

<<产后康复与美丽自助>>

图书基本信息

书名：<<产后康复与美丽自助>>

13位ISBN编号：9787810604864

10位ISBN编号：7810604864

出版时间：2005-1

出版时间：第二军医大学出版社

作者：欧阳鹏程 编

页数：108

字数：140000

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>

<<产后康复与美丽自助>>

内容概要

生了小宝贝，真正成为妈咪了！

孕育和分娩的洗礼，使每一位妈咪的身心都发生了巨大的变化，同时倍感疲惫。

月子里怎样居休养生息？

怎样让身体尽快复原？

怎样找回昔日曼妙的身姿和那份自信？

<<产后康复与美丽自助>>

书籍目录

月子康复自助 康复自助一 产后养身10个贴心关照 关照一 房间要舒爽怡人 关照二 卧床充分地休息 关照三 穿着要薄厚适中 关照四 切忌让身体受风受凉 关照五 内心内裤要天天换洗 关照六 采取科学的卧姿 关照七 身体保持清爽卫生 关照八 细心呵护会阴部 关照九 留意观察恶露变化 关照十 尽早下床多走动 康复自助二 月子饮食三大提案 提案一 抓住5个饮食关键 提案二 记住8个饮食注意 提案三 每天多吃4种滋补食物 相关链接——月子饮食范本 月子摄取营养Tips 康复自助三 分娩伤口悉心呵护 会阴伤口自我悉心呵护 生活实例 自我悉心呵护法 产科知识导读——会阴损伤与切开术 剖宫产术后自我护理法 生活实例 自我悉心呵护法 产科知识导读——剖宫产术 康复自助四 产后尿事新主张 排尿困难 生活实例 产后发生尿潴留的原因 顺畅排尿5大新主张 尿失禁 生活实例 产后引起尿失禁的原因 顺畅排尿3大新主张 康复自助五 乳房不适居家处理 乳房胀痛 乳头破裂 乳房硬块 急性乳腺炎 相关链接——排忧解难小助手 康复自助六 酷暑天四大生活罗盘 居住罗盘指向 穿着罗盘指向 洗浴罗盘指向 饮食罗盘指向 酷暑天一日完全食谱范本 康复自助七 产褥期居家监护晴雨表 康复自助八 月子里常见身体痛 康复自助九 防护月子病DIY 康复自助十 爱心爸爸合理设计家居环境 康复自助十一 哺乳妈咪用药5大法则 康复自助十二 迎战哺乳咪心理问题 康复自助十三 产后“亲密接触”宝典 康复自助十四 产后安全避孕选择 康复自助十五 从产后抑郁阴霾中走出 康复自助十六 产后久用腹带之“苦果” 康复自助十七 坐月子习俗中西医观念大碰撞 [妈咪健康新风向]无痛人流——轻松度过流产关产后重塑美丽自助 美丽自助一 重塑美胸两大方略 美丽自助二 重塑美腹两大方略 美丽自助三 塑身内衣助妈咪重现俏丽身材 美丽自助四 恢复身材4大饮食“魔法” 美丽自助五 运动燃烧脂肪奏鸣曲 新妈咪塑身经验沙龙 妈咪塑身自我判断问卷 美丽自助六 恢复光洁的脚腿肌肤 美丽自助七 驱走黄褐斑，再现昔日光采 [妈咪健康新风向]妈咪瘦身3大新观点

<<产后康复与美丽自助>>

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>