

<<轻松“享瘦”坐月子>>

图书基本信息

书名：<<轻松“享瘦”坐月子>>

13位ISBN编号：9787535743244

10位ISBN编号：7535743242

出版时间：2005-7

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：林凡

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>

## <<轻松“享瘦”坐月子>>

### 内容概要

生儿育女本来就是人生大事，从妈咪怀孕生产到宝宝出生，以及接下来的养育工作，都会让新手父母手忙脚乱。

而现代人如何教养孩子的育儿经验，已不再是老祖母的经验谈，而是随着时代的进步，更为科学、更为先进。

有鉴于此，我们特策划此套妈咪课堂系列，期望完整呈现出新手父母会遇到的所有育儿问题，帮助爸爸妈妈有准备的迎接新生命，养育优生宝宝。

在此，编者衷心祝福所有的新手爸爸和新手妈妈，读了此书系后，掌握关于科学育儿的基本知识，养育出一个健康、快乐的宝宝。

坐月子是女人产后调养的第一件大事。

月子坐的好坏，关系到每位准妈妈是否利用坐月子的期间，好她地把失去的元气补回来，恢复产前的窈窕身材与健康。

本书针对坐月子时准妈妈们可能面对的各种问题，用问题和解答的方式呈现给读者，希望提供给准妈妈们一个实用而又贴心的坐月子宝典。

## <<轻松“享瘦”坐月子>>

### 书籍目录

第一章 产前的准备工作 临产前要作好哪些准备工作 产妇对居室有哪些要求 分娩前要帮新生儿准备些什么 分娩前该如何护理乳头 何为产力 产程分为哪3个阶段 坐月子的时间要多久 第二章 坐月子的保健 产后的生理变化 坐月子期间产女要完全卧床休息吗 产后多久产妇能恢复正常 坐月子时产妇应该如何洗澡 产女为何人做产后检查 分娩时会阴切开的产妇应注意什么 剖宫产手术后需要注意什么 什么是恶露 产后为什么要特别注意个人卫生 怎样预防“坐月子病” 怎样防治产后外阴部的炎症 哺乳妇女应忌服哪些西药 产妇产后应忌用哪些中药 为什么有些产妇产后尿不出来 产妇尽早下床活动好在哪里 产妇怎样才能使自己的乳房健美 产后便秘与痔疮 产妇骨盆痛是怎么回事 产后子宫收缩痛 产妇为什么容易中暑 产后腹痛是不是病 讨厌的乳头皲裂 产褥热是一种什么样的疾病 危险的产后出血 产后怎样预防乳腺炎 产后怎样恢复体型 产后何时能过性生活 产妇性生活要特别注意哪些问题..... 第三章 坐月子的饮食营养及健美 第四章 新生儿喂养 第五章 坐月子食谱

<<轻松“享瘦”坐月子>>

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>