第一图书网, tushu007.com

<<美丽妈妈健康宜忌>>

图书基本信息

书名：<<美丽妈妈健康宜忌>>

13位ISBN编号：9787538429886

10位ISBN编号：7538429883

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：许建华

页数：85

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

孩子出生前，会有许多应该引起注意的问题，从孕期妈妈的活动、饮食以及对孕妇的按摩和积极的锻炼，从而在保证宝宝健康发育的同时，最大限度地保持自己的美丽。
生产了，女人初为人母，拥有上天赐予自己的天使，成为了一个完整的女人，但是如何才能保证自己身材很快恢复如初呢？
孩子出生后，初为人母在欣喜之余，更面临着一个令人苦恼的问题；往日美好的身材已经不复存在了。
那么，到底如何才能保持或恢复自己的容颜和身材呢？
其实，答案就在本书中，就让我们从本书开始吧！

<<美丽妈妈健康宜忌>>

书籍目录

自测题美丽妈妈健康宜 做个时尚，亮丽的准妈妈 孕妇宜重视补铁 孕妇宜适量食用蜂蜜 怀孕时宜多吃香蕉 怀孕时宜吃的水果 多汗的孕妇宜注意饮食 分娩期是否宜进食 孕期适宜的俯身弯腰动作 孕期适宜的起身站立姿势 孕妇适宜的坐姿 孕妇宜跳舞 孕妇宜用温水擦洗淋浴 孕妇宜常饮绿茶 怀孕期间宜正确对待牙龈出血 产妇宜吃哪些水果 哺乳的妈妈宜吃什么 产后血晕宜药膳调理 增进乳汁分泌的适宜方法 哺乳期宜吃自制的发奶食物 产生回奶的适宜方法 面对产后正常症状要镇静 最佳孕期着装——背带裤 宜选择休闲孕妇装 孕妇宜选择合适的乳罩 孕妇冬、夏宜穿的鞋 孕妇宜穿医疗型弹性袜 妊娠期间宜勤洗脸 夏季宜带遮阳或遮阳伞 妊娠期宜勤洗头 适宜于准妈妈的洗技巧 孕妇要合理保养皮肤 孕妇宜通过摄取营养来滋养皮肤 孕妇冬季保湿最重要 孕妇化妆宜选择正确的方法 准妈妈宜做好防晒保护 预防妊娠纹宜选择专业孕妇护理产品 孕妇宜科学运动 新妈妈宜一日多餐 哺乳对妈妈的4大好处 新妈妈宜美乳 产后要有适宜的护理计划 产后宜摄入的理想热量 产生宜注意的原则 产后瘦身的关键 产后瘦身宜在早晨进行 美女妈妈宜分时段瘦身 恢复纤瘦玉臂的方法 魅力双腿的恢复 宜进行腰部健美操 让大肚子远离你 防止产后乳房下垂的适宜方法 ……

第一图书网, tushu007.com

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