

<<新手妈妈产后饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<新手妈妈产后饮食调养>>

13位ISBN编号：9787547004890

10位ISBN编号：754700489X

出版时间：2009-12

出版公司：万卷出版公司

作者：崔钟雷

页数：156

字数：120000

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>

## <<新手妈妈产后饮食调养>>

### 内容概要

大部分新手妈妈都希望亲自喂养宝宝，但是，由于工作压力和身体状况等方面因素的影响，越来越多的新手妈妈存在乳汁不足的问题。

本书将会指导新手妈妈如何通过饮食调节促进乳汁的分泌，相信会让许多新手妈妈轻松解决烦恼。

## <<新手妈妈产后饮食调养>>

### 书籍目录

#### 第一章 新手妈妈新鲜生活——如何坐月子

##### 一、科学坐月子观念

- 1.为什么坐月子
- 2.如何坐月子
- 3.东西方坐月子观念差异
- 4.传统观念的合理之处
- 5.传统观念的误区
- 6.现代坐月子法

##### 二、现代坐月子法禁忌

- 1.新手妈妈洗澡的讲究
- 2.新手妈妈刷牙的方法
- 3.产后不能立刻入睡
- 4.产后要及时下地活动
- 5.新手妈妈卧室要保持通风
- 6.新手妈妈什么时候可以出屋
- 7.新手妈妈要预防感冒
- 8.新手妈妈要少看电视
- 9.新手妈妈不能滥用中药
- 10.新手妈妈要少看书
- 11.新手妈妈不要长时间仰卧
- 12.新手妈妈不要睡软床
- 13.剖宫产前后的注意事项
- 14.产后多久可以发生性行为
- 15.产后性生活的注意事项

.....

#### 第二章 新手妈妈新鲜产后饮食——产后怎么吃

#### 第三章 新手妈妈新鲜责任——宝宝营养供应

#### 第四章 新手妈妈新鲜形象——产后恢复

<<新手妈妈产后饮食调养>>

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>