

《产后妈妈身心护理全书》

图书基本信息

书名：《产后妈妈身心护理全书》

13位ISBN编号：9787537359601

出版时间：2013-7

作者：池下育子,宗田聪,原田优子,吉冈真子

页数：185

译者：孙曼

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《产后妈妈身心护理全书》

内容概要

《产后妈妈身心护理全书》内容简介：生产完成后，新妈妈会遇到各种烦恼和困惑，可又忙于带孩子，顾不上解决这些问题。在《产后妈妈身心护理全书》中，日本孕产保健专家介绍了既安全、又轻松的产后“自我护理”方法，告诉妈妈们，并不需要为产后的护理腾出特别的时间，育儿过程中，或者是空闲时间就可以做到了。

依靠肌肉的力量使打开的骨盆恢复原状；提高睡眠质量，短时间的休息就能恢复精神；用正确的哺乳姿势舒适地哺乳；用正确的站姿、蹲姿保护易痛的腰；调整自律神经，放松身心；锻炼腹部肌肉，使鼓出来的小肚子重新收紧；特别适合产后妈妈身心状况的健身操。

《产后妈妈身心护理全书》

作者简介

书籍目录

前言

产后妈妈需要全面护理身心的10个理由009

给所有的读者020

第一章分娩会给身体带来哪些变化？

“雌性激素”在分娩时达到高峰，发生剧烈变化022

产后子宫需6个星期才能慢慢恢复024

泌乳量与乳汁分泌激素之间的关系026

好好休息，恢复体力，是产后恢复的关键028

调整骨骼，变得比怀孕前更加健康美丽030

腰肢苗条与否，关键在骨盆的倾斜度032

依靠骨头的力量运动身体，改善不适症状034

专栏1如何应对“产后疼痛”037

第二章有利于妈妈身心恢复的产后体操

产后妈妈身体方面的烦恼040

产后身心变化的过程042

静养期

到出院为止是波澜壮阔的一个星期044

靠肌肉的力量使打开的骨盆还原046

即使时间很短，也要提高睡眠质量048

放松背部与肩部，护理好乳房050

产褥期

出院后的第一个月，当心身体的不适和对育儿生活的不适应052

坐姿要正确美观，平时要多使用腹肌054

背部要挺拔，利用换尿布的机会锻炼肌肉056

用优美的哺乳姿势哺乳058

依靠背部肌肉塑造挺拔双乳062

一边哺乳，一边做绕肩运动，护理乳房064

通过全身运动调整突出的尾椎骨066

躺在床上调整歪斜的骨盆068

康复期

产后2个月，忙于育儿的同时应建立良好的生活规律072

用正确的站姿、蹲姿保护易痛的腰074

利用抱孩子的机会，锻炼腿部和腰部076

既美观又有益身体健康的抱孩子姿势080

边干家务边锻炼弱化了腿部和腰部功能082

利用换尿布的机会锻炼腹股沟部位084

放松斜方肌，消除肩周痛！086

有区别地运动三角肌和斜方肌，使肩部周围变得更美090

调整自律神经，尽量放松092

消除股关节的不畅，调整骨盆周围094

通过开脚动作，训练能收紧胯部的力量100

锻炼腹部肌肉，使鼓出来的小肚子重新收紧102

用肌肉和力量调整骨盆104

摇晃骨盆和脊柱，一边放松一边按摩106

专栏2“月子保姆”是怎么回事？108

第三章每天都有新的发现与惊喜！产后生活，这里是关键！

好好规划一下未来吧110

过去的妈妈和现在的妈妈，谁更不容易？112
身心出现不平衡是不可避免的114
客观地检查妈妈的心理健康116
心理健康自我检测表118
产褥期应这样度过，才是正确的120
新妈妈静养房间的布置法122
从分娩影响中尽快恢复的5个诀窍123
产褥期的5个诀窍125
变成母亲后，女性真正的美是什么？126
需要构筑新的共同体128
产后旺盛的食欲后隐藏着什么信号130
关于哺乳期的饮食132
产后常见的“无性状态”134
关于产后的性爱136
产后一个月，可以一起外出138
婴儿背兜的正确使用方法139
专栏3产后妈妈的两个“万一”146
第四章产后容易产生的问题、烦恼以及对策
关爱自己，养成每年体检一次的习惯148
防患于未然，问题产生后尽快解决152
产后妈妈容易遇到的30个身体问题
子宫恢复不全153
全身无力、易疲劳154
月经迟迟不恢复155
恶露156
不规则出血157
产褥热158
产后阵痛159
外阴部瘙痒与不适感160
子宫下垂与子宫脱落161
尿频162
腱鞘炎163
产后失眠、抑郁症状164
便秘165
产后抑郁症166
膀胱炎167
痔疮168
尿失禁169
肩痛与腰痛170
怕冷171
甲状腺方面的疾病172
结缔组织类疾病173
腹部使不上劲174
贫血175
乳腺炎176
乳头破裂177
妊娠纹178
乳癌179
掉发褥疮180

《产后妈妈身心护理全书》

皮肤干燥181

卷末附录1请记住紧急联络方法182

卷末附录2请确认一下现在的心情184

《产后妈妈身心护理全书》

精彩短评

- 1、好书 注重产后恢复的妈妈看一看
- 2、基本上都是體操的伸展動作為主,而且很多動作都是比較常見,全書未見過人之處.
- 3、下奶就是看这本书，产后的注意事项也很详细，除了身体上还有对新妈妈心里上的关注。健身恢复操试着做了还没坚持，效果未知，总之活动筋骨肯定是好的。不足就是泛泛而谈的内容太多。

《产后妈妈身心护理全书》

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：www.tushu111.com