

<<图说产后快速恢复>>

图书基本信息

书名：<<图说产后快速恢复>>

13位ISBN编号：9787533154141

10位ISBN编号：7533154142

出版时间：2009-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：于帆 编

页数：216

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>

## <<图说产后快速恢复>>

### 前言

产后对于女性来说十分重要，因为产后恢复得好与坏对女性的身体健康影响极大。但是，许多女性都将精力与时间投入到孕期保健当中，产后健康却往往被忽视或轻视。例如，不少女性认为，想要产后迅速恢复健康，只要吃高营养、高蛋白的食物就可以了；想要肥胖的身体变得苗条下来，就一定要靠大运动量的锻炼才行；想要皮肤恢复产前动人的光彩，就必须借助化妆品的帮助。

这些过于极端的方法体现了女性对于健康的重视，但也不可否认暴露了部分人健康观念的狭隘。

的确，饮食、运动、化妆能够让女性重新找回健康与自信，可是如果单一地强调某一方面的作用，其结果必定会引发不利的影响。

大量科学研究和事实告诉我们，健康不能仅靠单一的方式去获取，而是要遵循“适当、多样、灵活”等原则。

只要按照以上原则去做，就完全能够让身体迅速恢复到产前的健康状态，甚至比产前更加健康！

本书即从产后的日常生活着手，对饮食调养、皮肤护理、体能恢复、身材重塑、乳房护理、“性生活”、产后疼痛、常见疾病等几十方面进行详细的介绍，并给出了相关的调养、护理和锻炼的方法。

这些方法原本是被人所忽视的，可一经本书道出，即能够让读者茅塞顿开，顺利运用于实践当中。

当然，如果产妇不能够确定自己的身体状况，宜先经过相关医师的确认之后，再采用相关的恢复方法。

比如，在“产后恢复性机能训练”的章节中，身体状况特殊的产妇进行锻炼前先听从医生的建议，而不要完全根据书的内容进行锻炼。

此外，在饮食调养上，如果产妇平时有什么禁忌，无需完全依照书中提供的食谱进行膳食安排，只作为参考即可。

只有进行有选择的应用，才能够使本书的价值得到充分发挥，从阅读本书中获得最大的利益。

为了让书中涉及到的恢复方法更加稳妥且易于掌握，编者在编写本书的过程中，将所查阅到的相关资料加以归纳和整理。

不过，由于编者水平有限，书中还有不妥之处，望指正！

在本书编著过程中，得到了众多临床专家、医疗保健专家的指导，一并表示。

## <<图说产后快速恢复>>

### 内容概要

本书即从产妇的日常生活着手，对饮食调养、皮肤护理、体能恢复、身材重塑、乳房护理、“性”生活、产后疼痛、常见疾病等几个方面进行详细的介绍，并给出了相关的调养、护理和锻炼的方法。这些方法原本是被人所忽视的，可一经本书道出，既能够让读者茅塞顿开，顺利运用于实践当中。

## <<图说产后快速恢复>>

### 书籍目录

第1部分 产后饮食调养 产后饮食调养的重要性 产后的营养特点 如何合理安排产后膳食 剖宫产女性的膳食营养 产妇宜进食的食物有哪些 月子里的禁忌食物 正确食补才能恰到好处 产后补血的食谱 产后补钙的食谱 产后通便的食谱 产后排恶露的食谱 产后利水的食谱 第2部分 产后皮肤护理 产后肤质变差原因 产后皮肤常见问题 如何预防产后皮肤老化 皮肤“生物钟”与美容保养 恢复皮肤弹性的护理方法 改善皮肤妊娠纹的护理方法 淡化妊娠斑的护理方法 淡化刀口伤疤的护理方法 产后控油消痘方法 改善产后皮肤干燥的护理方法 改善面色的护理方法 改善产后橘皮组织的护理方法 第3部分 产后恢复性机能训练 恢复性机能训练对健康的积极影响 恢复性体能训练最易走进的误区 恢复性机能训练的注意事项 恢复性机能训练宜从月子开始 恢复机能的系统性训练 第4部分 产后身材重塑 导致产妇发胖的八大元凶 产后瘦身对女性的重要性 产后身体哪些部位最容易发胖 束腹带、束腹裤，挑选、使用有讲究 健身按摩，为产妇打造健美线条 健康饮食，助产妇恢复往日婀娜 第5部分 产后乳房护理 放弃哺乳会对乳房造成伤害 定期进行乳房自检的方法 掌握正确的哺乳方法 正确的清洁方法保护乳房健康 文胸为乳房提供最好的保护 正确睡姿避免伤害乳房 巧挤奶，预防乳房胀痛 为乳房健康护航的健胸锻炼 健康饮食，远离乳房疾病 好心情有助促进乳房健康 乳头皲裂要及时处理 第6部分 产后“性福”生活 第7部分 产后疼痛的缓解与改善 第8部分 产后常见病症的防治

## &lt;&lt;图说产后快速恢复&gt;&gt;

## 章节摘录

产妇每日进餐次数应当较正常女性要多，每日以5~6次为宜。

因为在增加进餐次数的同时，每餐进食量能够得到控制，不仅可以防止饮食过量引起的肥胖，还能够减轻产妇肠胃负担，有利于食物消化吸收，从而保证了充足的营养。

为了能够更好地控制每餐进食量，产妇不妨根据自己奶水的多少进行调配。

如果奶水充足，可以适当地增加进食量；如果没有奶水或不准备进行母乳喂养，每餐进食量可适当减少一些。

**食物应干稀搭配** 水分对于产妇恢复十分重要，由于大量出汗与泌乳，产妇体内会出现严重缺水，而缺水又会影响到泌乳素的分泌，造成乳汁不足。

因此，除了保证正常的饮水量外，产妇还应当在膳食中增加水分，如适当喝清汤、稀粥、牛奶、蔬果汁等，这比单纯的补充水分更好。

为了获取充足的营养，产妇还应当遵循干稀搭配的原则，在喝汤的同时也要吃肉、吃鱼，并在身体允许的情况下食用新鲜蔬菜和水果，因为汤、果汁中的水分占了较大一部分，大部分营养依然留在食物中。

应当注意的是，产妇不可大量、无限制地喝汤，更不能只喝高营养的肉汤或者猪蹄汤，以免造成乳汁分泌过多淤积在体内，引发乳房不适甚至疾病。

**荤素搭配，避免偏食** 不同的食物不仅营养成分众多，营养种类也有所区别，搭配食用能够起到相互补充的作用。

例如，为了获取足够的能量，食用产热高的肉类食物是必需的，但是肉类中的蛋白质、脂肪等代谢必须有其他营养素的参与，过于偏食肉类食物不仅会导致其他营养素不足，还会阻碍食物本身发挥功效。

因此，在食用肉类的同时应当搭配蔬菜、水果或主食，以便在平衡营养的同时，还能促进胃肠蠕动，帮助食物消化，防止产后便秘。

不过，产妇在选择蔬果时，应根据自己的体质而定。

脾胃虚弱者，不宜食用膳食纤维较多的蔬果；体质偏寒者，不宜食用寒凉性蔬果。

此外，产妇在选择主食时，还应注意粗细搭配，不宜只吃精米、白面，而是要适当加入一些杂粮、粗粮，如绿豆、玉米、燕麦等，这样做不仅可以保证各种营养素的充足摄入，还能提高蛋白质的营养价值。

**食物宜清淡细软** 月子饮食要清淡并不是不放或少放盐以及一些刺激性调味品，而只是要少于正常女性食物的量，因为这些调味品不仅能起到促进食欲的作用，对于产妇的身体恢复也是非常有利的。

例如，产妇适当吃盐能够增加肌肉耐受力，避免四肢软弱无力、精神萎靡。

再如，从中医学观点看，产后宜温不宜凉，温能促进血液循环，寒则凝固血液。

产妇在分娩之后，体内还残留恶露，如果在食物中加入适量葱、姜、蒜、花椒粉及酒等多性偏温的调味料，有利于恶露排出。

此外，产妇产后身体健康状况下降，并且出现牙齿松动等情况，所以进餐时最好多吃一些细软的食物，少吃坚硬带壳的食物。

细软的食物有利于产妇的消化和吸收。

**参考营养学的搭配** 产妇饮食应注意比例，一日中的合理膳食安排包括：主食（米面杂粮）500克，牛奶250~500毫升（也可用豆浆），鸡蛋3个，大豆及豆制品50~100克，瘦肉、禽、鱼、虾200~250克，或腰子50~100克（每周1~2次），蔬菜500~600克（绿色蔬菜占一半），水果200~250克，糖50克，植物油25克（2~3汤勺）。

**饮食滋养要适当** 饮食调理需要讲究合理的营养调配，如果不讲究科学饮食，而一味进食鹿茸、甲鱼、人参等中药类补养品，不仅对产妇身体恢复无助益，反而会造成有害的结果。

人参、鹿茸、红糖等补品有益精补血、强壮健骨的作用，尤其红糖更是产妇必不可少的滋补佳品，但产妇在食用这些补品时应当慎重。

## <<图说产后快速恢复>>

因为鹿茸对于畏寒乏力、精神疲倦、子宫虚寒等阳虚症状有较好的疗效，但女性产后往往会出现阴血亏损、阳气偏旺的症状，若此时服用鹿茸会使阳气更加旺盛，阴虚更甚。

再如，红糖有防止产后贫血、健脾暖胃、益气养血的作用，但食用红糖的时间不宜过长，一般在7~10天为宜。

因为在产后10天左右，产妇的恶露逐渐减少，子宫也恢复正常，如果继续食用具有活血功能的红糖，就会使恶露增多，会造成失血不止，不利于子宫的恢复。

<<图说产后快速恢复>>

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>