

<<产后恢复全程指导>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复全程指导>>

13位ISBN编号：9787543682733

10位ISBN编号：7543682737

出版时间：2012-10

出版时间：青岛出版社

作者：戴淑真 编

页数：240

字数：260000

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>

## <<产后恢复全程指导>>

### 内容概要

戴淑真主编的《产后恢复全程指导》从幸福妈咪坐月子开始，针对如何科学坐月子、月子期间饮食调养、生活禁忌、生活护理等多方面知识，给出了科学而详细的介绍。

接下来，针对新妈咪日常生活护理，详细介绍了新妈咪的保养重点、穿戴要点、起居要点和心理调整等内容。

在新妈咪饮食调养方面，详细介绍了新妈咪饮食指南和调理妙方，列出了中药调理食谱、食疗调理食谱和药膳滋补食谱，共计上百种菜单。

针对新妈咪的疾病防治，详细介绍了新妈咪的产后复诊项目、身体护理要点、不适处理对策，以及产后常见疾病的防治方法。

为了让新妈咪在产后重塑魔鬼身材，本书详细介绍了新妈咪产后瘦身指南和产后瘦身妙法，详细列出了产后锻炼的具体方式和几十种产后塑身运动操。

为了让新妈咪在产后重拾天使容颜，打响新妈咪的容颜保卫战，本书提供了新妈咪肌肤保养秘诀、秀发保养秘诀、手部护理秘诀、足部护理秘诀、乳房护理秘诀，以及抗衰老的秘密武器。

《产后恢复全程指导》还为新妈咪提供产后性福指南，讲解产后各种避孕方法，帮助年轻夫妻尽享产后性福百分百。

本书也为上班族妈咪提供了保健指导，帮助上班族妈咪纠正不良的饮食习惯、错误的工作姿势，以及容易让眼睛疲劳的工作方式。

<<产后恢复全程指导>>

作者简介

戴淑真

教授，博士生导师，妇产科主任，从事妇产科医疗、教学和科研工作40余年，对妇产科疑难杂症诊治均有较深的造诣。

现兼任中国妇产科医师协会委员，山东省妇产科医学会副主任委员，山东省妇产科医师协会副主任委员。

先后发表论文百余篇，参编著作3部，多次获得省市级科研奖项。

先后荣获省三八红旗手、省优秀教师、优秀临床医学专家、著名好医生、专业技术拔尖人才等荣誉称号。

## <<产后恢复全程指导>>

### 书籍目录

#### Part One 幸福妈咪坐月子

##### 新妈咪科学坐月子

产前产后身体状况大不同

什么是坐月子

为什么要坐月子

妈咪坐月子的时间

开开心心坐月子

坐月子的方式有哪些

产后入住月子中心

月子中心的妈咪成长课程

坐月子能否改变体质

提高月子期间的睡眠质量

月子期间如何招待来访者

##### 坐月子饮食须知

月子期间的饮食要点

月子期间的饮食原则

坐月子饮食宜忌

补气调血月子餐

生化汤您喝对了吗

帮助下奶的食物

坐月子能否喝凉水

低盐料理水肿不来

素食妈咪产后饮食原则

##### 坐月子期间注意事项

坐月子护理误区

月子中怎样刷牙漱口

新妈咪要劳逸结合

产后运动须知

新妈咪不宜多看书或织毛衣

室内外温差不宜过大

新妈咪不宜穿戴过多

新妈咪秋冬衣着要保暖

新妈咪不宜多看电视

新妈咪不宜睡席梦思床

新妈咪不宜长时间仰卧

##### 坐月子期间的护理

剖宫产妈咪一定要知道的事

#### Part Two 新妈咪日常生活护理

#### Part Three 新妈咪饮食调养

#### Part Four 新妈咪疾病防治

#### Part Five 产后重塑魔鬼身材

#### Part Six 产后重拾天使容颜

#### Part Seven 产后性福百分百

#### Part Eight 上班族妈咪保健指导

<<产后恢复全程指导>>

## &lt;&lt;产后恢复全程指导&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：瑜伽不适合在产后马上进行。

在照顾宝宝时，爸妈尽量不要弯腰拿重物或抱起孩子，更不要挺起肚子来支撑宝宝。

适当地使用背巾、背带可以减轻对腰背、手臂的负担与伤害。

做家务事时也要尽量避免弯腰。

爸妈若是在身体远离宝宝时抱起宝宝，手臂的负担就会比较重，应在靠近孩子时再抱他，这样抱起来才比较轻松。

膝关节炎 1 膝关节炎的发生原因 当膝盖承受过重的压力时，或者姿势不正确，就容易造成关节周围组织受伤，导致膝盖疼痛。

如果给宝宝洗澡时一直蹲着，时间久了膝盖就会痛，这是因为膝关节过度弯曲，对关节造成很大的压力。

蹲或跪的时间不要太久，包括与宝宝玩耍时。

多利用工具与设备减轻膝盖的负担，较重的物品可用推车推，不要用手提。

多利用拖把与吸尘器清洁地板，不要经常跪着或蹲着擦地。

全身性酸痛 上述各种情形有可能同时发生。

以抱孩子为例，假使抱的姿势不对，或者孩子过重，同时没有使用工具减轻负担，久而久之，肩颈可能因为用力过度而使韧带受伤，手臂也有可能发生肌腱炎，如果再挺起肚子来支撑宝宝，那么腰也会不舒服。

这样看来，光是一个错误动作，就可能引发多种身体不适。

在照顾宝宝或做家务事时，如果还有其他错误姿势或动作，新爸妈就容易出现全身性的酸痛与不适了。

当身体出现疼痛时，就表示爸妈做事的姿势有误，如果身体的疼痛已经影响到日常生活，就必须赶紧就医，否则可能会产生肌肉代偿现象。

出现疼痛后最好能进行自我观察，记录下自己做哪些动作时会痛、痛的部位、次数、时间、痛多久，这样能够比较清楚地让医生了解病情。

2 何谓肌肉代偿现象 做一个动作，需要多个肌腱共同完成，若其中某几个肌腱受伤无法工作，其他肌腱的工作量就会增加，最后导致其他肌腱也受伤。

针对上述疾病，通常会做热疗、电疗。

有些则使用器械固定手指的位置，让手指得到休息。

在必要时给予止痛药，在极少的情形下才会注射类固醇。

当疼痛缓解后，就需要针对不同部位做运动来锻炼肌肉，因为当肌肉强壮，且被正确地使用时，关节的负担才比较小。

不过，真正根治的办法是找出病因，纠正错误的姿势或生活习惯。

如果没有及时进行纠正，疾病就会反复发生，甚至会变得更加严重。

照顾宝宝固然是甜蜜中带着辛苦，但绝不是忍受病痛。

只要避开常见的错误姿势与容易使身体受伤的动作，这些病痛就不会找上新妈妈了。

## <<产后恢复全程指导>>

### 编辑推荐

《产后恢复全程指导》也为上班族妈咪提供了保健指导，帮助上班族妈咪纠正不良的饮食习惯、错误的工作姿势，以及容易让眼睛疲劳的工作方式。

<<产后恢复全程指导>>

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>