

<<产后完全手册>>

图书基本信息

书名：<<产后完全手册>>

13位ISBN编号：9787536464131

10位ISBN编号：7536464134

出版时间：2009-1

出版时间：四川科技出版社

作者：新知堂产后卫教顾问组

页数：243

字数：320000

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>

## <<产后完全手册>>

### 内容概要

在这本专为妈咪佳人们准备的专业指导书中，作者将对您产后生活的方方面面进行指导，着力于向女性朋友详细的介绍产后如何及时调整自己的饮食、作息、心理、运动及身材，给予可爱的您最大的关爱。

希望本书能切实有效的帮助各位现代女性顺利完成从女孩到母亲角色的转变。

## <<产后完全手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 孕育及生产指南

##### (一)产检进行时

1. 孕早期产检
2. 孕中常见病症

##### (二)临产前的饮食安排

1. 合理饮食的八项纪律
2. 合理饮食的三项注意
3. 进产房前先摄取能量

##### (三)孕期休养与活动

1. 睡好益处多
2. 让准妈妈动起来
3. 跟宝贝一起做亲情互动

##### (四)生产倒计时

1. 何时应到医院待产
2. 精神准备
3. 身体准备
4. 物质准备
5. 不同分娩法的叮嘱

##### 疑点解惑Q&A

.....

#### 第二章 母婴护理及互动

#### 第三章 营养调理大整合

#### 第四章 窈窕曲线全攻略

#### 第五章 “性福”生活面面观

#### 第六章 产后人生规划书

#### 附录

<<产后完全手册>>

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>