

<<产后美丽手册>>

图书基本信息

书名：<<产后美丽手册>>

13位ISBN编号：9787806278482

10位ISBN编号：7806278486

出版时间：2002-01-01

出版时间：东方中心

作者：秦云峰,毕星秀

页数：241

字数：220000

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>

## <<产后美丽手册>>

### 内容概要

女性生产后到婴儿一个月，是产妇身体恢复最重要的一段时期，人们称之为“坐月子”。过去，很多人习惯沿用一些老方法，比如：有的地方，让产妇每天吃许多高脂肪、高蛋白蛋、高热量的食物，喝许多红糖水，但也有的地方不让产妇吃任何含脂肪和蛋白质的食品，只能喝小米粥很多产妇一个月不下地活动，甚至不先漱等等。

该书详细讲述了产后的身体变化和心理变化，介绍了产后身体护理知识及性知识，并为您的饮食、活动等做了具体安排，甚至列出了很多套食谱供您参考。

<<产后美丽手册>>

书籍目录

产后身体变化及护理 产后怎样卧床休息 坐月子的时间 产后身体的变化 会阴切口痛的处理 出院后的时间安排 产后出现的麻烦 产后多汗 产后期宫缩痛 剖宫产后须注意 产后调适三要诀 产褥期休息注意事项 产后早下床活动 产后早动防血栓 产后多动脑 夏天坐月子当心中暑 产妇不宜睡弹簧床 产后刷牙、梳头 产后洗澡 产后脱发 产后腰腿痛 产后便秘 产后肛裂 产后尿失禁 产后排尿和尿潴留的护理 产后何时可恢复正常工作 产后心理变化和人际关系 产后的饮食调理和食谱 产后形体健美性器官保健 产后护肤美容 产育与性

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>