

# 《健康美丽坐月子》

## 图书基本信息

书名：《健康美丽坐月子》

13位ISBN编号：9787538431100

10位ISBN编号：7538431101

出版时间：2005-6

出版社：吉林科学技术出版社

作者：雪婧

页数：294

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)

# 《健康美丽坐月子》

## 内容概要

当您生了宝宝之后，把所有的爱都倾注在宝宝身上时，还能找回您以前苗条的身材和光洁的肌肤吗？坐月子一向被视为女人调养体质的最佳时期，产后要恢复美丽和身材，在坐月子时就要注意健康美丽的技巧和方法，从生理和心理上全面注意恢复和保健，争取成为健康妈妈，漂亮妈妈！

# 《健康美丽坐月子》

## 书籍目录

第一章 恢复与保健产后腹部肌肉的恢复泌尿系统的恢复呼吸，消化系统的恢复腹壁肌的恢复子宫的恢复阴道的恢复外阴及盆底组织的恢复骨盆肌肉的恢复膀胱的恢复会阴的恢复第二章 生活与健康在医院内的生活安排出院后的生活安排产后性生活的禁忌产后哺乳期注意避孕处理好角色转换带的压力克服剖宫产后的忧虑预防产后抑郁症克服产后情绪低落产后最初几天应注意产后避孕疲倦防治产妇乳汁自出产后放宫内节育器的最佳时间产后重返工作岗位哺乳与工作的结合产后要讲究清洁卫生哺乳后乳汁残留的对策产后早期要下床活动产后洗澡的最佳时间产后读书，看报产妇户外活动产后恢复正常劳作创造产后良好休养环境.....

# 《健康美丽坐月子》

## 编辑推荐

当您生了宝宝之后，把所有的爱都倾注在宝宝身上时，还能找回您以前苗条的身材和光洁的肌肤吗？坐月子一向被视为女人调养体质的最佳时期，产后要恢复美丽和身材，在坐月子时就要注意健康美丽的技巧和方法，从生理和心理上全面注意恢复和保健，争取成为健康妈妈，漂亮妈妈！

# 《健康美丽坐月子》

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