

<<坐月子与瘦身美容>>

图书基本信息

书名：<<坐月子与瘦身美容>>

13位ISBN编号：9787538422146

10位ISBN编号：7538422145

出版时间：2001-01

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李昭亮

页数：173

字数：150000

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>

## <<坐月子与瘦身美容>>

### 内容概要

妈咪好辛苦一番生了宝宝。

有了宝宝，妈咪好高兴噢！

可是，在喜悦、幸福中的妈咪，心里还有那么一点点担心。

担心什么呢？

——双下巴喽，发肥的身材喽，还有，皮肤是否还会像从前一样又细嫩、又白净？

可是不久，聪明的妈咪就不担心了。

……哇！

坐完月子的妈咪，好漂亮！

白嫩的皮肤，窈窕的身材，脸上总挂着幸福的微笑，好迷人呐！

妈咪是怎么做到的？

——秘密全在这本书里！

## <<坐月子与瘦身美容>>

### 书籍目录

- 一 坐月子与新生儿保健常识篇 一、怎样坐好月子？
  - 如何推算预产期？
  - 接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备？
  - 产妇住院分娩时，要准备哪些东西？
  - 从哪些征兆可知道即将分娩？
  - 产妇在分娩前，为什么会有阵痛？
  - 什么是假性阵痛？
  - 和分娩前的阵痛有何不同？
  - 什么是“产程”？
  - 产妇分娩完后，会出现哪些生理变化？
  - 亲戚朋友要探望分娩完的产妇，何时比较合适？
  - 妇女于分娩过后，为什么要“坐月子”？
  - 坐月子是不是只要一个月就好？
  - 坐月子时必须完全卧床休息吗？
  - 家中有坐月子的产妇时，门窗必须关得密不透风吗？
  - 产妇坐月子时，可不可以洗澡、洗头？
  - 坐月子时要注意哪些饮食原则？
  - 为了在产后迅速恢复窈窕身材，可以在坐月子期间节食减重吗？
  - 坐月子时吃麻油鸡对产妇有好处吗？
  - 坐月子时可以用人参进补吗？
  - 剖腹产的产妇，在产后应注意哪些事？
  - 什么是“恶露”？
  - 持续多久时间才算正常？
  - 为什么产后仍会下腹疼痛？
  - 为什么产妇分娩完后，腹部会摸到硬块？
  - 为什么产妇分娩完后很容易流汗？
  - 为什么产后会有排尿困难的现象？
  - 如何改善产后排尿困难的状况？
  - 为什么产妇分娩完后容易便秘？
  - 为什么要做产后检查？
- 检查包括哪些内容？
  - 分娩完后清洁护理会阴有何重要性？
  - 分娩完后要如何护理会阴？
  - 分娩时做会阴切开的产妇，产后常出现哪些异常状况？
- 该如何处理？
  - 分娩时做会阴切开术的产妇，产后护理会阴需注意哪些事？
  - 产妇适合做哪些运动？
  - 产妇做产后运动有什么好处？
  - 产妇在做产后运动时，应该注意哪些事情？
  - 什么是产后忧郁症？
  - 产后月经未恢复这段时间，是不是就不会怀孕？
  - 什么是妊娠纹？
  - 产后妊娠纹会消失吗？
  - 产后为什么容易掉头发？
  - 产后多久恢复性生活比较恰当？

## <<坐月子与瘦身美容>>

计划产后哺乳的妇女，产前应如何护理乳房？

哺喂母乳对产妇有什么好处？

哺喂母乳，对婴儿有什么好处？

产后何时开始喂母乳比较合适？

刚开始喂母乳时，是否应该固定时间喂食？

怎样增加奶水的分泌量？

产妇哺乳时，应多补充哪些营养？

正在哺乳的产妇有哪些饮食禁忌？

为什么产妇在生产后会乳房胀痛？

喂乳时乳头疼痛破裂怎么办？

产后喂母乳会不会使身体变形？

停止哺乳时，应如何退奶？

妇女本身有哪些问题时不适宜喂母乳？

二、怎样当个满分准妈妈 二 美容保养篇 一、还我窈窕身材 二、再漂亮一次 三 饮食篇 一、  
坐月子期间的饮食营养 二、坐月子食谱

<<坐月子与瘦身美容>>

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>