

<<美丽妈妈健康指导>>

图书基本信息

书名：<<美丽妈妈健康指导>>

13位ISBN编号：9787538414714

10位ISBN编号：7538414711

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：许建华

页数：83

字数：84000

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>

## <<美丽妈妈健康指导>>

### 内容概要

从饮食关注新妈妈的健康，从护理了解新妈妈的需要，从运动分析新妈妈的身体状况，从疾病解决新妈妈的痛苦。

## <<美丽妈妈健康指导>>

### 书籍目录

自测题美丽妈妈健康室 做个时尚、亮丽的准妈妈 孕妇宜重视补铁 孕妇宜适最食用蜂蜜 怀孕时宜多吃香蕉 怀孕时宜吃的坚果 讨厌坚果的味道怎么办？  
清晨起床后宜喝新鲜的凉开水 多汗的孕妇宜注意饮食 分娩期是否进食 孕期适宜的俯身弯腰动作 孕期适宜的起身站立姿势 孕妇适宜的坐姿 孕妇宜跳舞 孕妇宜用温水擦洗淋浴 孕妇宜常饮绿茶 怀孕期间宜正确对待牙龈出血 产妇宜吃哪些水果 哺乳的妈妈宜吃什么 产后血晕宜药膳调理 增进乳汁分泌的适宜方法 哺乳期宜清洁乳房 哺乳期宜吃自制的发奶食物 产后回奶的适宜方法 面对产生正常症状要镇静 最佳孕期着装——背带裤 宜选择休闲孕妇装 孕妇宜选择合适的乳罩 孕妇冬、夏宜穿的鞋 孕妇宜穿医疗型弹性袜 妊娠期间宜勤洗脸 夏季宜带遮阳帽或遮阳伞 姊妹期宜勤洗头 适宜于准妈妈的洗头技巧 孕妇要合理保养皮肤 孕妇宜通过摄取营养来滋养皮肤 孕妇冬季保温最重要 孕妇化妆宜选择正确的方法 准妈妈宜做好防晒保护 预防妊娠纹宜选择专业孕妇 护理产品 孕妇宜科学运动 新妈妈宜一日多餐 哺乳对妈妈的4大好处 新妈妈宜美乳 产后要有适宜的护理计划 产后宜摄入的理想热量 产后宜注意的原则 产后减重的黄金时期 产后瘦身的关键 产后瘦身宜在早晨时行 美女妈妈宜分时段瘦身 哺乳可使产后瘦身 宜合理使用减肥药 恢复纤瘦玉臂的方法 魅力双腿的恢复 宜进行腰部健美操 让大肚子远离你 防止产后乳房下垂的适宜方法 .....美丽妈妈健康忌

<<美丽妈妈健康指导>>

章节摘录

插图：

<<美丽妈妈健康指导>>

编辑推荐

《美丽妈妈健康指导》由吉林科学技术出版社出版。

<<美丽妈妈健康指导>>

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>