

<<产后保健与康复秘诀>>

图书基本信息

书名：<<产后保健与康复秘诀>>

13位ISBN编号：9787801948663

10位ISBN编号：7801948661

出版时间：2005-9

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

页数：241

字数：196000

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>

<<产后保健与康复秘诀>>

内容概要

本书由妇产科专家和科普作家共同编写，在第1版的基础上修订而成，详细介绍了妇女产后保健与康复的基本知识和具体方法。

全书共9章，包括产褥期保健、哺乳期保健、产后饮食调养与健美方法、产后性生活、产后体质不良的原因与保健、产后易患疾病的预防与治疗，以及新生儿防病保健等。

本版新增内容达30%以上，为产妇迅速恢复健康提供了许多行之有效的方法，是一本内容丰富、通俗易懂、实用性强的医学科普读物。

适于孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

<<产后保健与康复秘诀>>

书籍目录

第一章 产褥期保健 一、产妇保健 (一)产褥期生理特点 (二)产褥期保健 二、新生儿保健 (一)要注意保护新生儿的脐 (二)新生儿去毒 (三)新生儿保暖 (四)新生儿保暖 (五)怎样给新生儿准备枕头 (六)预防感染 (七)注意啼哭 (八)注意呼吸 (九)重视口腔清洁 (十)更换尿布的方法 (十一)无声的环境对孩子优生不利 (十二)早产儿的保健第二章 哺乳期保健 一、乳母保健 (一)乳房保健 (二)宜服健身催乳药膳 (三)补充钙质 (四)掌握断奶的时机 (五)不要让孩子夹在父母中间睡觉 二、小儿保健 (一)乳贵有时,食贵有节 (二)衣服不可过暖 (三)哭与笑对婴儿均好 (四)婴儿服药的学问 (五)母乳喂养的不足 (六)早产儿的喂养 (七)要高度警惕婴儿缺水 (八)1岁前的婴儿应注意选择饮料 (九)婴儿不宜食炼乳 (十)婴儿吃母乳会引起的几种“病” (十一)唇裂、腭裂孩子的喂养第三章 产后饮食调养 一、产后的营养 (一)授乳期的生理特点 (二)产后的营养特点 (三)产后必须进食的一些食物 (四)产后营养需要注意的问题 二、产后婴儿的喂养 三、产后的饮食调理 (一)要注意节制饮食 (二)哺乳期妇女不宜喝啤酒 (三)运动后不宜立即授乳 (四)婴儿常用辅食喂孩子 (五)母亲不宜嚼食喂孩子 四、产后营养保健食谱 (一)产后主食食谱第四章 产后健美第五章 产后性生活第六章 产后不良体质的保健第七章 产后防病保健第八章 新生儿防病保健第九章 产后病治疗与康复

<<产后保健与康复秘诀>>

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>