

<<产后美丽方案·每日新知>>

图书基本信息

书名：<<产后美丽方案·每日新知>>

13位ISBN编号：9787807243656

10位ISBN编号：7807243651

出版时间：2007-5

出版时间：京华

作者：强利

页数：204

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>

<<产后美丽方案·每日新知>>

内容概要

年轻的父母都希望自己的宝宝聪明、活泼、健康可爱。

那么，怎样才能使宝宝在你辛勤耕耘的田里长成参天大树？

当你面对诸多陌生问题不知所措时，本书会让你茅塞顿开！

母亲的称号美丽、伟大、崇高，然而，母亲又十分艰辛。

从宝宝脱离母体呱呱坠地，以后的每一天，宝宝的吃喝拉撒无不掺杂着妈妈的血汗，宝宝的一颦一笑无不牵动着妈妈的心。

宝宝的各个发育阶段有什么生理特点？

宝宝需要什么样的营养？

怎样给宝宝喂奶？

怎样给宝宝洗澡？

宝宝哭了怎么办？

宝宝病了怎么办？

怎样防治宝宝的常见疾病？

……这一连串的问题，都能在书中找到答案。

全书图文并茂，充满着对宝宝的爱心，贯穿着健康卫生的最新育儿理念，包含着丰富而又实际的育儿哲理，是初为人父母者打开现代家庭育儿知识大门的钥匙。

书籍目录

宝宝的好妈咪 1.产后妈咪的身体康复 2.产后妈咪的精神恢复 3.“三人新世界”中的好妈咪宝宝半岁前的呵护 4.新生儿的疾病预防 5.新生儿日常护理须知 6.宝宝的最佳食品 7.妈咪哺乳ABC 8.妈咪有哪些病不应哺乳 9.奶水不足怎么办 10.母乳代用品的选择 11.牛奶过敏是怎么回事 12.不宜与牛奶同时喂养的食品 13.喂养宝宝的时间和方式 14.宝宝漾奶的原因 15.宝宝沐浴——开心和烦恼的事 16.婴儿洗浴常识 17.婴儿排泄参考 18.尿布的包法和更换 19.如何防治“尿布疹” 20.新生儿性器官保护知识 21.宝宝的皮肤保护 22.宝宝的睡眠姿势 23.培养宝宝的良好睡眠习惯 24.宝宝“夜半哭声”有原因 25.宝宝的头形与头发 26.宝宝皮肤发黄是真的有病吗 27.宝宝突然发烧怎么办 28.发烧时痉挛的注意事项 29.新生儿的行为特征 30.让宝宝享受阳光和新鲜空气 31.1~3个月宝宝应会的本领 32.4~6个月宝宝应会的本领 33.半岁至1岁宝宝的呵护 33.婴儿喂药要小心 34.怀抱婴儿多注意 35.婴儿学习坐、抓、爬、站、立 36.婴儿练习走路应注意保护 37.不离妈咪难“独立” 38.婴儿健身法 39.婴儿健康检查 40.半岁以内宝宝的“环境保护” 41.1~3岁宝宝的“环境保护” 42.接触物品要当心 43.婴儿吹电扇、看电视有学问 44.选择婴儿的服装鞋袜 45.选择婴儿的被褥、枕头、床 46.让宝宝快乐进食 47.7~8个月宝宝应会的本领 48.10~11个月宝宝应会的本领 49.5~6个月婴儿食谱4例 50.6~9个月婴儿食谱3例 51.10~12个月婴儿食谱3例 1岁至3岁宝宝的呵护 宝宝常见病例的防护知识 妈妈会推拿 宝宝治病好妈妈会食疗 宝宝免吃药妈妈懂心理 宝宝心理健

章节摘录

1. 产后怎样卧床休息 中医十分重视产后卧床休息的姿势及其养神方法。

历代著名妇产科医生主张，分娩完毕，不能立即上床睡卧，应先闭目养神，稍坐片刻，再上床背靠被褥，竖足曲膝，呈半坐卧状态，不可骤然睡倒平卧。

闭目养神，目的在于消除分娩时的紧张情绪，安定神志，解除疲劳；半坐卧者，目的在于使气血下行，气机下达，有利于排除恶露，使膈肌下降，子宫及脏器恢复到原来位置。

在半坐的同时，还须用手轻轻揉按腹部，方法是以两手掌从心下按脐部，在脐部停留作旋转式揉按片刻，再下按至小腹，又作旋转式揉按，揉按时间应比脐部稍长，如此反复下按，揉按十余次，每日2~3遍，这样有利于恶露、淤血下行，还可避免或减轻产后腹痛、产后子宫出血，帮助子宫尽快复旧。

产后第一天，产妇疲劳，很自然地在24小时内要充分睡眠或休息，使精神和体力得以恢复。因此，在闭目养神数小时后，就可考虑熟睡，此时周围环境应保持安静，家人要各方面给予悉心护理和照顾。

正常产妇，如果没有手术助产、出血过多、阴道撕裂、恶露不尽、身痛、腹痛等特殊情况，24小时以后即可起床作轻微活动，如上厕所，在走廊、卧室中慢走，这有利于加速血液循环、组织代谢和体力的恢复，还可增强食欲，并促进肠道蠕动，使大小便通畅。

有人主张还应适当做一些产后体操，使肌肉、腹壁和体形尽量恢复到孕前状况。

如第一天至第三天做抬头、伸臂屈腿等活动，每天4~5次，每次5—6下；一周后可在床上做仰卧位的腹肌运动和俯卧的腰肌运动，将双腿伸直上举，行仰卧起坐和头、肩、腿后抬等运动项目；半月后，可做些扫地、烧饭等家务和一般体操，以利肌肉收缩，减少腰部、腹部、臀部等处的脂肪蓄积，避免产后肥胖症，保持体态美。

卧床休息分平卧、侧卧、仰卧、俯卧、半坐卧、随意卧等。

产妇卧床休息必须讲究姿势、方法。

这些姿势应该交替使用，并辅之以适当活动，以避免固定一种姿势所带来的疲劳和不适。

这是因为产后产妇身体虚弱，气血不足，产前子宫、脏器膈肌发生位移，子宫要排除恶露，必须保证充分休息和正确的卧床、养息方法，才有利于气血恢复，有利于排除恶露，有利于膈肌、心脏、胃下降回位。

.....

编辑推荐

您正在为产后不能恢复原先的身材而烦恼吗？
您是否为皮肤失去光泽而苦恼呢？
本书为您详细阐述了产后的身体变化和心理变化，介绍了产后身体护理知识和性知识，并为产妇的饮食、活动等做了具体安排。
本书将让产后的您收获健康的身体，苗条的体形和美丽的容颜。

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>