

《产后健康课堂》

图书基本信息

书名：《产后健康课堂》

13位ISBN编号：9787801945464

10位ISBN编号：7801945468

出版时间：2005-1

出版社：人民军医出版社

作者：王会香 编

页数：317

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

《产后健康课堂》

内容概要

本书分概论、起居、运动、饮食、哺乳、疾病六讲，介绍了产妇及其家属迫切想要了解的保健常识，涉及与日常生活息息相关的衣食住行的窍门，推荐了针对不同产妇的食疗药膳，使产妇保持健康、重塑美丽的按摩法和保健操，以及产后缺乳、腹痛、恶露不绝等常见病症的治疗方法，饮食、生活调养及注意事项等。针对性、实用性强，通俗易懂，易于阅读、理解，为产妇及其家属提供了产后常见烦恼的解决方法和科学的养生、健身之道，对产后健康有指导之效。

书籍目录

第一讲 写在前面的话 一、第一次“坐月子”——女人一生的转折 二、特殊时期，特殊变化 三、中医学的认识 四、西医的认识 五、为宝宝的到来做好准备 六、剖宫产，还是自然产？

第二讲 生活篇 一、产后2小时 二、产后7天的变化 三、恶露——子宫恢复的信号 四、大小便困难怎么办 五、会阴切开术产妇如何减轻伤口疼痛 六、避风如避箭 七、个人卫生是母婴健康的保证 八、热水泡脚有益无害 九、吃得好，更要睡得好 十、产妇应如何选择穿戴 十一、禁欲之期 十二、产后性生活需要注意什么 十三、剖宫产的产妇在恢复期的保健 十四、初为妈妈的精神困扰 十五、是什么让忧愁上了妈妈的眉梢 十六、全家都来欢迎宝宝的到来

第三讲 运动篇 一、运动是健康之源，美丽之本 二、“坐月子”真的要“坐”1个月吗？ 三、美丽的身材不是因为腹带而来 四、遵守原则、恢复体形 五、产后肥胖与减肥 六、做产后保健操要注意的几个问题 七、产后保健操 八、颈肩部运动保健 九、胸腹部运动保健 十、腰臀部运动保健 十一、骨盆的运动保健 十二、上肢各关节的运动保健 十三、下肢各关节的运动保健 十四、如何防治乳房下垂 十五、头发的保养 十六、产后面部皮肤保健

第四讲 饮食篇 一、药补不如食补 二、传统坐月子饮食的利弊 三、多吃并不能增加乳汁的量 四、妈妈合理的膳食举例 五、产妇须节制的饮食 六、多吃使孩子聪明的食物 七、产妇怎样选择药膳 八、产妇药膳常用烹饪方法 九、补阴？补阳？补气？补血？ 十、产妇常用食疗食物 十一、产妇常用食疗药物 十二、我推荐的药膳

第五讲 哺乳篇 一、母乳——上帝赐予的甘泉 二、母乳喂养——母子心灵的桥梁 三、乳汁与初乳的奥秘 四、哺乳的时间和次数 五、开奶的时机 六、产妇给婴儿喂奶要讲究姿势 七、哺乳期乳房常见问题的处理 八、哺乳期婴儿常见问题的预防和处理 九、养护好乳房等于养护好母子 十、怎样判断母乳是否充足 十一、如何保证母乳喂养的成功 十二、产妇患哪些疾病不宜用母乳喂婴儿 十三、混合喂养 十四、如何进行人工喂养 十五、人工喂养的注意事项 十六、观察人工喂养宝宝的大便 十七、牛奶喂养的注意事项 十八、婴儿喝牛奶过敏怎么办 十九、产褥期用药对新生儿的影响 二十、药典规定的哺乳期禁用药物

第六讲 疾病篇 一、产后便秘 二、产后小便不通 三、产后自汗、盗汗 四、产后腹痛 五、产后身痛 六、产后恶露不绝 七、产后乳汁自出 八、产后缺乳 九、产褥中暑 十、急性乳腺炎 十一、晚期产后出血 十二、产后抑郁

《产后健康课堂》

媒体关注与评论

书评实用的生活小窍门，重塑体形的按摩法和保健操，简单、实用的食疗药膳，产后常见疾病（缺乳、便秘等）的自我调理。

编辑推荐

实用的生活小窍门，重塑体形的按摩法和保健操，简单、实用的食疗药膳，产后常见疾病（缺乳、便秘等）的自我调理。

《产后健康课堂》

精彩短评

- 1、内容一般，挺陈旧的。
- 2、还可以，不够全面，很多问题谈到即止
- 3、准妈妈必看哦~
- 4、有点空泛
- 5、内容不错，我们看过之后很有指导作用。老婆觉得买得很值。希望产妇都可以买来看看，学习产后知识。当当卖的算公道实惠，支持支持！！！！！！1

《产后健康课堂》

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