

<<妇女百科全书>>

图书基本信息

书名：<<妇女百科全书>>

13位ISBN编号：9787222093430

10位ISBN编号：7222093435

出版时间：2012-7

出版时间：冬云 云南人民出版社 (2012-07出版)

作者：冬云

页数：364

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>

<<妇女百科全书>>

内容概要

现代社会为女性提供了展现魅力的舞台，也给女性带来诸多挑战，她们除了和男性一样工作挣钱、照顾家庭，还承担着孕育新生命的天职。

女性特有的生命历程和身心特征，需要女性深入地了解自己，为自己的身心健康负责；同时也需要男性深入地了解女性，以更好地对待自己的母亲、妻子和女儿。

《妇女百科全书》是一部全方位指导女性生活的实用指南，内容涵盖女性的恋爱婚姻、家务打理、孕产育儿、饮食营养、休闲娱乐、身心保健、养生防病、瘦身健美、化妆美容、服饰搭配、交际处世等各个方面，同时对经期、孕产期、更年期等几个特殊时期提供贴心的指导，对女性经常会遇到的生活难题进行了相应的解答和指导，诸如：结婚后如何处理婆媳关系？

如何处理婚姻中的危机？

怎样把家务打理得井井有条？

怎样防治痛经、阴道炎、产褥感染等妇科疾病？

如何加强孕期营养？

如何对孩子进行正确的教育？

面对离婚如何调整生活和心态？

遇到暴力危险时如何自卫？

怎样护理如云秀发？

怎样消除小肚腩？

了解这些可提高女性生活质量和幸福指数，引导女性完美、幸福、明智地度过一生。

书籍目录

第一章喜结连理 性生活奥秘的探讨 你们的性生活美满吗 爱和尊敬 做丈夫的情人 培养夫妻间的幽默感 何谓“娇妻” 了解第一 跨越鸿沟 吵架吵问题 争取宠爱的十大窍门 勿因孩子忽略了他 做个甜蜜的“战友” 孤独的特权 家，不只是个窝 快乐是成功的基石 把握时间的方法 怎样治疗唠叨的毛病 适应丈夫的“非常时期” 意志集中、力量集中 妻子·护士·母亲 量人为出，有爱万事足 注意亮起的红灯 你是好妻子吗 你对丈夫有真爱吗 你试图改造他吗 你常怀念以往的情人吗 你感到“悔不当初”吗 你们相互了解吗 你们常在争吵中度日吗 婚姻生活的危险期 测验自己的危机程度 难偕白首话离婚 为什么他们要离婚 死谏可以阻止吗 离婚不能避免吗 离婚并不可耻 第二章家政与家务 怎样建立美满幸福的家庭 家庭应具有的气氛 生活的新内容是什么 家庭不和怎么办 婆媳不和怎么办 妯娌不和怎么办 姑嫂不和怎么办 兄弟姐妹不和怎么办 父母子女不和怎么办 继父母继子女不和怎么办 邻里不和怎么办 儿女不孝敬老人怎么办 家庭经济困难怎么办 丈夫酗酒怎么办 丈夫赌博怎么办 夫妻分居两地怎么办 夫妻吵架忌搬兵 做好家庭的日常管理 建立并用好家庭档案 家务劳动规律化 怎样协调家务活 家庭物品ABC管理法 注意排除家庭污染 第三章衣食住行 第四章生儿育女 第五章家庭教育 第六章美容与化妆 第七章美人与养生 第八章卫生与保健 第九章工作与自卫

章节摘录

版权页：插图：运动适度的运动对于恶露的排出、筋骨及身材的恢复很有帮助。

产后初始，产妇觉得虚弱、头晕、乏力时，必须多卧床休息，起床的时间不要超过半小时，下床如厕或散步时要有人陪伴，以防因体虚而晕倒。

随着体力逐渐恢复，可以将时间稍稍拉长些，时间以1~2小时为限，要避免长时间站立或坐姿导致腰酸、背痛、腿酸、膝踝关节的疼痛。

早活动有利于子宫恢复和分泌物排出，减少感染机会和下肢静脉血栓形成，加快排尿功能恢复，减少泌尿系统感染发生；加快胃肠道恢复，增进食欲，减少便秘；促进骨盆底肌肉恢复，防止小便失禁和子宫脱垂发生。

虽然产后及早运动，对新妈妈的体力恢复和器官复位有很好的促进作用。

但一定要根据自身情况适量运动。

不能急于让身材恢复，月子里便开始进行大量运动或较剧烈的锻炼。

这样，会影响尚未康复的器官的恢复，还会影响剖宫产刀口或侧切伤口的愈合。

洗浴卫生 产妇在坐月子时，头发、身体要经常清洗，以保持清洁，避免遭受细菌感染而发炎。

传统观念认为，产妇在坐月子的时候是不能洗头洗澡的，但在分娩过程中，产妇会大量出汗，而产后汗液更会增多，新妈妈的头皮和头发会变得很脏。

若按照老规矩不洗头的话，味道难闻不算，还可能引起细菌感染，并造成脱发、发丝断裂或分叉。

所以，月子里只要新妈妈健康情况允许，就可以洗头，但需要注意不要使用刺激性太强的洗发用品，水温要适宜，不要过凉，最好保持在37℃左右；可用指腹按摩头皮，洗完后立即用吹风机吹干，避免受冷气吹袭；梳理头发最好用木梳，避免产生静电刺激头皮。

如果天气太冷或者家里条件不适宜洗头，新妈妈可以以定期清洁头皮来代替洗头。

清洁头皮时，要先将药用酒精隔水温热，再以脱脂棉花沾湿，将头发分开，前后左右擦拭头皮，稍用手按摩一下头部后，再用梳子将脏物刷落。

妈妈们可以在每天中午时擦拭一次，再用软梳梳理头发，好让头部气血畅通，保持脑部清醒。

在产后的前几日，有些妈妈身体比较虚弱，有些则会因伤口大、撕裂伤严重或腹部有刀口而不便淋浴，遇到这种情况，可先做擦浴，等待伤口愈合得差不多了再洗淋浴。

擦浴时，可以用烧开水加入10毫升的药用酒精及10克的盐，掺和着成为擦澡水，用毛巾沾湿、扭干，轻轻擦拭妈妈的肚子及流汗较多的地方，夏天可早、中、晚各擦一次，若天气比较凉爽时，则在中午擦洗一次就好；当妈妈体力恢复得差不多了，就可以开始淋浴了。

淋浴时注意不要空腹，以防发生低血糖；用水不要过热，水温保持在35℃~37℃，即使是夏天也不可较凉的水冲澡，以免恶露排出不畅，引起腹痛及日后月经不调、身痛、全身皮肤血管过度充血等；切忌盆浴，每次洗澡的时间不宜过长，一般5~10分钟即可。

此外，还应注意浴室中的空气流通，不要怕吹风而导致缺氧。

编辑推荐

《妇女百科全书(超值白金版)》是一部全方位指导女性生活的实用指南,内容涵盖女性的恋爱婚姻、家务打理、孕产育儿、饮食营养、休闲娱乐、身心保健、养生防病、瘦身健美、化妆美容、服饰搭配、交际处世等各个方面,同时对经期、孕产期、更年期等几个特殊时期提供贴心的指导,对女性经常会遇到的生活难题进行了相应的解答和指导,《妇女百科全书(超值白金版)》内容丰富、涵盖面广、通俗易懂、实用性强,是一部现代女性不可不读的生活枕边书。

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>