

<<怎样消除妊娠烦恼>>

图书基本信息

书名：<<怎样消除妊娠烦恼>>

13位ISBN编号：9787534925160

10位ISBN编号：7534925169

出版时间：2000-10

出版时间：河南科学技术出版社

作者：刘欣

页数：95

字数：100000

译者：杨洁兰

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>

<<怎样消除妊娠烦恼>>

内容概要

妊娠之后，你的生活发生变化了吗？

保持轻松的心态，对生活充满希望，你的妊娠期就有可能过得愉快而充实。你可以把自己变成一个“出色的孕妇”。

当然，不仅是心情，平时对肌肤的护理也是很重要的。

由于激素的作用，妊娠期间皮肤变得敏感。爱惜自己的肌肤，应像爱惜自己腹内的胎儿一样。

<<怎样消除妊娠烦恼>>

书籍目录

第一章 预防黄褐斑、皱纹、雀斑及妊娠纹的产生 使我们保持健美的“美丽素” 孕妇可以做和不可做的事 日常生活 饮食 休闲娱乐 做家务 如何预防黄褐斑、皱纹、雀斑及妊娠纹 预防妊娠纹的有效方法 腹部 胸部 大腿 预防和消除妊娠纹的专用护肤品 妈妈们的经验之谈“没有产生妊娠纹”“妊娠纹没有增加”“妊娠纹不明显了” 第二章 治疗贫血、便秘、腰痛、减轻痛苦 贫血的治疗 主要应靠饮食来取得铁、蛋白质的维生素C的平衡 有经验的妈妈们向您推荐防止贫血的食谱 便秘的治疗 便秘越严重,就越痛苦! 要使生活有规律,应首先养成良好的生活习惯 有经验的妈妈们向您推荐防止便秘的食谱 腰痛的治疗 克服腹部变得后的不便,在生活中应保持正确的姿势 治疗腰痛、便秘的简易体操 有经验的妈妈们向您推荐治疗腰痛的方法 用轻松的按摩消除妊娠中的疼痛和不适 大腿、膝盖、脚的疼痛 轻微的腹胀和腹痛 头痛和肩酸 背痛、腰痛及臀部疼痛 手指麻木、肿胀 有经验的妈妈们消除疼痛的窍门 第三章 如何预防并消除皮肤瘙痒、静脉曲张、眩晕、副乳等带给你的烦恼 防患于未然,消除病痛,解除烦恼的妙法 瘙痒 体毛增多和脱毛 痔疮和脱肛 静脉曲张 抽筋 眩晕 副乳 为你解答难言之隐 便秘 过敏 感冒 弓形体病 药物 疼痛 乳房 情绪 羊水检查 超声波检查 尿 矫正胎位体操 胎儿的大小 腹围 破水 预产期前一个月的腹胀

<<怎样消除妊娠烦恼>>

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>