠月子里的养护。

如果新妈妈能按照科学的方法坐月子，正确补充营养，充分休息，把握住时机改善体质、调整体形、护肤美容，积极治疗产前产后相关的病症，就能给自己的身体带来以后几十年的健康与美丽。

如果处理不当，接踵而来的各种健康问题都将在今后的生活中令新妈妈们烦恼不已，甚至留下终生遗憾。

本书作者从事妇产科临床、教学及科研工作近20年，具有丰富的产科恢复、新生儿诊治临床经验，曾多次应邀举办产后恢复与新生儿喂养、孕产期常见疾病的预防和诊治等方面的讲座。

本书结合作者多年的临床经验，以通俗易懂的语言与丰富实用的插图，全方位指导广大产妇平安、顺利地度过产褥期，拥有幸福的产后生活。

## <<产后恢复完全攻略>>

### 内容概要

本书是由权威专家根据多年的妇产科临床经验，为产褥期和哺乳期的新妈妈量身定做的恢复完全攻略。

全书分为七个部分，第一章解答了新妈妈们关于坐月子的常见疑惑，纠正各种错误的传统月子观；第二章详细讲述了产后8周内妈妈和宝宝的身体变化，以及生活起居的要点；第三章解析了产后饮食与营养的误区，推荐了多种有益于产后调理、催乳，改善产后贫血的食物与食谱；第四章介绍了常见产后病症的成因、表现、治疗、预防及护理知识，以便于及时发现，妥善处理；第五章提供了多种有效且必要的健身运动指导，包括产褥体操、产后塑身操及局部减肥塑身操的分步图解；第六章针对产后面部、腹壁、头发、乳房的变化给出了最佳美容护理指导；第七章本着科学的态度，就产后性生活精心打造了“亲密接触”宝典。

本书给予新妈妈们最贴心的帮助，愿天下所有的新妈妈都能又好又快地恢复健康，恢复自信，展现美丽。

## <<产后恢复完全攻略>>

### 作者简介

于松，女，妇产科博士，北京妇产医院产科主任医师，毕业于原白求恩医科大学，从事妇产科临床、教学及科研工作近20年，具有丰富的妇产科、新生儿临床经验。擅长高危妊娠及其合并症、并发症的诊治，曾赴日本学习高危妊娠诊治及无痛分娩，多年来挽救了许多危重孕产妇及新生

## <<产后恢复完全攻略>>

### 书籍目录

第一章 科学认识坐月子——女性健康的转折点 月子并不仅指分娩后的30天 月子不是可坐可不坐 月子没坐好可导致内分泌失调、早衰等现象 错误的月子观念要纠正 错误观念1 坐月子要门窗紧闭，身体捂得严严实实 错误观念2 坐月子要卧床休息，尽量少下地活动 错误观念3 坐月子不能梳头，不能洗头、洗澡 错误观念4 坐月子不能刷牙 专家答疑 Q西方女性产后不坐月子身体也很健康，我们有必要坐月子吗？

Q月子里可以光脚穿拖鞋吗？

Q坐月子可以接触凉水吗？

Q月子里可以看书、看电视或者上网吗？

Q产后42天有必要去医院检查吗？

需要检查什么项目？

第二章 产后起居保健要点——抓住休养生息黄金时期 产后生活8大要点 室内温度要适宜 注意防风、防寒 避免劳累 衣着宽松 睡硬床或硬褥 避免过早洗浴 保持外阴清洁 注重营养调理 产后8周生活起居备忘录 分娩当天——充分休息，尽早开奶 产后第2天——进行乳房按摩 产后第5天——开始做简单产褥体操 产后第4~5天——小心会阴伤口 产后第6~7天——正式练习产褥体操 产后第2周——注意休息，轻微活动 产后第5周一尝试简单家务 产后第4周一尝试短时间外出散步 产后第5周——天气好时带宝宝去户外散步 产后第6~8周——恢复产前生活 专题讲座 母乳喂养——顺应自然，母婴受益 母乳营养成分优于牛乳 母乳喂养对宝宝的益处 母乳喂养对妈妈的益处 哪些情况下不宜母乳喂养 产后何时应该给宝宝开奶 常用的喂奶姿势有哪些 母乳喂养如何判断是否喂养合理 上班族妈妈如何坚持母乳喂养 母乳喂养的宝宝何时断奶比较合适 专家答疑 Q产后多喝红糖水好不好？

Q分娩后特别爱出汗怎么办？

Q哺乳期如何进行乳房护理？

第三章 产后饮食与营养——科学饮食，事半功倍 第四章 产后常见病症——及时发现，妥善处理 第五章 新妈妈重塑美好身姿——巧妙利用黄金瘦身期 第六章 新妈妈美容护理——重在行动，贵在坚持 第七章 产后“亲密接触”——精心打造“性”福之旅

## <<产后恢复完全攻略>>

### 章节摘录

插图：第一章 科学认识坐月子——女性健康的转折点  
月子不是可坐可不坐早在西汉时期的《礼记·内则》中，就对坐月子有所记载，距今已有两千多年的历史。

那时坐月子被称之为“月内”，是产后必须履行的仪式和行为。

从传统医学角度来看，因为经过分娩时的用力与出血、体力耗损，产妇处于“血不足，气亦虚”的状态，需6~8周的时间才能基本恢复到怀孕前的生理状态。

这段时间的调养正确与否，关系到新妈妈未来的身体健康。

从现代医学角度来看，在怀孕期间和分娩之后，新妈妈的身体发生了巨大的变化。

首先，怀孕期宝宝在妈妈的子宫里，给妈妈的心脏增加了负担。

由于宝宝顶着妈妈的膈肌逐渐成长，使妈妈的心脏发生了移位，肺脏负担加重，鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏负担也加重，内分泌系统、关节等都会发生相应的改变。

这些器官功能的复原，需要靠月子里的养护。

在产下宝宝后，妈妈的子宫颈和外阴变得松软、充血、水肿，子宫内膜表面出现了创口和剥落。

正常分娩情况下，外阴需要十几天、子宫大约需要42天的时间来复原，而子宫内膜的完全复原则需要56天左右。

## <<产后恢复完全攻略>>

### 编辑推荐

《产后恢复完全攻略》由人民军医出版社出版。

权威产科专家，科学而实用的指导；专为产褥期和哺乳期女性量身打造；轻松成为健康、美丽、自信的妈妈。

科学认识坐月子——女性健康的转折点产后起居保健要点——抓住休养生息关键时期产后饮食与营养——科学饮食，事半功倍产后常见症状——及时发现，妥善处理新妈妈重塑美好身姿——巧妙利用黄金瘦身期新妈妈美容护理——重在行动，贵在坚持产后“亲密接触”——精心打造“性”福之旅

<<产后恢复完全攻略>>

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>