

# 《月子护理+产后瘦身全知道》

## 图书基本信息

书名：《月子护理+产后瘦身全知道》

13位ISBN编号：9787553720143

出版时间：2014-1

作者：王琪主编,汉竹编著

页数：191

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](http://www.tushu000.com)

# 《月子护理+产后瘦身全知道》

## 内容概要

《月子护理+产后瘦身全知道》从月子护理到产后瘦身，孕产专家给你最专业的指导，为产妇制定科学的运动方案，从产后第一天到产后六周，哺乳妈妈、顺产妈妈、剖宫产妈妈都能找到最适合自己的瘦身计划，让产妇在健康恢复的同时循序渐进地还原完美体形，健康瘦身两不误。

# 《月子护理+产后瘦身全知道》

## 作者简介

王琪，现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授。北京市孕产期保健技术专家指导组成员，朝阳区危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家组成员。全国妊娠高血压疾病学组成员。从事围生医学工作20余年。对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询；妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余本。

## 书籍目录

### 第一章 顺利分娩

分娩前的准备

选择医院

准备待产包

选择适合自己的分娩方式

顺产

剖宫产

无痛分娩

特殊妊娠的分娩

### 第二章 科学坐月子

关注产后妈妈的身体变化

月子里的生活细节

顺产妈妈的护理细节

剖腹产妈妈的护理细节

哺乳妈妈的护理细节

冬天坐月子的护理细节

夏天坐月子的护理细节

### 第三章 坐月子怎么吃

坐月子必吃的30种食材

补气食材

补血食材

催乳食材

不同体质的产妇怎么吃

了解你的体质

寒性体质的饮食调养

热性体质的饮食调养

中性体质的饮食调养

气虚体质的饮食调养

血虚体质的饮食调养

月子里的四季饮食调养方案

月子里的饮食宜忌

健康月子餐

最有效的下奶食谱

剖宫产妈妈的饮食调理

产后恢复调养方

补气食疗方

补血食疗方

补钙食疗方

催乳食疗方

缓解乳房胀痛食疗方

### 第四章 产后瘦身

产后吃什么营养又瘦身

不影响哺乳的瘦身方案

产后第1周的瘦身计划

产后第2周的瘦身计划

产后第3周的瘦身计划

产后第4周的瘦身计划

# 《月子护理+产后瘦身全知道》

产后第5周的瘦身计划

产后第6周以后的瘦身计划

局部瘦身计划

第五章 产后美容与保养

产后皮肤的保养

产后头发的保养

产后身体的保养

第六章 照顾新生儿

照顾婴儿必须了解20个问题

新生儿的喂养

新生儿的日常护理

新生儿的常见异常与应对

附录

# 《月子护理+产后瘦身全知道》

## 精彩短评

- 1、这本书从三方面讲述了月子应该怎么做，分别是：体质、饮食和体操。出版日期较新鲜，推荐。
- 2、还不错。长知识

# 《月子护理+产后瘦身全知道》

## 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](http://www.tushu000.com)