

《产后恢复300问》

图书基本信息

书名：《产后恢复300问》

13位ISBN编号：9787538415032

10位ISBN编号：7538415033

出版时间：2007-4

出版社：吉林科学技术出版社

作者：朱爱娥 编

页数：366

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

《产后恢复300问》

内容概要

当您生完宝宝后，身体真的需要格外的呵护。为此，我们将此书奉献给产后的朋友。《产后恢复300问》是一本相当及时，到位、重要的书，他围绕产后美丽这个中心，进行不同侧重点的说明，依照运用，他能教您科学“坐月子”，在获得健康身体的同时，还能拥有苗条的身材和美丽的容颜。本书实用性强，具有现查现用，条理清晰，语言简洁等特点，相信您会爱不释手，受益匪浅。

《产后恢复300问》

书籍目录

第一章 变化与恢复 产褥期母体发生哪些变化 产后腹部肌肉的变化与恢复 产后胸部的变化
产后姿势的变化与恢复 产后乳房的变化 血液循环系统的变化 内分泌系统的变化 泌尿系
统的变化与恢复 呼吸、消化系统的变化与恢复 腹壁的恢复 子宫的恢复 阴道的恢复 外阴及盆
底组织的变化与恢复 骨盆肌肉的变化与恢复 膀胱的变化与恢复 会阴的恢复 产后怎样恢复体型
第二章 运动与锻炼 加强产后锻炼 最初6周腹部肌肉的运动 最初6周骨盆肌肉的运动 最
初6周背部疼痛的运动 对剖腹生产者额外的辅助运动 产后6周运动应注意 与婴儿一起运动
应注意的问题 运动的好处 畅顺浮汁健美操 收缩臂部操 消除腹部松弛健美操 收缩大腿肌肉体
操 恢复细腰的体操 使大腿与腹肌坚实操 小腹坚韧体操 使肚子平坦体操 应注意运动中的安全
肢体障碍时的运动 6周后的热身运动 6周后的伸展运动 6周后的有氧运动 脉搏测定
个人的脉搏范围第三章 减肥与保健 第四章 化妆与美容第五章 服饰与打扮第六章 饮
食与营养 第七章 疾病与防护第八章 生活与料理

《产后恢复300问》

精彩短评

1、写得很详细也很有针对性，不过，就是不知道到时候我能不能一一按着书本里的要求来做到这些锻炼

《产后恢复300问》

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