

# 《产后保健》

## 图书基本信息

书名：《产后保健》

13位ISBN编号：9787533525019

10位ISBN编号：7533525019

出版时间：2005-1

出版社：福建科学技术出版社

作者：周健

页数：136

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](http://www.tushu111.com)

# 《产后保健》

## 内容概要

《产后保健》介绍了产后心理卫生、产后环境卫生、产后个人卫生、产后饮食调养、产后疾病处理、母乳喂养、产后避孕问题、产后身体复原、新生儿的护理等内容。

# 《产后保健》

## 书籍目录

一 产生心理卫生 (一) 产妇产后心理变化的特点 1 你将面临的变化和压力 2 产后常见的心理总是 (二) 认识产生抑郁症 1 什么是产后抑郁症 2 发生产后抑郁症的原因 3 产后抑郁症的各种主要表现 4 如何预防产后抑郁症 (三) 应对产后抑郁症的方法 1 尽量使自己放松 2 和你的配偶多多交流 3 把你的情绪表达出来 4 和压力作斗争 5 进行积极治疗二 产后环境卫生 (一) 环境卫生的重要性 (二) 对居室的要求 1 对室温的要求 2 对通风的要求 3 对床铺摆放的要求 4 室内绿化布置的宜和忌 5 家用电器的摆放和使用 6 居室装饰的要求 7 噪音、光线的影响三 产后个人卫生 (一) 有关产后沐浴的问题 (二) 保持产后口腔卫生 (三) 产后服装的选择与保洁 1 产后服装的选择 2 更换衣物的注意点 3 清洁衣物的注意点 (四) 产后卫生用品的选择和使用 (五) 产后清洗会阴的清洁用品 (六) 产后皮肤的护理 (七) 乳头的清洁和护理 (八) 产后活动与休息 (九) 产后大小便卫生四 产后饮食调养 (一) 产妇营养的特殊需求 (二) 产妇饮食安排的特点与要求 (三) 产后膳食四大宝 (四) 月子食补小秘诀 (五) 产后头三天的推荐食谱 (六) 产后乳汁分泌不足食谱 (七) 产后恶露不止食谱 (八) 产后便秘食谱 (九) 产后腹痛食谱 (十) 产后体虚食谱 (十一) 妊高征产妇的饮食要求五 产后疾病处理六 母乳喂养七 产后避孕问题八 产后身体复原九 新生儿护理附1 婴儿的生长发育附2 儿童免疫接种的程序

# 《产后保健》

## 精彩短评

- 1、有用的还真多
- 2、这本书很适合快要做爸爸妈妈的,快备用一本吧!

# 《产后保健》

## 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](http://www.tushu111.com)