

<<产后保健 哺乳与健身>>

图书基本信息

书名：<<产后保健 哺乳与健身>>

13位ISBN编号：9787801319241

10位ISBN编号：7801319249

出版时间：2004-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：孙玲

页数：223

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>

## <<产后保健 哺乳与健身>>

### 内容概要

谁都渴望宝宝健康、孕产妇安全无恙，请参看权威专家的孕产指导——现代生活中，孕妇会遇到许多孕产新问题，遇到了怎么办？

专家给出了详尽的解答和建议——孕前及时了解相关的孕产知识，可以避免许多问题、疾病和危险，打有准备的仗，就一定会赢，请用最新孕产知识武装你自己。

<<产后保健 哺乳与健身>>

作者简介

孙玲，医学硕士，现供职于广州空军医院生殖中心。

甄蓓，医学博士，现供职于中国军事医学科学院。

## <<产后保健 哺乳与健身>>

### 书籍目录

一 产后的饮食起居 什么叫坐月子 产妇有哪些正常的生理现象 产妇的生殖系统有哪些变化 产妇的全身有哪些变化 产妇的心理有哪些变化 夏季坐月子应注意些什么 产后怎样保证充足的睡眠 产后可以服用人参吗 怎样按体质调整饮食 哺乳母亲的膳食应注意些什么 月子里哪些食物是不应缺少的 产妇在月子里应尽量避免食用哪些食物 产后应多吃哪些水果、蔬菜 推荐几款月子食谱 产妇适宜什么样的室内环境 产妇住房能通风吗 产后能刷牙吗 产后什么时候能够下床 坐月子什么时候能出屋 产后什么时候可以像正常人一样劳动 产后能看书写字吗 产后如何注意外阴卫生 产后如何护理腹部伤口 剖宫产术后怎样进行自我护理 剖宫产后怎样预防瘢痕 产后如何防治痔疮 产后月经何时复潮及排卵 产后多长时间复潮及排卵 产后多长时间能过性生活 哺乳期需要避孕吗 产后如何避孕 产后何时能放置宫内节育器 产后何时可以做绝育手术 哺乳期怀孕怎么办,人工终止妊娠有什么危险 产后需要做哪些常规检查 产后腋下长肿块是怎么回事 心脏病产妇产后应注意怎么回事 糖尿病产妇产后应注意哪些问题 肺结核产妇产后应注意哪些问题 甲亢产妇产后应注意哪些问题 什么是月子服务 丈夫应该为产后妻子做些什么二 产后哺乳三 产后健身与美容四 产后常见疾病及问题的应对.....附录 1 常用食品营养成分速查表(一) 2 常用食品营养成分速查表(二)

<<产后保健 哺乳与健身>>

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>