

<<产后恢复全程指导>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复全程指导>>

13位ISBN编号：9787543682733

10位ISBN编号：7543682737

出版时间：2012-10

出版时间：青岛出版社

作者：戴淑真 编

页数：240

字数：260000

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>

<<产后恢复全程指导>>

内容概要

戴淑真主编的《产后恢复全程指导》从幸福妈咪坐月子开始，针对如何科学坐月子、月子期间饮食调养、生活禁忌、生活护理等多方面知识，给出了科学而详细的介绍。

接下来，针对新妈咪日常生活护理，详细介绍了新妈咪的保养重点、穿戴要点、起居要点和心理调整等内容。

在新妈咪饮食调养方面，详细介绍了新妈咪饮食指南和调理妙方，列出了中药调理食谱、食疗调理食谱和药膳滋补食谱，共计上百种菜单。

针对新妈咪的疾病防治，详细介绍了新妈咪的产后复诊项目、身体护理要点、不适处理对策，以及产后常见疾病的防治方法。

为了让新妈咪在产后重塑魔鬼身材，本书详细介绍了新妈咪产后瘦身指南和产后瘦身妙法，详细列出了产后锻炼的具体方式和几十种产后塑身运动操。

为了让新妈咪在产后重拾天使容颜，打响新妈咪的容颜保卫战，本书提供了新妈咪肌肤保养秘诀、秀发保养秘诀、手部护理秘诀、足部护理秘诀、乳房护理秘诀，以及抗衰老的秘密武器。

《产后恢复全程指导》还为新妈咪提供产后性福指南，讲解产后各种避孕方法，帮助年轻夫妻尽享产后性福百分百。

本书也为上班族妈咪提供了保健指导，帮助上班族妈咪纠正不良的饮食习惯、错误的工作姿势，以及容易让眼睛疲劳的工作方式。

<<产后恢复全程指导>>

作者简介

戴淑真

教授，博士生导师，妇产科主任，从事妇产科医疗、教学和科研工作40余年，对妇产科疑难杂症诊治均有较深的造诣。

现兼任中国妇产科医师协会委员，山东省妇产科医学会副主任委员，山东省妇产科医师协会副主任委员。

先后发表论文百余篇，参编著作3部，多次获得省市级科研奖项。

先后荣获省三八红旗手、省优秀教师、优秀临床医学专家、著名好医生、专业技术拔尖人才等荣誉称号。

<<产后恢复全程指导>>

书籍目录

Part One 幸福妈咪坐月子

新妈咪科学坐月子

产前产后身体状况大不同

什么是坐月子

为什么要坐月子

妈咪坐月子的时间

开开心心坐月子

坐月子的方式有哪些

产后入住月子中心

月子中心的妈咪成长课程

坐月子能否改变体质

提高月子期间的睡眠质量

月子期间如何招待来访者

坐月子饮食须知

月子期间的饮食要点

月子期间的饮食原则

坐月子饮食宜忌

补气调血月子餐

生化汤您喝对了吗

帮助下奶的食物

坐月子能否喝凉水

低盐料理水肿不来

素食妈咪产后饮食原则

坐月子期间注意事项

坐月子护理误区

月子中怎样刷牙漱口

新妈咪要劳逸结合

产后运动须知

新妈咪不宜多看书或织毛衣

室内外温差不宜过大

新妈咪不宜穿戴过多

新妈咪秋冬衣着要保暖

新妈咪不宜多看电视

新妈咪不宜睡席梦思床

新妈咪不宜长时间仰卧

坐月子期间的护理

剖宫产妈咪一定要知道的事

Part Two 新妈咪日常生活护理

Part Three 新妈咪饮食调养

Part Four 新妈咪疾病防治

Part Five 产后重塑魔鬼身材

Part Six 产后重拾天使容颜

Part Seven 产后性福百分百

Part Eight 上班族妈咪保健指导

<<产后恢复全程指导>>

<<产后恢复全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：瑜伽不适合在产后马上进行。

在照顾宝宝时，爸妈尽量不要弯腰拿重物或抱起孩子，更不要挺起肚子来支撑宝宝。

适当地使用背巾、背带可以减轻对腰背、手臂的负担与伤害。

做家务事时也要尽量避免弯腰。

爸妈若是在身体远离宝宝时抱起宝宝，手臂的负担就会比较重，应在靠近孩子时再抱他，这样抱起来才比较轻松。

膝关节炎 1 膝关节炎的发生原因 当膝盖承受过重的压力时，或者姿势不正确，就容易造成关节周围组织受伤，导致膝盖疼痛。

如果给宝宝洗澡时一直蹲着，时间久了膝盖就会痛，这是因为膝关节过度弯曲，对关节造成很大的压力。

蹲或跪的时间不要太久，包括与宝宝玩耍时。

多利用工具与设备减轻膝盖的负担，较重的物品可用推车推，不要用手提。

多利用拖把与吸尘器清洁地板，不要经常跪着或蹲着擦地。

全身性酸痛 上述各种情形有可能同时发生。

以抱孩子为例，假使抱的姿势不对，或者孩子过重，同时没有使用工具减轻负担，久而久之，肩颈可能因为用力过度而使韧带受伤，手臂也有可能发生肌腱炎，如果再挺起肚子来支撑宝宝，那么腰也会不舒服。

这样看来，光是一个错误动作，就可能引发多种身体不适。

在照顾宝宝或做家务事时，如果还有其他错误姿势或动作，新爸妈就容易出现全身性的酸痛与不适了。

当身体出现疼痛时，就表示爸妈做事的姿势有误，如果身体的疼痛已经影响到日常生活，就必须赶紧就医，否则可能会产生肌肉代偿现象。

出现疼痛后最好能进行自我观察，记录下自己做哪些动作时会痛、痛的部位、次数、时间、痛多久，这样能够比较清楚地让医生了解病情。

2 何谓肌肉代偿现象 做一个动作，需要多个肌腱共同完成，若其中某几个肌腱受伤无法工作，其他肌腱的工作量就会增加，最后导致其他肌腱也受伤。

针对上述疾病，通常会做热疗、电疗。

有些则使用器械固定手指的位置，让手指得到休息。

在必要时给予止痛药，在极少的情形下才会注射类固醇。

当疼痛缓解后，就需要针对不同部位做运动来锻炼肌肉，因为当肌肉强壮，且被正确地使用时，关节的负担才比较小。

不过，真正根治的办法是找出病因，纠正错误的姿势或生活习惯。

如果没有及时进行纠正，疾病就会反复发生，甚至会变得更加严重。

照顾宝宝固然是甜蜜中带着辛苦，但绝不是忍受病痛。

只要避开常见的错误姿势与容易使身体受伤的动作，这些病痛就不会找上新妈妈了。

<<产后恢复全程指导>>

编辑推荐

《产后恢复全程指导》也为上班族妈咪提供了保健指导，帮助上班族妈咪纠正不良的饮食习惯、错误的工作姿势，以及容易让眼睛疲劳的工作方式。

<<产后恢复全程指导>>

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>