

<<轻松坐月子>>

图书基本信息

书名：<<轻松坐月子>>

13位ISBN编号：9787802020832

10位ISBN编号：7802020832

出版时间：2004-12

出版时间：中国人口出版社

作者：闫诗敏

页数：152

字数：89000

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>

## <<轻松坐月子>>

### 内容概要

产褥期是母体内变化很大的阶段。

新妈妈不但全身器官要恢复到正常，还要承担起做母亲的责任，既要分泌乳汁哺育新生儿，又要花费精力照顾新生儿，因此要适当增加营养。

分娩后除乳房外，全身各器官逐步恢复到怀孕以前的状态，我国历来很重视产生的恢复。

有许多有益的经验，但也有一些不良习惯。

新妈妈应掌握正确的休养方法，并对身体恢复过程中的一些现象有正确认识。

产生并发症常见有产后贫血、乳汁少、乳腺炎、子宫炎、筋骨疼痛、腰酸、头痛、腹泻、便秘等，需要适当调养。

母乳喂养历史悠久，现代母乳喂养也总结出不少科学的新方法，需要人们不断学习以促使乳喂喂养的成功。

这本由妇幼保健专家共同编著的《轻松坐月子》对产妇的饮食调养、产褥期保健，新妈妈病症防治以及母乳喂养中的问题，做了详细分析和指导欢迎各位新妈妈阅读参考。

## <<轻松坐月子>>

### 书籍目录

第1章 坐月子讲科学 1 现代女性还要坐月子吗 2 坐好月子母婴健康 3 产后第一天要注意什么 4 新妈妈出院后的生活要点 5 坐月子要注意个人卫生 6 怎样坐月子才科学 7 新妈妈如何注意劳逸结合 8 坐月子如何做好起居养生 9 新妈妈要有良好的休养环境 10 产后衣食住行要注意什么 11 新妈妈急需调养 12 产后一周指南 13 月子里需在完全卧床休息吗 14 新妈妈为什么要注意躺卧的姿势 15 坐月子不能捂 16 新妈妈早期能否下床活动 17 新妈妈坐月子要不要活动 18 坐月子的基本原则 19 不同体质的新妈妈坐月子的原则 20 新妈妈如何注意衣着 21 新妈妈洗澡要点 22 月子里刷牙三三三制 23 产后如何刷牙利于固齿 24 坐月子能看书织毛衣吗 25 新妈妈能看电视吗 26 新妈妈要勤换衣服 27 产后室温要保持恒定 28 月子里屋子是不是要封得很严实 29 新妈妈别依赖腹带收腹 30 新妈妈夏季的自我保健 31 天热如何坐月子 32 月子里眼睛的护理 33 月子中如何做好外阴清洁 34 坐月子期间要不要避孕 35 产后如何保持生理卫生 36 产生性生活应注意什么 37 分娩后为什么会性欲淡漠 38 会阴切开不会影响性生活 39 产后如何美容美发 40 老法坐月子有啥经验可谈 .....第2章 坐月子饮食调养第3章 产褥期保健第4章 新妈妈病症防治第5章 母乳是宝宝的优质粮库

<<轻松坐月子>>

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:<http://www.tushu007.com>