

《新手妈妈产后生活宜忌》

图书基本信息

书名：《新手妈妈产后生活宜忌》

13位ISBN编号：9787547004883

10位ISBN编号：7547004881

出版时间：2009-12

出版社：万卷出版公司

作者：崔钟雷

页数：155

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

《新手妈妈产后生活宜忌》

内容概要

《新手妈妈产后生活宜忌》内容简介：终于与憧憬了十个月的小宝宝见面了，新手妈妈一定满心的喜悦、幸福与骄傲，所有的注意力、精力都放在了在这个天使的身上，希望在妈妈的关爱下他可以健康成长。但是，新手妈妈一定不要忘记，妈妈的健康是培养优秀宝宝的前提。所以，新手妈妈一定要注意自己身体的恢复。那么，如何恢复产前健康的身体，匀称曼妙的身材呢？别急，赶快把《新手妈妈产后生活宜忌》带回家。它将帮助新手妈妈及时解决身边遇到的问题。内容包括新手妈妈的身体、身材恢复，成功哺乳方法，心理健康问题，以及宝宝的照顾方法等。这是献给初为人母的你最宝贵的生活经验，助您做个百分百的好妈妈。

书籍目录

第一章 新手妈妈身体恢复

一、新手妈妈卫生保健

- 1.新手妈妈的身体变化
- 2.产褥期保健
- 3.产褥期应劳逸结合
- 4.产褥期的恶露护理
- 5.清洁会阴
- 6.新手妈妈的乳房护理
- 7.乳头皲裂的护理
- 8.子宫脱垂的护理
- 9.会阴撕裂的护理
- 10.尿失禁原因
- 11.尿潴留的处理
- 12.新手妈妈如何洗澡
- 13.新手妈妈如何刷牙
- 14.剖宫生产的自我护理
- 15.剖宫产后要注意的问题
- 16.阴道松弛的纠正方法
- 17.新手妈妈会有哪些不适症状
- 18.重视产后第一次排便
- 19.新手妈妈坐月子姿势

二、新手妈妈生活宜忌

- 1.新手妈妈宜经常梳头
- 2.新手妈妈忌产后立即入睡
- 3.产后宜下地活动
- 4.新手妈妈的卧室忌不通风

.....

第二章 新手妈妈成功哺乳

第三章 新手妈妈心理健康

第四章 新手妈妈心系宝宝

第五章 新手妈妈身材恢复

《新手妈妈产后生活宜忌》

精彩短评

1、很多内容并不科学。理论大于实际。其实新妈妈的产后根本没必要讲究那么多。该干嘛干嘛。老年人总是说会落下月子病，这跟他们那个年代的生活条件以及他们自身的身体素质是有关系的。现在的年轻人，生活条件好而且从小到大营养好，完全可以像西方人一样，不做月子。

《新手妈妈产后生活宜忌》

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