## <<坐月子与瘦身美容>>

#### 图书基本信息

书名:<<坐月子与瘦身美容>>

13位ISBN编号: 9787538422146

10位ISBN编号:7538422145

出版时间:2001-01

出版时间:吉林科学技术出版社

作者:李昭亮

页数:173

字数:150000

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

## <<坐月子与瘦身美容>>

#### 内容概要

妈咪好辛苦一番生了宝宝。 有了宝宝,妈咪好高兴噢! 可是,在喜悦、幸福中的妈咪,心里还有那么一点点担心。 担心什么呢?

——双下巴喽,发肥的身材喽,还有,皮肤是否还会像从前一样又细嫩、又白净?可是不久,聪明的妈咪就不担心了。

......哇!

坐完月子的妈咪,好漂亮!

白嫩的皮肤,窈窕的身材,脸上总挂着幸福的微笑,好迷人呐!

妈咪是怎么做到的?

——秘密全在这本书里!

## <<坐月子与瘦身美容>>

#### 书籍目录

坐月子与新生儿保健常识篇 一、怎样坐好月子? 如何推算预产期? 接近预产期时,产妇应事先做好哪些准备? 产妇住院分娩时,要准备哪些东西? 从哪些征兆可知道即将分娩? 产妇在分娩前,为什么会有阵痛? 什么是假性阵痛? 和分娩前的阵痛有何不同? 什么是"产程"? 产妇分娩完后,会出现哪些生理变化? 亲戚朋友要探望分娩完的产妇,何时比较合适? 妇女于分娩过后,为什么要"坐月子"?

家中有坐月子的产妇时,门窗必须关得密不透风吗?

产妇坐月子时,可不可以洗澡、洗头?

坐月子时要注意哪些饮食原则?

坐月子是不是只要一个月就好? 坐月子时必须完全卧床休息吗?

为了在产后迅速恢复窈窕身材,可以在坐月子期间节食减重吗?

坐月子时吃麻油鸡对产妇有好处吗?

坐月子时可以用人参进补吗?

剖腹产的产妇,在产后应注意哪些事?

什么是"恶露"?

#### 持继多久时间才算正常?

为什么产后仍会下腹疼痛?

为什么产妇分娩完后,腹部会摸到硬块?

为什么产妇分娩完后很容易流汗?

为什么产后会有排尿困难的现象?

如何改善产后排尿困难的状况?

为什么产妇分娩完后容易便秘?

为什么要做产后检查?

#### 检查包括哪些内容?

分娩完后清洁护理会阴有何重要性?

分娩完后要如何护理会阴?

分娩时做会阴切开的产妇,产后常出现哪些异常状况?

#### 该如何处理?

分娩时做会阴切开术的产妇,产后护理会阴需注意哪些事?

产妇适合做哪些运动?

产妇做产后运动有什么好处?

产妇在做产后运动时,应该注意哪些事情?

什么是产后忧郁症?

产后月经未恢复这段时间,是不是就不会怀孕?

什么是妊娠纹?

#### 产后妊娠纹会消失吗?

产后为什么容易掉头发?

产后多久恢复性生活比较恰当?

### <<坐月子与瘦身美容>>

停止哺乳时,应如何退奶?

妇女本身有哪些问题时不适宜喂母乳?

计划产后哺乳的妇女,产前应如何护理乳房? 哺喂母乳对产妇有什么好处? 哺喂母乳,对婴儿有什么好处? 产后何时开始喂母乳比较合适? 刚开始喂母乳时,是否应该固定时间喂食? 怎样增加奶水的分泌量? 怎样增加奶水的分泌量? 产妇哺乳时,应多补充哪些营养? 正在哺乳的产妇有哪些饮食禁忌? 为什么产妇在生产后会乳房胀痛? 喂乳时乳头疼痛破裂怎么办? 产后喂母乳会不会使身体变形?

二、怎样当个满分准妈妈二 美容保养篇 一、还我窈窕身材 二、再漂亮一次三 饮食篇 一、 坐月子期间的饮食营养 二、坐月子食谱

# <<坐月子与瘦身美容>>

### 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