

<<生完孩子更完美>>

图书基本信息

书名：<<生完孩子更完美>>

13位ISBN编号：9787543319059

10位ISBN编号：7543319055

出版时间：2005-11

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：曼迪

页数：125

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>

<<生完孩子更完美>>

内容概要

本书告诉你应采取哪些恢复的步骤及如何进行恢复。

本书会指导你安全地进行恢复的各个步骤，并做到有效地控制时间。

在进行恢复时，不要着急，这样会给自己施加很大的压力。

不同恢复阶段的运作是不同的。

不同阶段的运作帮助你在恢复中逐步升级。

把你的恢复过程看做是一个项目，在这个过程中你会完成它，并逐步了解你的新生儿。

本书会在你恢复锻炼过程中的每一步都提供指导：从开始试图在病床上坐起到站立，一直到掌握恢复锻炼中第一步骤的内容。

带新生儿回家后，本书将帮助你进入下一个阶段：活动和恢复体力。

你会学习全套锻炼内容，帮助你恢复到原来的健康状态。

最后，我们还提供一些额外的建议：如何挤时间锻炼，在锻炼时如何逐步升级，不断从锻炼中受益等。

<<生完孩子更完美>>

书籍目录

做剖腹产分娩 择期剖腹产 紧急剖腹产 剖腹产手术的过程 手术切口 麻醉 最初的24小时 母乳喂养 早期母乳喂养的姿势回家 产后第1周 情绪和消沉 第1-4天 第4-7天 准备出院 在家中休养 心理调节第2-12周 切口护理 健康的饮食 第2-6周 第7-12周 产后检查第13-24周 第13-24周 你和宝宝一起锻炼 散步和慢跑恢复完美状态 骨盆底组织 改变姿势的方法 如何制订锻炼计划 学会放松 再次做剖腹产手术 大家经常提出的问题

<<生完孩子更完美>>

编辑推荐

健康和美丽，时尚妈妈一个都不能少！

生完宝宝，你是否担心健康难以调养，苗条身材更是一去不回？

不必担心，我们为你精心准备了欧洲最流行的产后恢复法，无需场地和设备，在家中就可以DIY，其中包括：
· 产后的日常护理； · 正确进行母乳喂养； · 心理调节和饮食调养；
· 循序渐进的产后瘦身操； · 和宝宝一起做的快乐操。

无论你选择了剖腹产分娩还是自然分娩，都可以采用这些方法进行恢复和锻炼。
相信你一定能够拥有健康的身体，重塑苗条的身材，变得比产前更完美！

<<生完孩子更完美>>

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>