

<<健康坐月子完全指南>>

图书基本信息

书名：<<健康坐月子完全指南>>

13位ISBN编号：9787222048188

10位ISBN编号：7222048189

出版时间：2007-1

出版时间：云南人民

作者：周月明

页数：287

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>

<<健康坐月子完全指南>>

内容概要

什么是“坐月子”？

也就是女性产后的身体恢复期，医学上叫做“产褥期”。

这是一个很特别的时期，很多妈妈在感受新生命到来的快乐时，一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子指南，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。

因此如何坐月子，成了困扰产妇身心健康的一个难题！

这本书最特别的地方，还在于它不仅阐述了传统坐月子的理论，也结合了现代健康生活的观念，从产妇饮食、运动、生活、情绪、疾病、瘦身、美容等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。

使每一个幸福的妈妈在这个美好时期，既轻松享受家人对自己的细心照顾，也欣然接受自身的再一次进化。

<<健康坐月子完全指南>>

书籍目录

前言：坐月子，坐出好生活
妈咪日记
TIP 1 找回人生的第二个春天：坐月子 加入妈妈的行列 产后为什么需要坐月子 东、西方女性的产后护理 月子没坐好带来的危害
TIP 2 注意了，产后妈妈多变化 女性生殖器官的构造 认识接受产的身体 激素的良好作用 内分泌影响产妇的情绪 讨厌的产后忧郁症
TIP 3 月子里不能忽略的调理 产后第一周的生活指导 充足的睡眠不过劳 产后的行动禁忌 非健康妈妈产后与宝宝护理 产后四十二天的检查
TIP 4 从月子吃得好，身体自然好 合理安排月子饮食 月子里最宜食用的水果蔬菜 对哺乳有影响的食物 剖腹产妈妈的特别饮食 月子中应该避免的食物 素食妈妈的健康天地 素食产妇食谱 坐月子营养食谱 坐月子开胃食谱
TIP 5 打开窗户，做个快乐运动
TIP 6 给宝宝最棒的母乳
TIP 7 月子里也能成就美丽窈窕
TIP 8 行动起来，把疾病赶出月子期
TIP 9 亲爱的，什么时候可以在一起
TIP 10 亲亲小宝贝，妈妈过来帮助你

<<健康坐月子完全指南>>

编辑推荐

《健康坐月子完全指南》提供完整的保养知识配方诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。

<<健康坐月子完全指南>>

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>