第一图书网, tushu007.com

<<母婴月子权威指导>>

图书基本信息

书名：<<母婴月子权威指导>>

13位ISBN编号：9787530847756

10位ISBN编号：7530847759

出版时间：2009-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王竹星

页数：306

字数：364000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<母婴月子权威指导>>

内容概要

什么是“坐月子”?也就是女性产后的身体恢复期，医学上叫做“产褥期”。
这是一个很特别的时期，很多妈妈在感受新生命到来的快乐时，一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子指南，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。
因此如何坐月子，成了困扰产妇身心健康的一个难题!这本书最特别的地方，还在于它不仅阐述了传统坐月子的理论，也结合了现代健康生活的观念，从产妇饮食、运动、生活、情绪、疾病、瘦身、美容等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。

第一图书网, tushu007.com

<<母婴月子权威指导>>

书籍目录

第一章 坐月子的指导原则 “坐月子”是一个月吗 产后不坐月子会怎样 产褥期母体各系统的变化 产褥期母体常见的生理反应。
正常分娩的新妈妈的基本护理 剖宫产术后新妈妈的基本护理 早产儿及其他高危儿的基本护理 新妈妈应有适宜的室内环境 新妈妈要讲究卫生 新妈妈穿着要得体 新妈妈不要忽视产后运动 第二章 月子里的饮食调养 月子期饮食调养的重要性 新妈妈饮食营养需求 月子期间的饮食原则 产后不同阶段的饮食要点 月子期间的饮食注意事项 产后3天的饮食要点 新妈妈最好不吃西瓜 月子里宜多吃鲤鱼 新妈妈吃鸡蛋应有度 月子里能吃水果吗 新妈妈应吃哪些水果 产后2周内不宜吃桂圆、红枣等 新妈妈不宜吃老母鸡 保健品对月子里的新妈妈必要吗 产后饮食宜清淡 忌长时间食用红糖 哺乳期妈妈需要忌口吗 新妈妈应多吃健脑食品 新妈妈进补需要多吃珍禽异兽吗 产后易发生消化不良 新妈妈能喝黄酒吗 产后吃海鲜会引起刀口发炎吗 麻油鸡是坐月子必备之品吗 月子里吃杜仲不易腰疼吗 坐月子吃得不能太精细 新妈妈应怎样补钙 火腿不宜多吃 产后不宜喝脂肪含量高的汤 新妈妈分娩后的营养补充 产后不宜吃的七种食物 产后宜吃的七种食物 产后别用人参补 新妈妈慎用的5类中药 青虾是补肾壮阳与通乳的良药 千万别忽视补碘 第三章 月子里的最佳食谱 康复保健食谱 补血养血食谱 催乳食谱 增乳食谱第四章 月子里的生活起居 坐月子六大要点 产褥期的日常生活要点 新妈妈需要的环境特点 月子里能洗澡洗头吗 产后刷牙不可省 空调、电扇的正确使用 ……第五章 新生儿喂养第六章 新生儿护理第七章 产后美容与塑身

第一图书网, tushu007.com

<<母婴月子权威指导>>

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:http://www.tushu007.com