

<<新妈妈美丽方案>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈美丽方案>>

13位ISBN编号：9787537528658

10位ISBN编号：7537528659

出版时间：2004-1

出版时间：河北科技出版社

作者：崔炳元 编

页数：346

字数：260000

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>

<<新妈妈美丽方案>>

内容概要

人们都说“母爱最伟大，母亲是世界上最美丽的女人”。

随着新生命的呱呱落地，新妈妈步入像秋天一样优美的成熟时期，身材更加丰腴，神态更加专注，天造地设，炉火纯青，在美丽平静的气氛中收获着人生，享受着天伦之乐。

然而，新妈妈却有着很多困惑。

两人世界的花前月下、甜言蜜语，变为三人世界后的浪漫不再；身材变得臃肿，皮肤变得松弛，脸色变得黯淡无光；心理身体压力增大，常被莫名的情绪搞得沮丧低落，花容失色。

爱生活从爱自己开始，美丽的女人无处不在。

希望本书为新妈妈开启一扇美丽之门、快乐之门，将那份用心与努力透过字里行间，与你分享。

你不妨拟定一套计划，心随我动，调整出你良好的心理状态，塑造起你健康优美的形体。

让成熟的美丽悠然绽放，经久不衰。

健康新妈妈，美丽百分百。

<<新妈妈美丽方案>>

书籍目录

产后新妈妈综合保健篇 产后新妈妈的身体变化 产后检查的必要性 产后均衡饮食原则 产后饮食的宜忌 促进乳汁分泌的食谱 会阴部的护理常识 乳房保健常识 产后生活中的注意事项 产后用药常识 产后恶露的异常表现 泌尿系感染的防治 尿潴留的防治 产后便秘的预防 肛裂的防治 痔疮的防治 腰背痛的防治 产后关节痛的防治 肛裂的防治 痔疮的防治 腰背痛的防治 产后关节痛的防治 骨质疏松的防治 产褥期中暑的防治 美丽肌肤保养篇 产后女性皮肤的变化 皮肤的类型与鉴别 皮肤也有“作息时间” 精心呵护各类皮肤 皮肤护理常见的错误做法乳房健美篇健美身材篇心理调适篇饮食与美容篇健康人生篇性生活保健篇

<<新妈妈美丽方案>>

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>