

《80后安心坐月子》

图书基本信息

书名：《80后安心坐月子》

13位ISBN编号：9787510118840

出版时间：2013-8-1

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《80后安心坐月子》

内容概要

坐月子是新妈妈分娩之后身心恢复的重要时期
安心坐月子，重拾好身体，收获好体质
从容地投入到育儿新生活

《80后安心坐月子》

作者简介

岳然，2006年从事编辑出版业，策划出版了《怀孕一日一页》《育儿一日一页》《怀孕知识百科》等孕育类畅销图书，深得读者好评。

书籍目录

Part 1 健康饮食，调理好体质

坐月子饮食原则

产后不可忽视的饮食禁忌

剖宫产新妈妈的饮食讲究

剖宫产新妈妈的饮食要点

月子第1周

新妈妈产后前3天的饮食细节

新妈妈产后的前3餐

月子第2周

月子第3周

月子第4周

蔬果宜忌，新妈妈须留心

新妈妈坐月子要补钙、补铁

产后便秘食疗法

产后失眠食疗法

产后尿潴留食疗法

健康食品，吃出你的好身材

产后瘦身，新妈妈的必修课

饮食调理，还新妈妈姣好容颜

对抗产后脱发妙法多

坐月子饮食不正确的旧观念

坐月子饮食科学的新观念

新妈妈月子期饮食备忘录

饮食疗法，远离哺乳期乳腺炎

高血压新妈妈的饮食调理

产后水肿的饮食调理

产后恶露不尽的饮食调理

产后腰背痛的饮食调理

产后贫血的饮食调理

产后抑郁，饮食调整给你好情绪

乙肝新妈妈的饮食调理

糖尿病新妈妈的饮食调理

产后出血的饮食调理

产后痔疮的饮食调理

产后瘦身不伤身须知

新妈妈春季坐月子饮食调理

新妈妈夏季坐月子饮食调理

新妈妈秋季坐月子饮食调理

新妈妈冬季坐月子饮食调理

Part 2 产后护理，恢复好身心

顺产新妈妈产后前两天护理细则

产后私处的护理

产后乳房的护理

剖宫产新妈妈产后护理细则

新妈妈产后身体状况细了解

顺产侧切新妈妈的产后护理

告别疤痕，产后伤口护理是关键

产后检查，让新妈妈更安心
新妈妈骨盆恢复有方法
不可缺少的子宫恢复法
产后阴道恢复，让新妈妈更幸福
缓解伤口疼痛有方法
缓解产后排便困难，让新妈妈更轻松
认识产后易发的月子病
产后运动必须遵守的原则
调整产后心理，新妈妈更阳光
产后护理常犯错误早知道
产后手腕痛，处理要及时
产褥热的产后护理
产后脚跟痛的应对策略
产后腰痛的护理
产后观察——留意异常恶露
喂奶姿势正确，维护产后健康
产后操——新妈妈的健康运动
产后牙齿护理

.....

Part 3 精心照护，安度月子期
Part 4 养颜塑身，还原好状态
Part 5 远离月子病，保持好身体
Part 6 科学育儿，哺喂与护理

《80后安心坐月子》

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：www.tushu000.com