第一图书网, tushu007.com

<<新妈妈产后恢复一本通>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈产后恢复一本通>>

13位ISBN编号：9787534557484

10位ISBN编号：7534557488

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：屠海燕

页数：277

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

内容概要

本书是为新妈妈度身定做的恢复全攻略：精心调养坐月子；瘦身，从产后第2天就开始；产后修颜大行动；瑜伽妈妈的塑身运动；白领妈妈重返职场的心理准备；宝宝和工作，哪个都放不下；吃好月子餐，宝宝喂得好……这些新妈妈必备知识尽在本书中。
　本书为知性妈妈孕产一本通系列丛书之一。
该书的主题是产后如何恢复到产前的身材与容颜。
全书共分6部分：第一部分首先介绍产后的身体变化、心理变化以及一些负面情绪；第二部分向你介绍产后你该必修哪方面的恢复课；第三至第五部分则具体介绍产后的瘦身、修颜和塑身课程；最后指导产后孕妇重归职场。

<<新妈妈产后恢复一本通>>

书籍目录

首先 瞧瞧！
你还认识自己吗　1.新妈妈产后的身体变化　子宫　阴道　乳房　恶露　膀胱　肠道　皮肤和腹部　腹部肌肉　骨盆肌肉　其他变化　2.关注产后的异常、疾病与防治　产后恶露的异常与应对　产后子宫的异常与应对　产后会阴的异常与应对　产后排尿困难的应对　产后便秘的应对　产后腹痛的应对　产后背疼的应对　产后手足痛的应对　产后乳房疼痛的应对　产后骨盆疼痛的应对　产后肌风湿的应对　产后出血的应对　产后阴道松弛的应对　产后腹壁松弛的应对　产后脱肛感的防治　产后子宫脱垂的防治　产后外阴炎症的防治　产褥感染的防治　产后多汗的防治　产后发热的防治　产后脱发的防治　产后盆腔静脉曲张的防治　3.了解产后性心理　产后的性心理　恢复产后健康的性心理　4.重视产后的不良情绪　产后怎么抑郁了　产后抑郁的防治第1篇 产后恢复课　恢复必修课 恢复身体，从营养调理开始　产妇需要的营养物质　产妇的营养要求　产后饮食原则　剖腹产产妇的营养调理　产后饮食宜与忌　产后第1周营养原则及菜肴推荐　产后第2周营养原则及菜肴推荐　产后第3周营养原则及菜肴推荐　产后第4周营养原则及菜肴推荐　产后补气血食疗方　产后补钙食疗方　产后其他症状食疗方　恢复专题 恢复身体，关键在产后保健和护理　怎样做好产后保健　产后第1周保健指导　产后第2周保健指导　产后第3周保健指导　产后第4周保健指导　产后第5～6周保健指导　产后乳房的护理　“月子”里的眼睛护理　剖腹产的产后护理　注意“坐月子”日常卫生　“坐月子”不宜卧床不起　夏季“坐月子”不能捂　新妈妈，不要忘记产后健康检查　重点指导 产后运动，助你尽快恢复身体　让运动帮助身体尽快恢复机能　新妈妈产后的“手头”恢复动——按摩　产后腹部肌肉的恢复训练　产后骨盆肌肉的恢复训练　腰背部肌肉的恢复训练　剖腹产妈妈的辅助训练　请你尝试 试着做一做，产后恢复操　产后恢复操1：产后一周，紧缩身体　产后恢复操2：增加肌肉张力，恢复内在机能　产后恢复操3：床上力量的恢复　产后恢复操4：适度进行体形恢复的运动　产后恢复操5：恢复腹部肌肉的训练　产后恢复操6：消除疲劳，尽快恢复身体机能　产后恢复操7：找回平坦有力的腹部　产后恢复操8：全身恢复运动，开始了第2篇 产后瘦身课　瘦身必修课 产后瘦身运动，帮你恢复好身材　产后瘦身运动的原则　安全瘦身运动指导　哪些瘦身运动要避免　瘦身专题产后“瘦身运动”，从第2天开始　产后瘦身关键　产后妈妈瘦身误区　瘦身，先让肌肉开始运动　瘦身，要让腹部平坦起来　瘦身，让上身变得挺拔　瘦身，背部脂肪不能遗忘　瘦身，还要寻回双腿的魅力　瘦身，也要让头颈部运动起来　瘦身，最后让肌肉缓和下来　重点指导 健康饮食，助你恢复往日的婀娜　产后营养素摄入要合理　产后妈妈瘦身饮食原则　产后健康瘦身饮食方案　产后饮食中的瘦身技巧　新妈妈享“瘦”有方　明星瘦身秘方　请你尝试 做一做，产后瘦身操　产后瘦身操1：第2天开始轻柔运动　产后瘦身操2：产褥体操，促进身形恢复　产后瘦身操3：床上锻炼，让小腹瘦下来　产后瘦身操4：产后14天，瘦身运动不能放松　产后瘦身操5：满月后，让肌肉在运动中渐渐收紧　产后瘦身操6：瘦身，从局部开始　产后瘦身操7：腹部的重点瘦身　产后瘦身操8：瘦身运动后，让身体尽情舒展第3篇 产后修颜课　修颜必修课 产后修颜，从饮食开始　饮食中的美容　吃出美丽肌肤　吃掉皱纹　补水美容　好味养颜美体食品　美容食疗方　修颜专题 修颜全面行动　产后妈妈，祛斑美肤大行动　做没有妊娠纹的靓妈妈　新妈妈，祛皱了无痕　按摩，抚平面部细纹　新妈妈，小心眼角细纹　产后，改善可怕的橘皮组织　自制美容面膜　产后秀发全呵护　颈部的养护　玉手的养护　重点指导 帮妈妈策划新形象　新妈妈学点化妆术　教新妈妈一招：快速化妆　新形象之一：漂亮妈妈展妆　新形象之二：漂亮妈妈晚妆　新形象之三：漂亮妈妈职业妆　新形象之四：漂亮妈妈休闲妆　新形象之五：漂亮妈妈运动妆　新形象之六：漂亮妈妈郊游妆第4篇 产后塑身课　塑身必修课全身塑身运动，秀出好身材　抢救身材，赶快行动吧　新妈妈塑身有氧运动　新妈妈塑身瑜伽　塑身专题 分步塑身，打造靓丽好身材　美丽妈妈要收腹　新妈妈精心打造美丽小腹　新妈妈完美臀形塑造　塑造完美的背部曲线　塑造优美的双肩　美丽妈妈丢掉双臂赘肉　让颈项圆润挺拔起来　彻底打败妈妈的粗腿　重点指导 助你骄傲地“挺”胸　乳房自我检查和保健　改善产后乳房下垂　新妈妈美好胸形日常

<<新妈妈产后恢复一本通>>

全护理　　产后美胸操　　健胸按摩　　乳房全年健康呵护方案　请你尝试 做一做，产后健身操　产后健身操1：健身从床上开始　　产后健身操2：加强锻炼，尽快消除臃肿　　产后健身操3：科学健身，让肌肉不再僵硬　　产后健身操4：改善不良状况，促进健康　　产后健身操5：清除赘肉，走向健美第一步　　产后健身操6：进一步促进形体健美的健身运动　　产后健身操7：轻松瘦身，快乐塑身　　产后健身操8：满月后，积极健身最后 新妈妈，新生活　1.新妈妈重返职场　　新妈妈，重返职场的身心问题　　职场妈妈，创造健康新生活　　职场妈妈，压力中轻松养生　　职场妈妈，压力中善食祛病　2.职场妈妈，为心理和婚姻生活减压　　职场妈妈饮食减压法　　职场妈妈瑜伽减压法　　职场妈妈调节减压法　　职场妈妈保健减压法　　婚姻生活不能承受苛求　　婚姻生活不能承受嫉妒　　婚姻生活不能承受狭隘　　婚姻生活不能承受“无私”　3.新妈妈，和丈夫一起尽快进入新生活　　有了孩子后，如何扮好婚姻中的新角色　　调整好家庭新关系　　摆脱困惑，别让抑郁情绪毁坏生活　　4.新妈妈，经营好成长中的婚姻　　婚姻需要“经营”　　婚姻是一所“学校”　　婚姻是一家三口的“合作”　　给婚姻一个“打磨”的机会　　给婚姻一个“成长”的空间

章节摘录

产后出血的应对产后容易并发出血产后出血是妇女分娩后的一种常见而又严重的并发症，产后出血一般发生在产后两小时以内，也是引起产妇死亡的主要原因之一。
产妇如果出现产后出血，短时间内失血过量可迅速出现失血性休克，如抢救不及时，可危及产妇的生命；如休克时间过长，即使挽救了生命，但因脑垂体缺血坏死，以后也会发生垂体前叶功能减退的严重后遗症。
一般来说，产后出血的原因主要有以下几点：子宫收缩乏力导致出血。
产妇由于产程延长或难产使得体力衰竭、临产后镇静剂使用过多、麻醉过深、子宫过度膨胀，或患有妊娠合并高血压综合征等各种疾病造成了产妇子宫肌壁水肿，以至于产后子宫收缩乏力，导致出血不止。
产道撕裂造成出血。
胎儿过大、胎儿娩出过快或手术产都可能使产妇会阴、阴道或子宫颈撕裂，甚至子宫下段撕裂，从而引起不同程度的出血。
凝血功能障碍。
如果产妇患有白血病、血小板减少性紫癜症、再生障碍性贫血以及重症病毒性肝炎等，都可引起产后出血不止。

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