

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

图书基本信息

书名：<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

13位ISBN编号：9787802038844

10位ISBN编号：7802038847

出版时间：2010-8

出版时间：中国妇女

作者：郑玉梅

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>

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

内容概要

常听老一辈的人说，坐月子是女人一生中改变体质的最佳时机之一，为什么坐好月子这么重要？

女人的一生有三个健康关键期：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期，其中“坐月子”是妇女一生中最重要的阶段。

在坐月子的过程当中，实际上是妈妈整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响产妇的身体健康。

产前，孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。子宫肌细胞肥大、增殖、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，肠胃蠕动减弱。其他如内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。

产后，胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢。

而且，“坐月子”这一段时间是产妇的“多事之秋”，产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁产妇健康的疾病，都可在这段时间内发生。同时，民间许多关于“坐月子”的陈规旧俗，也会给产妇带来困惑和压力。

月子期是女人调整体质的黄金时期。生产，是男人无法体验的经验；更是女人一生中重大的改变。产后的30~40天是传统的坐月子时期，此时进补的目的，就是要提供身体器官足够养分，使其恢复正常的运作。此时期，规律的作息，早睡早起，尽量休息，可说是坐月子妇女生活的最佳方式。“坐月子”无疑是产后女性休养生息、恢复健康的黄金时期，产后妇女必须获得充分“休息”和“营养”，把月子坐好，才能恢复元气，更加亮眼美丽。

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

作者简介

郑玉梅，女，1962年生，医学博士，教授、主任医师。

在儿科医院从医二十多年，熟练掌握新生儿科、妇产科合并内科疾病常见病、多发病以及危害重症的诊断和治疗。

曾发表多篇论文，多次赴香港、美国、澳大利亚交流，受到国际专家的好评。

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

书籍目录

第一章 月子里产妇的身体变化

产后一月塑身, 抓住4大关键

产妇恢“腹”是用老办法, 还是新经验

拒绝产后肥胖

产后塑身的方法

产妇如何再拥有苗条细腿

产后阴道修复有必要吗

产后阴道运动恢复法

产妇脸上怎样不留斑

产后恢复瑜伽的好处

如何避免产后乳房下垂

产妇美容修体秘诀

产妇美腹计划

产前产后怎样呵护妈咪的乳房

产后100天恢复腹直肌

产后体操自己做

第二章 月子里食补的秘诀

月子中产妇最需要哪些营养

“坐月子”应吃的水果

产妇应该吃什么

根据坐月子三阶段制定食谱

月子里合理搭配饮食

各地产妇食谱

15个坐月子的食补窍门

坐月子补养解惑

产妇“坐月子”勿忘忌口

产后滋补养身的黑米粥

5种产后不适的饮食辅助疗法

特效催乳膳食

22例月子餐食谱

产褥期喝肉汤有讲究

产妇的两款补钙食谱

第三章 月子里轻松起居

产妇一定要1个月不出门吗

产妇穿多少衣服为宜

夏天坐月子别“捂”着

产后“坐月子”的家居环境

坐月子刷好牙

月子妈妈睡不好的“后遗症”

不可取的“捂月子”

“坐月子”注意5大问题

第四章 月子里的日常护理

酷暑清爽“坐月子”

产妇不能用普通卫生巾

剖宫产产妇在家该怎样保养

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

- 产后第一天该做什么
- 产妇产后如何清洗会阴
- 产后脱发的日常护理
- 产后脱发怎样治
- 内外调理，产妇恢复亮丽皮肤
- 剖宫产后预防瘢痕的7大绝招
- 产妇产后脾虚小心“阴吹”
- 产后抱婴儿姿势不对易致产妇身材变形
- 产后瑜伽宜在医生指导下进行
- 产妇剖腹产术后的自我护理
- 产后“第一次”要小心出血
- 产后性生活切忌无节制
- 视力——产妇的新问题
- 产妇产后头晕该如何护理
- 产后操劳，谨防损伤健康
- 产后不宜多吃红糖
- 产后何时开始性生活最好
- 第五章 月子里常见病症的预防护理
- 第六章 月子里的药食选用
- 第七章 月子里新生儿的哺乳喂养
- 第八章 月子里新生儿的生活护理
- 第九章 月子里新生儿疾病的防治

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

章节摘录

除此之外，饮食上更应力求清淡、少盐、少脂肪、趁热吃饭、细嚼慢咽、谢绝零食等等，如能遵守这些原则，月子内的进补就不会有发胖之虞，可谓两全其美。

三、使用腹带和及时运动爱美的妈妈，生产过后一定要绑腹带，最好连睡觉也不例外。

这样不但可以有助于身材的恢复，还有预防内脏下垂和皮肤松弛、消除妊娠纹的作用。

不过，要用真正为孕妈妈生产的腹带，这是一条长条状的带子，可以自由绑腹，由下往上沿着身体曲线缠绕。

这样才能将下垂的腹部完全提起并予以支撑、塑形。

此外，产妇虽然应避免劳动，但适度运动对消除腰部与臀部的赘肉、恢复弹性是有必要的。

一般来说，如果体力允许，产后14天就可以开始进行腹肌收缩、仰卧起坐等运动，喜欢有氧舞蹈的妈妈，则要等上6周才可以重新开始进行。

总之，产后运动只要持之以恒，效果将出奇地好。

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

编辑推荐

《给幸福妈妈的第一本完美月子书》：正确坐月子，健康一辈子，专家告诉你科学、实用、贴心、亲切的适合中国人自己的月子理论！

<<给幸福妈妈的第一本完美月子书>>

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>