

<<坐月子怎么调养>>

图书基本信息

书名：<<坐月子怎么调养>>

13位ISBN编号：9787543952720

10位ISBN编号：7543952726

出版时间：2012-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊，林敬 主编

页数：284

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>

## <<坐月子怎么调养>>

### 内容概要

“生啦”！

伴随新生儿那声啼哭的还有家人热切期待的呐喊。

十月怀胎，一朝分娩，一个重要问题摆在眼前：坐月子该怎么“做”？

该如何吃？

该如何照顾好新生宝宝？

这本由易磊、林敬主编的《坐月子，怎么调养》在着力回应坐月子该怎么吃的基础上，对产妇的日常起居、疾病防治、塑身保健、宝宝养护等都做了细致说明。

怎么才能坐好月子？

不是一顿饭的事儿。

坐月子不留“月子”后遗症，也远不是一个人的事儿，怎么办？

这本《坐月子，怎么调养》你一定要“看着办”！

## <<坐月子怎么调养>>

### 书籍目录

- 第一章 月子期：新妈妈休养生息关键期
- 第二章 产后第1天：抓紧休息，谨防不测
- 第三章 产后2-3天：疲倦依旧，谨防感染
- 第四章 产后1-2周：代谢排毒，愈合伤口
- 第五章 产后3-4周：调理脏腑，修复组织
- 第六章 产后5-6周：滋补元气，增强体质
- 第七章 产后7-8周：健体修身，美容养颜
- 第八章 远离疾病：站新妈妈健康坐月子

## <<坐月子怎么调养>>

### 编辑推荐

坐月子，妈妈叮嘱，婆婆吩咐，吃喝调养应该怎么做？

这本《坐月子，怎么调养》由易磊、林敬主编，零距离，专家全程指导，教您从零开始做好新手妈妈。

看细节，起居营养、美体塑身、防治调养保健速查速用。

<<坐月子怎么调养>>

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>