

《产后快速恢复100问》

图书基本信息

书名：《产后快速恢复100问》

13位ISBN编号：9787802028159

10位ISBN编号：7802028159

出版时间：2009-1

出版社：中国人口出版社

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《产后快速恢复100问》

内容概要

《产后快速恢复100问》为博尔乐丛书之一。通过《产后快速恢复100问》，产后的新妈妈可以知道产后饮食，营养瘦身两不误的方法；日常起居，坐个科学好月子的注意点；身体恢复，达到孕前好状态的准备、心理恢复；幸福快乐做妈妈的方法；产后性生活，重回甜蜜二人世界的方法和如何预防产后疾病，健康始于防范；怎样美容瘦身，做个漂亮妈咪100分。

《产后快速恢复100问》

作者简介

其他责任者简介：黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师，首都医科大学硕士生导师，中华医学会围产医学分会常委，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究。

《产后快速恢复100问》

书籍目录

PART 1 产后饮食，营养瘦身两不误 测测你属于哪种肥胖 妈咪产后营养补充需遵循什么原则 产后必须喝生化汤吗 怎样兼顾瘦身与营养 妈咪乳汁少吃些什么好 如何计算食物热量 怎样减少饮食中的油脂摄入 外卖妈咪怎样健康减肥 妈咪餐前餐后如何减肥 母乳喂养可以帮助妈咪减肥吗

PART 2 日常起居，坐个科学好月子 坐月子可以改善妈咪体质吗 妈咪产后多久可以下床活动 坐月子期间不能外出吗 坐月子期间能不能看书、看电脑 月子里能不能洗澡、洗头 月子期间能不能刷牙 坐月子期间可以开空调、吹电扇吗 月子里穿衣要包得密不透风吗 妈咪产后多久能做家务 产后睡眠不足会让妈咪变胖吗 哪种睡眠姿势有利于产后伤口恢复

PART 3 身体恢复，达到孕前好状态 顺产后24小时怎样护理 刮宫产后24小时怎样护理 剖宫产伤口多久能愈合 怎样促进剖宫产后的伤口恢复 剖宫产后可以再怀孕吗 产后子宫需要多久才能恢复 如何预防子宫脱垂 产后恶露何时清 产后排汗多怎么办 产后如何护理乳房 怎样保持乳房不下垂 妈咪可以休多久的产假

PART 4 心理恢复；幸福快乐做妈妈 妈咪如何赶走产后疲倦感和无助感 怎样摆脱产后的压力感 怎样跟婆婆和睦相处 你是否有这些产后忧郁的特征 为什么妈咪产后易抑郁 你的产后忧郁程度有多深 怎样调节产后忧郁 中医如何治疗产后忧郁症 压力大、心情不佳时吃什么好 重返职场，妈咪该怎么做

PART 5 产后性生活，重回甜蜜二人世界 产后“性冷淡”该怪谁 剖宫产比自然产“性”福吗 产后性生活有哪些禁区 哺乳期妈咪如何避孕 如何找回夫妻间的亲密感 产后阴道松弛怎么办 凯格尔运动能改善产后性生活吗

PART 6 产后疾病，健康始于防范 产后检查有哪些项目 乳房胀奶怎么办 妈咪如何预防乳腺炎 妈咪肌肉酸痛怎么办 如何减轻“产后痛” 妈咪腕关节疼痛怎么办 产后腰痛怎么调理 产后胸闷心慌正常吗 如何缓解产后便秘现象 妈咪产后有痔疮怎么办 怎样避免产后尿潴留 产后如何护理私密处 妈咪如何预防产后感染 产后脾虚会得“阴吹”吗 产后贫血怎么补 月子里感冒怎么治 怎样预防产褥中暑 产后出现哪些状况需紧急就医 妈咪哺乳期生病有哪些用药禁忌

PART 7 美容瘦身，漂亮妈咪100分 产后脱发怎么办 如何淡化妊娠斑 妊娠纹可以消除吗 如何改善产后变差的皮肤 产后多久可以恢复产前的身材 月子期间可以做哪些运动 剖宫产后多久可以开始运动 妈咪运动前后如何安排饮食 妈咪局部瘦身之修炼小蛮腰 妈咪局部瘦身之收腹小动作 妈咪局部瘦身之紧致修长大腿 妈咪局部瘦身之完美臀部 妈咪局部瘦身之恢复结实美背 产后如何消除恼人的橘皮组织 妈咪如何选择减肥产品 产后可以使用针灸减肥吗 塑身内衣可以减肥吗 产后减肥应避免哪些误区

附录 循序渐进，产后瘦身瑜伽44式

章节摘录

插图：产后必须喝生化汤吗生化汤是产后妈咪的常用方剂，某些地区甚至将生化汤作为妈咪产后的必服食疗方。生化汤到底含有什么成分，妈咪产后都必须喝生化汤吗？中医认为女性分娩时失血耗气，所以产后多血虚，寒邪乘虚而入，寒凝血淤，容易致使恶露不能畅行，淤血凝滞，引起小腹冷痛。这种产后腹痛是因血虚、血淤夹寒引起的，在治疗上，用药的基本原则应是补虚、化淤、散寒，生化汤就是针对这种情况而设的。清代著名医家傅山的《傅青主女科》就有关于生化汤的记载。中医认为：“淤血不去，新血不生。”生化汤的功能便是化淤生新，所以名为“生化汤”。具体药方如下：药方：当归24克，川芎9克，桃仁(去皮尖)6克，干姜(炮黑)2克，炙甘草2克。煎汤后服用。一般是从产后第3天开始，水煎服，或酌加黄酒同煎。每日1剂，分2次服。连续服用3~7剂即可。功效：养血祛淤，温经止痛。现代药理研究证明，生化汤有增强子宫平滑肌收缩，抗血栓，抗贫血，抗炎及镇痛作用。然而，以上药方中的生化汤药性偏温，若妈咪不分自身体质寒热虚实，盲目服用以上生化汤的话，很可能对身体不利。专家建议，妈咪若产后恶露不能排出或量少，或色紫暗夹有血块，或出现腹痛、发热等症(中医称为“恶露不下”)，若经医院检查没有其他器质性病变，并经中医辨证属于血虚、血淤夹寒引起的产后腹痛，可用生化汤。服用期间还应在医生指导下随证加减。因此，生化汤不可作为产后的常规用药。恶露排出无异常的妈咪没有必要服用生化汤。怎样兼顾瘦身与营养三餐定时定量“减肥就是要节食”是错误的观念。专业医生表示，减重虽然必须控制饮食，但是仍要符合身体的营养需求并满足饥饿感。不吃三餐会使身体的新陈代谢降低，容易使身体囤积脂肪，而且体力变差，还容易导致饿过头而暴饮暴食。再者，节食减去的是肌肉，但以后再胖起来长的都是脂肪，在一消一长之间，外表上看起来反而比原来更胖了。所以三餐一定要吃，且必须定时定量，以免肚子饿过头而吃更多。每餐的分量也必须足够。晚餐最好能在8点之前吃完，因为晚餐摄入的热量容易囤积在体内。均衡饮食的比例要满足身体的营养需求，得要有均衡的饮食，营养师表示，均衡的饮食成分建议比例是：淀粉为50%~60%，蛋白质为15%~20%，脂肪为小于30%。淀粉类以根茎为主，但也包含了水果、蔬菜，不过蔬菜中的营养成分主要是纤维质，淀粉非常少。蛋白质以蛋、奶、豆、肉为主要来源，哺乳妈咪尤其要注意补充蛋白质。油脂应以植物油为主，可将食物中的油脂含量降低20%左右，但切记不可完全不摄入油脂，否则会使人体的脂溶性维生素不足，且容易导致便秘。合理降低饮食热量一般来说，女性减重建议每天摄入1200~1500千卡的热量，或是以原本的食量为基准，每天减少摄入500千卡，一天的总热量建议不低于1200千卡，而且每周减重以0.5~1千克为原则，否则会对身体造成不良影响。如果妈咪哺乳母乳，则可每天再增加500千卡的热量，也就是1700~2000千卡。想减少饮食摄入的热量，可从降低油脂入手。除了饮食上秉持少油的原则外，亦可摄取肉类脂肪较少的部位，或是多吃脂肪含量较低的白肉，如鱼肉、鸡肉等。均衡饮食的比例细嚼慢咽：进食时细嚼慢咽会刺激大脑中枢，让大脑知道身体进食的状况，比较容易有满足感。反之，吃得太快很容易吃过量，因此建议每一口都应咀嚼20~30下。用餐时可先喝汤，吃蔬菜，再一小口、一小口地慢慢吃饭和肉，这样比较会有饱足感，可避免吃进过多食物。记录每天的饮食可帮助妈咪检查是否吃进过量食物，或是吃了不适当的食物。同时这些记录也有助于与医生或营养师讨论出致胖的原因。

《产后快速恢复100问》

精彩短评

1、可以让自己了解很多坐月子时候的问题，充分做好心理准备

《产后快速恢复100问》

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:www.tushu000.com