

<<新手妈妈产后饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<新手妈妈产后饮食调养>>

13位ISBN编号：9787547004890

10位ISBN编号：754700489X

出版时间：2009-12

出版公司：万卷出版公司

作者：崔钟雷

页数：156

字数：120000

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>

## <<新手妈妈产后饮食调养>>

### 内容概要

大部分新手妈妈都希望亲自喂养宝宝，但是，由于工作压力和身体状况等方面因素的影响，越来越多的新手妈妈存在乳汁不足的问题。

本书将会指导新手妈妈如何通过饮食调节促进乳汁的分泌，相信会让许多新手妈妈轻松解决烦恼。

## <<新手妈妈产后饮食调养>>

### 书籍目录

#### 第一章 新手妈妈新鲜生活——如何坐月子

##### 一、科学坐月子观念

1. 为什么坐月子
2. 如何坐月子
3. 东西方坐月子观念差异
4. 传统观念的合理之处
5. 传统观念的误区
6. 现代坐月子法

##### 二、现代坐月子法禁忌

1. 新手妈妈洗澡的讲究
2. 新手妈妈刷牙的方法
3. 产后不能立刻入睡
4. 产后要及时下地活动
5. 新手妈妈卧室要保持通风
6. 新手妈妈什么时候可以出屋
7. 新手妈妈要预防感冒
8. 新手妈妈要少看电视
9. 新手妈妈不能滥用中药
10. 新手妈妈要少看书
11. 新手妈妈不要长时间仰卧
12. 新手妈妈不要睡软床
13. 剖宫产前后的注意事项
14. 产后多久可以发生性行为
15. 产后性生活的注意事项

.....

#### 第二章 新手妈妈新鲜产后饮食——产后怎么吃

#### 第三章 新手妈妈新鲜责任——宝宝营养供应

#### 第四章 新手妈妈新鲜形象——产后恢复

<<新手妈妈产后饮食调养>>

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>