

<<产后保健秘诀>>

图书基本信息

书名：<<产后保健秘诀>>

13位ISBN编号：9787806515655

10位ISBN编号：7806515658

出版时间：2011-4

出版时间：羊城晚报出版社

作者：刘燕 著

页数：178

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>

## <<产后保健秘诀>>

### 内容概要

《新手父母随身宝典：产后保健秘诀》讲述每一对年轻夫妇都盼望生育一个天使般的小宝贝，健康、漂亮、聪明，给家庭生活带来无尽的温馨与快乐，那种其乐融融的生活场景使将为人父母者心驰神往。

另一方面，这些年轻的夫妻又对怀孕、生育心存忐忑，不知道如何生育一个优生儿。不知道如何照顾刚出生的婴儿，不知道怎样面对孕育路上的一个个难题。

《新手父母随身宝典》系列丛书将为你化解所面临的一切难题，作者从一个过来人的角度回顾自己走过的孕育之路，为尚在迷惘的你拨去层层迷雾，顺利地迎接你可爱的天使。

## <<产后保健秘诀>>

### 书籍目录

第一章 产后的日程安排分娩当天第1天第2天第3~4天第5-7天第2周第3周第4周第5周第6~8周第二章 产  
妇生活活常识产后休养梳洗的讲究探望产妇恢复正常工作寝具选择衣着被褥的讲究不宜化妆避免看书  
、织毛衣不要门窗紧闭是否应完全卧床休息卧床休息的方式保护乳房做好外阴清洁会阴切开产妇的护  
理.....第三章 产后避孕与性生活第四章 产后饮食调养第五章 产后防病保健第六章 产后运动与健美

## &lt;&lt;产后保健秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

产后休养休养，就是休息调养，使人健康长寿。

产后的休养，是指产妇分娩后，由于机体功能暂时失调，身体虚弱，抵抗力弱，需要在产褥期内休息调养，使之恢复正常。

产后休养是中国民间长期流传的风俗习惯。

其理论基础来自古代中医妇科专家和养生家的经验指导，在民间逐渐丰富、发展和流传，形成一套有系统的休养方法。

这些科学的休养方法，由于长期在民间广泛流传，难免不发生一些歪曲或错误，致使休养失宜，危害身体健康。

如民间流传说：“产妇不能梳头、洗澡、洗脚，若有所达，老来定患头风、头痛、身痛”，有的说“产后不可以下床，若下床活动，日后多患全身筋骨疼痛”，有的说“产后不包头，老来患头风”，有的说“产后吃青菜（泛指蔬菜），老来吐青水、胃酸、胃痛”等等。

这些说法的根据不明，理解不当，致使中医理论受到不应有的曲解。

因此，应破除错误的旧习俗，遵循科学的休养方法。

其方法颇多，大体说来不外乎慎起居，适寒温，适劳逸，调七情，调饮食，讲卫生等。

目前许多年轻的产妇渴望做好产后休养，有了丰盛的物质准备，而不知如何休养，忧心忡忡，四处询问，往往道听途说，休养失宜。

本章内容针对有关问题为产妇提供正确的休养知识。

产妇坐月子期间，不但要承担喂养新生儿的任务，且要适应机体各部分的变化。

虽然这些变化多属于生理范畴，但在此期内产妇的生理改变较大，如子宫容积须从妊娠期的5000毫升恢复到5毫升；子宫颈要从分娩时松软、充血、水肿、皱起如袖口形状，缩小成鱼口样形状。

此外，子宫内因胎盘剥离还留有创面，外阴也还有充血、水肿的情况，若稍有疏忽，极易发生感染、发炎，危及身体各器官。

若休养得当，则可以预防各种产后疾病，以益终生。

分娩前产妇及家属为坐月子做充分的物质准备：鸡、鱼、蛋、肉、糖果、糕点、滋补药品之类，丰盛至极，打算好好地坐月子，把身子补养起来；甚至有的产妇希望在坐月子中，把自己过去所患的疾病养好。

绝大多数产妇和家属只懂得加强饮食营养，往往忽视其他方面的休养：也有家属不重视产妇营养，毫无物质和精神准备；更有一些重男轻女者，对于产妇生女孩，不但不给营养品，反而给气受。

这些偏激、片面的作法，只会给产妇身体带来损害。

总之，休养既不能太过，也不可不及，必须恰到好处，全面休养，用生理学理论和正确休养方法进行指导，才能达到补身健体的目的。

## <<产后保健秘诀>>

### 编辑推荐

产后一个月，身体调理的关键期，营养运动育儿，合理的安排，身体复原的法宝。

<<产后保健秘诀>>

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>