

《产后保健一学就会》

图书基本信息

书名：《产后保健一学就会》

13位ISBN编号：9787533538507

10位ISBN编号：7533538501

出版时间：2011-7

出版社：福建科技出版社

作者：段涛

页数：104

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

《产后保健一学就会》

内容概要

《产后保健一学就会》由周健、殷怡华编著。

产褥期是新妈妈身体恢复的关键期，关系着新妈妈一生的健康。《产后保健一学就会》详尽介绍产褥期的保健常识，指导新妈妈更加科学地照顾宝宝，让您从容地成为一个新妈妈。

书籍目录

一、产后心理卫生

(一) 产妇产后心理变化的特点

1. 你将面临的变化和压力

2. 产后常见的心理问题

(二) 认识产后抑郁症

1. 什么是产后抑郁症

2. 发生产后抑郁症的原因

3. 产后抑郁症的各种主要表现

4. 如何预防产后抑郁症

(三) 应对产后抑郁症的方法

1. 尽量使自己放松

2. 和你的配偶多多交流

3. 把你的情绪表达出来

4. 和压力作斗争

5. 进行积极治疗

二、产后环境卫生

(一) 环境卫生的重要性

(二) 对居室的要求

1. 对室温的要求

2. 对通风的要求

3. 对床铺摆放的要求

4. 室内绿化布置的宜和忌

5. 家用电器的摆放和使用

6. 居室装饰的要求

7. 噪音、光线的影响

三、产后个人卫生

(一) 产后沐浴的问题

(二) 保持产后口腔卫生

(三) 产后服装的选择与保洁

1. 产后服装的选择

2. 更换衣物的注意点

3. 清洁衣物的注意点

(四) 产后卫生用品的选择和使用

(五) 产后清洗会阴的清洁用品

(六) 产后皮肤的护理

(七) 乳头的清洁和护理

(八) 产后活动与休息

(九) 产后大小便卫生

四、产后饮食调养

五、产后疾病处理

六、母乳喂养

七、产后避孕问题

八、产后身体复原

九、新生儿护理

《产后保健一学就会》

编辑推荐

周健、殷怡华编著的《产后保健一学就会》是“绿土地快乐生活丛书”之一，内容包括：新生儿护理、产后身体复原、产后避孕问题、母乳喂养、产后疾病处理、产后饮食调养、产后个人卫生、产后环境卫生、产后心理卫生九部分。

《产后保健一学就会》

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