

<<科学坐月子很简单>>

图书基本信息

书名：<<科学坐月子很简单>>

13位ISBN编号：9787538454413

10位ISBN编号：7538454411

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科技

作者：张旭

页数：263

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>

<<科学坐月子很简单>>

内容概要

张旭编著的《科学坐月子很简单》按照分娩坐月子的时间顺序，先后讲述了产前准备、宫缩、分娩的最佳时机和上产床之前的身心准备，以及宝宝的出生过程，按照产后的时间系统地介绍新妈妈和宝宝可能发生的情况以及注意事项，全面地介绍月子期的产后调理、体型恢复、饮食营养、月子病防治等与新妈妈息息相关的内容，是新妈妈的实用宝典。

<<科学坐月子很简单>>

书籍目录

第一章 临产前须知

第一节 基础准备

如何推算预产期

根据末次月经计算

按早孕反应出现的日期计算

按出现胎动的日期计算

按B超检查结果计算

按引起妊娠的性交日期

按子宫底高度计算

分娩前如何选择医院

看口碑

母婴分室还是母婴同室

能否选择分娩方法

是否指导母乳喂养

离家的远近

专业医院和综合医院哪个更好

妇幼保健院更专业

综合性医院的优势

预产期到了非得立即分娩吗

什么是足月期

骨盆大小会影响生育吗

什么时候该去医院待产了

产妇要在医院待多久

坐月子不止30天

准妈妈须知

帮孕妈妈调节环境

学会放松自己

妻子宫缩疼痛时

放松妻子的身体

给予妻子积极的心理暗示

第二章 分娩

第三章 顺利分娩

第四章 迎接宝宝

第五章 月子里产妇的身体变化

第六章 月子里轻松起居

第七章 常见病症的预防与护理

第八章 月子里的食补

第九章 产后变美丽黄金法则

第十章 产后心理健康考验

第十一章 初级妈妈必修课

第十二章 附录

<<科学坐月子很简单>>

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>