

<<坐月子与产后恢复>>

图书基本信息

书名：<<坐月子与产后恢复>>

13位ISBN编号：9787538415025

10位ISBN编号：7538415025

出版时间：2007-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李昭亮

页数：173

字数：150000

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>

<<坐月子与产后恢复>>

内容概要

从步上红毯，与自己喜欢的人约定终生相守开始，一直到怀孕、生产，这期间的过程，可说是女性一生的转折点。

在经历过这些人生大事之后，无论身体或心理上，女性终将塑造出属于自己的成熟风貌，而不再是昔日一派天真、浪漫的少女，但与此同时，却也如破茧而出的彩蝶般，深深吸引众人的目光，因为女性的光辉，将使准妈妈散发独特的美感。

但对初为人母的当事人而言，“生孩子”却是令人感到既兴奋、又焦虑的。

兴奋的是，新生命的诞生，仿佛是上天赐予的礼物，将为自己的人生旅途增添许多色彩；而焦虑的是，这陌生的生活方式，似乎总令自己有些手忙脚乱。

为了帮助准妈妈度过这段时期，特别编写了《坐月子与瘦身美容》一书，书中不但有坐月子与新生儿保健常识，也为爱漂亮的准妈妈，准备了“窈窕美容术”大餐，无论是产后瘦身方法，抑或美容之道，我们都提供了极为详尽的情报，绝对能还你“漂亮本色”，而不再为“有了小宝贝，身体却变形、走样”的梦魇所苦。

想不想当个满分又依然动人的准妈妈？

别急，这可是需要付出许多心力的，现在，就请你带着微笑，以充满自信的态度，为达到这个目标而努力吧！

<<坐月子与产后恢复>>

书籍目录

一 坐月子与新生儿保健常识篇 一、怎样坐好月子？

如何推算预产期？

接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备？

产妇住院分娩时，要准备哪些东西？

从哪些征兆可知道即将分娩？

产妇在分娩前，为什么会有阵痛？

什么是假性阵痛？

和分娩前的阵痛有何不同？

什么是“产程”？

产妇分娩完后，会出现哪些生理变化？

亲戚朋友要探望分娩完的产妇，何时比较合适？

妇女于分娩过后，为什么要“坐月子”？

坐月子是不是只要一个月就好？

坐月子时必须完全卧床休息吗？

家中有坐月子的产妇时，门窗必须关得密不透风吗？

产妇坐月子时，可不可以洗澡、洗头？

坐月子时要注意哪些饮食原则？

为了在产后迅速恢复窈窕身材，可以在坐月子期间节食减重吗？

坐月子时吃麻油鸡对产妇有好处吗？

坐月子时可以用人参进补吗？

剖腹产的产妇，在产后应注意哪些事？

什么是“恶露”？

持续多久时间才算正常？

为什么产后仍会下腹疼痛？

为什么产妇分娩完后，腹部会摸到硬块？

为什么产妇分娩完后很容易流汗？

为什么产后会有排尿困难的现象？

如何改善产后排尿困难的状况？

为什么产妇分娩完后容易便秘？

为什么要做产后检查？

检查包括哪些内容？

分娩完后清洁护理会阴有何重要性？

分娩完后要如何护理会阴？

分娩时做会阴切开的产妇，产后常出现哪些异常状况？

该如何处理？

分娩时做会阴切开术的产妇，产后护理会阴需注意哪些事？

产妇适合做哪些运动？

产妇做产后运动有什么好处？

产妇在做产后运动时，应该注意哪些事情？

什么是产后忧郁症？

产后月经未恢复这段时间，是不是就不会怀孕？

什么是妊娠纹？

产后妊娠纹会消失吗？

产后为什么容易掉头发？

产后多久恢复性生活比较恰当？

<<坐月子与产后恢复>>

计划产后哺乳的妇女，产前应如何护理乳房？

哺喂母乳对产妇有什么好处？

哺喂母乳，对婴儿有什么好处？

产后何时开始喂母乳比较合适？

刚开始喂母乳时，是否应该固定时间喂食？

怎样增加奶水的分泌量？

产妇哺乳时，应多补充哪些营养？

正在哺乳的产妇有哪些饮食禁忌？

为什么产妇在生产后会乳房胀痛？

喂乳时乳头疼痛破裂怎么办？

产后喂母乳会不会使身体变形？

停止哺乳时，应如何退奶？

妇女本身有哪些问题时不适宜喂宜乳？

二、怎样当个满分准妈妈？

二 美容保健篇 一、还我窈窕身材 二、再漂亮一次三 饮食篇 一、坐月子期间的饮食营养 二、坐月子食谱

<<坐月子与产后恢复>>

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>