第一图书网, tushu007.com

<<新手妈妈产后生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<新手妈妈产后生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787547004883

10位ISBN编号：7547004881

出版时间：2009-12

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷

页数：155

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

内容概要

终于与憧憬了十个月的小宝宝见面了，新手妈妈一定满心的喜悦、幸福与骄傲，所有的注意力、精力都放在了这个天使的身上，希望在妈妈的关爱下他可以健康成长。
但是，新手妈妈一定不要忘记，妈妈的健康是培养优秀宝宝的前提。
所以，新手妈妈一定要注意自己身体的恢复。
那么，如何恢复产前健康的身体，匀称曼妙的身材呢？
别急，赶快把本书带回家。
它将帮助新手妈妈及时解决身边遇到的问题。
内容包括新手妈妈的身体、身材恢复，成功哺乳方法，心理健康问题，以及宝宝的照顾方法等。
这是献给初为人母的您最宝贵的生活经验，助您做个百分百的好妈妈。

第一图书网, tushu007.com

<<新手妈妈产后生活宜忌>>

书籍目录

第一章 新手妈妈身体恢复
一、新手妈妈卫生保健
1.新手妈妈的身体变化
2.产褥期保健
3.产褥期应劳逸结合
4.产褥期的恶露护理
5.清洁会阴
6.新手妈妈的乳房护理
7.乳头皲裂的护理
8.子宫脱垂的护理
9.会阴撕裂的护理
10.尿失禁原因
11.尿潴留的处理
12.新手妈妈如何洗澡
13.新手妈妈如何刷牙
14.剖宫生产的自我护理
15.剖宫产后要注意的问题
16.阴道松弛的纠正方法
17.新手妈妈会有哪些不适症状
18.重视产后第一次排便
19.新手妈妈坐月子姿势
二、新手妈妈生活宜忌
1.新手妈妈宜经常梳头
2.新手妈妈忌产后立即入睡
3.产后宜下地活动
4.新手妈妈的卧室忌不通风
……
第二章 新手妈妈成功哺乳
第三章 新手妈妈心理健康
第四章 新手妈妈心系宝宝
第五章 新手妈妈身材恢复

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