

<<产后调养与恢复完全指导>>

图书基本信息

书名：<<产后调养与恢复完全指导>>

13位ISBN编号：9787543934856

10位ISBN编号：754393485X

出版时间：2008-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：魏群

页数：230

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>

## <<产后调养与恢复完全指导>>

### 内容概要

本书围绕如何打造百分之百漂亮妈妈这个中心，针对新妈妈的生理和心理特点，从产后身体恢复、美容美体、产后减肥、产后身心保健以及产后着装打扮等环节着手，提供了详尽的美丽情报，细致入微地为您重塑昔日美丽的身心建言献策，还您“漂亮本色”。

当您午后品着清茶的时候，当您哺育着宝贝尽享天伦的时候……翻开本书便能轻松地找寻美丽的自我

。本书提供了科学的理念与方法，具有内容全面、条理清晰、详略有致、图文并茂、操作性强等特点，相信她能够成为您的良伴益友。

趁着小宝宝还在熟睡，您还等什么？

现在就开始阅读吧！

## <<产后调养与恢复完全指导>>

### 书籍目录

- 产后身心调节是基础——呵护身心，做内外兼修的妈妈 一、产后生理变化 1.生理变化的原因  
2.产后生理变化的表现 二、产后心理变化 1.心理变化的原因 2.产后心理问题的影响 3.  
产后心理问题及防治产后护理与保健是关键——护理有方，做明智多知的妈妈 一、护理风向标  
1.解析产后护理 2.产后坐月子必读 二、产后保健 1.产后检查不容忽视 2.产后疾病的防  
治 3.产后用药 三、产后科学护理 1.产后恢复 2.不同季节的产后护理 3.产后日常护理  
4.产后性生活产后饮食调适是保障——合理膳食，做健康美丽的妈妈 一、“吃”的理论性 1.  
产后饮食的重要性 2.产后饮食原则 二、产后饮食宜忌 1.适宜饮食 2.饮食禁忌 三、产后  
膳食方案缠手美体健身是手段——科学运动，做靓丽动人的妈妈 一、与运动同行 二、产后运动与  
健美 三、产后美容美体 四、产后减肥瘦身产后服饰化妆是补充——精装细扮，做精雕细琢的妈妈  
一、产后着装艺术 二、产后化妆

## <<产后调养与恢复完全指导>>

### 章节摘录

产后身心调节是基础——呵护身心，做内外兼修的妈妈宝宝终于出世了！

漫长艰难的孕期结束了，痛楚的分娩也成为过去，我心里像清走了一块大石头一样轻松舒畅。

真正地做了妈妈，我感到的是巨大的喜悦，是收获的成就感……可是，有时我会产生莫名的烦恼和焦虑，经历了怀孕和生产，身体有了问题，体重增加了，身材不再如以前那样凸凹有致、婀娜多姿了，皮肤也不再光洁，脸上还多了不少妊娠斑，更让我伤心的是老公竟然说我的腿部快成大象腿了……我怀念自己以前的苗条身姿和靓丽容颜，怀念行走在路上人们注视的目光，怀念老公看我时欣赏的眼神……我真想时光倒流，回到过去。

看着镜中的自己，我简直无法相信，这是以前那个意气风发、靓丽动人、开朗活泼的我吗？

怎么能容忍自己变成这样？

我一定要恢复昔日的风采！

然而，我明白，这个过程很难、很漫长，除了要付出一定的时间和毅力，更重要的是要有科学的认识——了解自己身体的变化和状况、心理状况和潜在的问题，这才是我实现理想目标的基础。

现在，就是我新生活的一个开始，给自己信心，我一定可以的！

<<产后调养与恢复完全指导>>

编辑推荐

《产后调养与恢复完全指导》由上海科学技术文献出版社出版。

<<产后调养与恢复完全指导>>

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>