

<<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

出版公司：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>

<<新手妈妈产后生活宜忌>>

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最宝贵的生活经验，助您做个百分百的好妈妈。

<<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

<<新手妈妈产后生活宜忌>>

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>