

<<产后妈咪完美康复>>

图书基本信息

书名：<<产后妈咪完美康复>>

13位ISBN编号：9787810605670

10位ISBN编号：7810605674

出版时间：2006-2

出版时间：第二军医大出版社

作者：欧阳鹏程

页数：198

字数：140000

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>

<<产后妈咪完美康复>>

内容概要

该系列图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该系列图书在内容方面秉持专业品味，在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康和培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该系列图书作者多系国内一流专家。他们将自己多年的经验与科学孕产、育儿、早教知识进行了系统的总结，在百忙的工作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

<<产后妈咪完美康复>>

书籍目录

产后康复自助 康复自助一 产后养身10个贴心关照 康复自助二 月子饮食三大提案 康复自助三 分娩伤口悉心呵护 会阴伤口自我悉心呵护 剖宫产术后自我护理法 康复自助四 产后尿事新主张 排尿困难 尿失禁 康复自助五 乳房不适居家处理 康复自助六 酷暑天四大生活罗盘 康复自助七 产褥期居家监护晴雨表 康复自助八 产后里常见身体痛 康复自助九 防护月子病DIY 康复自助十 爱心爸爸合理设计家具环境 康复自助十一 哺乳妈咪用药5大法则 康复自助十二 迎战哺乳妈咪心理问题 康复自助十三 产后“亲密接触”宝典 康复自助十四 产后安全避孕选择 康复自助十五 从产后抑郁阴霾中走出 康复自助十六 产后久用腹带之“苦果” 康复自助十七 坐月子习俗中西医观念大碰撞产后重逆塑美丽自助 美丽自助之一 重塑美胸两大方略 美丽自助之二 重塑美腹两大方略 美丽自助之三 塑身内衣助妈咪重视俏丽身材 美丽自助之四 恢复身材4大饮食“魔法” 美丽自助之五 运动燃烧脂肪奏鸣曲 新妈咪塑身经验沙龙 妈咪塑身自我判断问卷 美丽自助六 恢复光洁的脚腿肌肤 美丽自助七 驱走黄褐斑,再现昔日光采妈咪健康新风向 妈咪瘦身3大新观点

<<产后妈咪完美康复>>

章节摘录

书摘关照3 穿着要厚薄适中 新妈咪在产后大量出汗，内衣宜穿吸水性较强的棉制品，外衣要柔软透气。

炎热季节不一定非穿长衣、长裤，以免生热痱或中暑。

鞋子以布鞋为好，鞋底不要硬，鞋跟不要高，否则易引起足底、足跟或下腹酸痛。

关照4 切忌让身体受风受凉 妈咪在产后分解代谢旺盛，出汗多，毛孔经常开着，加之气血两虚，如果受风寒侵袭，如被电风扇、空调或穿堂风吹着，或用较凉的水洗手、洗东西，就会使风寒滞留于肌肉和关节中，日后引起这些部位酸痛或月经不调。

天凉时，不要光脚或穿薄丝袜，否则着凉后也很易感冒。

关照5 内衣内裤要天天换洗 产后头些天，妈咪的汗液和乳汁常沾湿衣服，血性恶露也较多，常把内裤弄脏。

因此，在产后10天内，内裤、内衣要天天换，天天洗，以防引起皮肤和生殖器官感染。

关照6 采取科学的卧姿 为防止子宫向一侧或向后倾倒，妈咪要经常变换躺卧姿势。

正确的做法是仰卧与侧卧交替，从产后第2天开始俯卧，每天1~2次。

每次15~20分钟。

产后2周采取胸膝卧位，促使子宫尽快复位。

关照7 身体保持清爽卫生 会阴部无伤口且疲劳基本恢复的妈咪，产后3天可开始洗浴。

卫生间要温暖，水温以34摄氏度~36摄氏度为宜，但洗浴时间不可过长，以淋浴为宜。

浴后丈夫应赶快帮助新妈咪擦干身体，头发未干时不可结辫，也不可立即就睡，否则易引起头痛或颈部不适，可用热风吹干头发以防感冒。

提醒一点，如果会阴切口大或裂伤较重、腹部有刀口，应待伤口愈合后再洗浴，之前可先做身体擦浴

。

P4-5

<<产后妈咪完美康复>>

媒体关注与评论

书评产后妈咪完善康复：全新的早期教养方式，全面实现大型专业育儿网站与专家育儿系列图书的紧密结合。

让您的育儿更轻松、更有效。

通过本书和中国早教网，你可以：获得全面、权威的育儿、早教、怀孕、胎教资讯；申请精彩主页，全面记录宝宝健康成长的每一天；建立成长监测档案，在线监测宝宝智能、体格发育状况；在线和数十位专家、数十万年轻父母，共同分享育儿早教心得。

<<产后妈咪完美康复>>

编辑推荐

中国十大知名妇儿专家倾情铸就之力作。

全新的早期教养方式，全面实现大型专业育儿网站与专家育儿系列图书的紧密结合。

让您的育儿更轻松、更有效。

通过本书和中国早教网，你可以：获得全面、权威的育儿、早教、怀孕、胎教资讯；申请精彩主页，全面记录宝宝健康成长的每一天；建立成长监测档案，在线监测宝宝智能、体格发育状况；在线和数十位专家、数十万年轻父母，共同分享育儿早教心得。

<<产后妈咪完美康复>>

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>