

<<专家指导产后饮食与保健>>

图书基本信息

书名：<<专家指导产后饮食与保健>>

13位ISBN编号：9787501963751

10位ISBN编号：7501963754

出版时间：2008-5

出版时间：马良坤 中国轻工业出版社 (2008-05出版)

作者：马良坤

页数：120

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>

## <<专家指导产后饮食与保健>>

### 内容概要

《专家指导产后饮食与保健》分产褥期及哺乳期同步指导和产后对症调理两部分，由权威专家根据多年的临床妇产科经验，贴心关爱产褥期与哺乳期的女性，指导新妈妈和新生儿的产后的保健与育儿。为她们解疑答惑，针对产后常见病进行对症调理，推荐对症食谱。

<<专家指导产后饮食与保健>>

作者简介

马良坤，妇科内分泌学博士学位，曾赴美国纽约学习产科遗传学。

现任北京协和医院妇产科副主任医师。

对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

发表学术论文三十篇。

参与编写专业书籍五本。

参加国家“十五”“十一五”和院内研究课题的研究。

均取得良好成绩。

目前任中国优生科学协会理事。

<<专家指导产后饮食与保健>>

书籍目录

PARTY 1 产褥期及哺乳期同步指导产褥期（产后6~8周）1 产后1个月——恢复生理机能，促进乳汁分泌  
产后身体变化生殖器官的变化与恢复生殖器官以外的身体变化医院中的7天正确坐月子，产后不抑郁  
乳房护理孕期乳房护理授乳前的准备工作催乳饮食方案坐月子食谱猪蹄黄豆金针汤鲜拌莴苣酒酿蛋  
红糖小米粥2 产后2个月——适当增加运动，帮助排尽恶露生活恢复正常做家务买东西看书看电视旅行  
产后检查授乳方法授乳的正确姿势衔乳的正确方法产褥体操腹部运动臀肌及腰背部肌肉运动提肛运动  
产后恶露什么是恶露恶露异常对恶露的处置排恶露饮食方案排恶露食谱红豆水香油猪肝黑鱼汤黑芝麻  
糯米粥糖水荷包蛋哺乳期3 产后3个月——坚持母乳喂养，增加乳汁分泌4 产后4个月——母婴不贫血，  
产后需补铁5 产后5个月——宝宝长得快，妈妈要补钙6 产后6个月——补充维生素，母婴营养全7 产后7  
个月——美颜塑身，健康减肥8 产后8个月——身心调整，轻松回乳PARTY 2 产后对症调理

<<专家指导产后饮食与保健>>

章节摘录

插图：

## <<专家指导产后饮食与保健>>

### 编辑推荐

《专家指导产后饮食与保健》协和医院妇产科专家精心打造。权威专家指导产生保健及育儿，解疑答惑产后常见病对症调理，附赠精美挂图，贴心关爱产褥期及哺乳期女性。

中国优生科学协会推荐用书。

《专家指导产后饮食与保健》由权威专家根据多年的临床妇产科经验，贴心关爱产褥期与哺乳期的女性，指导新妈妈和新生儿的产后的保健与育儿。

为她们解疑答惑，针对产后常见病进行对症调理，推荐对症食谱。

《专家指导产后饮食与保健》还附赠精美的新妈妈产后康复体操挂图。

<<专家指导产后饮食与保健>>

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:<http://www.tushu007.com>