

<<产后恢复>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复>>

13位ISBN编号：9787538437003

10位ISBN编号：7538437002

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：马良坤 编

页数：208

字数：200000

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>>

内容概要

产后经过了一个生理和心理的变化，要恢复往日的状态需要有一定的技巧和方法。女人都十分渴望自己产后仍妩媚动人，而不是变得臃肿难看，她们需要产后美丽方面的指导知识。针对搜狐母婴上200位产后妈妈的热点提问，我精心编写了本书，希望通过我对这些提问的中肯回答，能让产后女人从身体和精神两方面都能又快又好地恢复健康，恢复自信，展现美丽。

全书共分为10章，分别从产后身体变化、日常生活、饮食调养、心理保健、疾病预防、美容化妆、重塑身姿、穿着打扮、运动健美、性生活等10个方面展开，进行不同侧重点的说明。它们能够让一个产妇全方位地康复起来。

祝愿普天下的女性朋友产后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态，同时宝宝也能聪明、活泼、健康地成长。

<<产后恢复>>

作者简介

马良坤，1972年9月生，长春人，1996年毕业于原白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006～2007赴美国纽约学习产科遗传。
1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，历任住院医师、总住院医师、主治医师，2007年被评

<<产后恢复>>

书籍目录

Part 1 母体的变化与恢复 腹部为什么如此松弛 产后姿势慢慢恢复正常 产后乳房的变化与恢复 “小房子”的变化与恢复 阴道及盆底组织的变化 骨盆肌肉的变化与恢复 怎样解决排尿问题的尴尬 熬过侧切后的疼痛期 “温柔一刀”后怎样恢复Part 2 怎么恢复正常生活 坐月子要完全卧床吗 早活动带来莫大的好处 夏天怎样坐月子 产妇宜睡弹簧床吗 月子里刷牙漱口有讲究 月子里梳头会留病根吗 如何预防产后脱发 月子里能不能洗澡 产后洗澡的事项提醒 常用热水泡泡脚有益 产后何时可正常工作 协调好哺乳与工作的关系 在医院期间的生活指导 出院后的生活指导 “捂月子”的痛苦 产后多到户外走走 创造产后良好的休养环境 找个适合的人照顾宝宝 产后睡眠的讲究 产后投身到娱乐之中 月子里能看书看报吗part 3 产后饮食调理方法 产后饮食调养很重要 明确产后的营养需求 聪明妈妈饮食调补经 月子里宜吃的食物 月子里应节制的食物 哺乳妈咪该怎么吃 月子里的饮食搭配 月子食谱举例 产后正确的进食顺序 产后最适宜吃的水果 产后吃水果的要诀 剖宫产后的营养补充 产后要多吃蔬菜 怎样烹调蔬菜利于吸收 产后该吃红糖还是白糖 红糖有哪些优势 产后少食味精为妙 产后不能立即服人参 产后宜用的解暑饮品part 4 重拾产后美丽心情 如何缓解新妈妈的压力 什么是产后抑郁症 我是否患了产后抑郁症 如何预防产后抑郁症 缓解产后抑郁症的好方法 如何缓解剖宫产后的忧虑 让产后的疲倦感靠边站 从情绪低落中走出来 如何控制产后消极情绪 脑子不好使了怎么办 如何面对外界的刺激 丈夫要当好护花使者 照顾妻子是丈夫的职责part 5 恢复昔日健康身体 背部疼痛不见了 腰腿疼痛好难受 痔疮,让人苦不堪言 要积极预防治疗尿潴留 一觉醒来,满身大汗 预防产后骨盆痛 产后血晕怎么办 加强会阴部的护理 产褥感染不容忽视 产褥期发热怎么办 产后出血的防治措施 怎样让恶露快下来 恶露绵绵不绝怎么办 宫缩痛剧烈怎么办 防治子宫复原不全 怎样预防子宫移位 关于产后子宫下垂 颈背酸痛好难受 别让肌肉风湿侵扰产妇 要避免产后手腕痛 足跟疼痛要引起重视 产后身痛要注意些什么 怎样避免尿失禁 产后消化不良应引起重视 好想痛痛快快排便 小心预防产后肛裂 防治产后尿路感染 心力衰竭很危险 产后脑卒中不可大意 如何预防产后外阴发炎 牙齿松动,咀嚼无力 产褥期中暑重在预防 长发纷纷飘落的痛 轻松授乳防乳头疼痛 乳房的胀痛和不适 乳腺炎的饮食调理法 乳汁盈溢自出怎么办 产后腹痛较重怎么办 防止中毒性菌痢预后不良 产后贫血应引起重视 疤痕慢慢地消失了 产后检查不是可有可无 妈妈吃药,宝宝遭殃 产后健康自我检测part 6 恢复昔日美丽容颜part 7 重现昔日曼妙身姿part 8 穿出自己特有味道part 9 在运动中健美身体part 10 重温昔日“性”福生活

<<产后恢复>>

章节摘录

插图：Part 2 怎样恢复正常生活“捂月子”的痛苦 泉州 周女士“捂月子”的内容包括：不管天气如何炎热，居室的门窗一定要紧闭。

科学地安排好产妇在产褥期的生活，将对产妇和婴儿的健康带来很大好处。

有的地区一直实行产后“捂月子”。

“捂月子”的内容包括：不管天气如何炎热，居室的门窗一定要紧闭：产妇要包扎头巾，盖棉被，穿长袖衣服、扎紧袖口和裤腿；不许擦身或洗澡，是“怕受风”。

即使在盛夏暑日也要把门窗关得严严的。

这样的做法，错误至极。

“捂月子”常使产妇捂得全身长满痱子，有时痱子化脓，形成皮炎。

由于捂得厉害，体内的高热不能散发，使体温升高，反以为是受了风寒，发生感冒，而给予与防暑降温相反的措施，进而捂得更加厉害。

甚至有的产妇会发生干热、无汗、呕吐、脉快、血压下降、昏迷、体温高达41 - 42°C，严重的还会因中暑而死亡，或者留下永久的残疾。

因此一定要改正这个不好的习俗。

前面说过，产后的居室一定要清洁舒适，空气新鲜，定时通风换气，夏天更要打开窗户，以利通风，但要避免强大的对流风直吹，因凉风直吹，容易产生关节疼痛。

通风换气时，室内温度变化最好不超过2°C ~ 3 。

室内温度最好保持恒定，避免室温过高，如果忽高忽低，易使产妇着凉，发生感冒。

夜间睡眠时，室温可稍低。

冬季取暖炉不可靠近母亲和孩子。

室内相对湿度以60% - 65%为宜，居室内应有充足的阳光。

专家提醒产妇应经常保持皮肤清洁和干燥。

夏天炎热时床上可铺凉席，也可扇扇子，或采取其他防暑降温措施。

产后多到户外走走 开封 沈女士产后是否真的可以到户外活动？

什么时候比较适宜？

产后1周后可适量外出走动。

正常产的产妇为了促使身体早日恢复，产后8 - 12小时就可以自己到厕所大小便，并在室内行走、活动，但应以不疲劳为度。

至于产妇什么时间进行户外活动，可根据自己的身体情况和天气情况决定。

一般1周后或更长一些时间，如果天气晴朗，无风，可到户外活动。

有一句话这样说：“总呆在屋里，心里也不会充满阳光”。

在户外呼吸新鲜空气，晒晒太阳，会使精神愉快，心情舒畅。

如果天气不好，如刮风或下雨，就不要出去了。

出外活动应该注意的是不要着凉，要穿好合适的衣服。

早晨、晚上不要出去，最好上午10点，下午3点左右出去。

<<产后恢复>>

编辑推荐

《北京协和医院专家指导产后恢复》采用专家答疑的形式，对产妇最关注的焦点疑问集合在一起，由北京协和医院临场医生详细解答。

<<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>