

《这样坐月子最轻松》

图书基本信息

书名：《这样坐月子最轻松》

13位ISBN编号：9787538012880

10位ISBN编号：7538012885

出版时间：2005-1

出版社：

作者：

页数：335

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《这样坐月子最轻松》

内容概要

作为现代女性，你绝不能因为工作或事业而忽视了坐月子。其实，坐月子的主要内容就是饮食与调养，而人们对产后坐月子有一些错误观念，这就需要你了解最新的科普知识。年轻的妈妈们，为了你们的将来，重视坐月子吧！

本书向广大产妇提供了轻松坐月子最新的科学方法，包括有关产后瘦身方法、生活安排、饮食调理、生理调节及宝宝的喂养等方面的内容，同时为月子生活、起居等方面提供了有针对性的指导。

我们向广大产妇极力推荐本书，因为本书具有内容全面、系统、专业，贴近实际、贴近生活，实用性、可操作性强，用语精练、图文双解、版式活泼、形式多样、静动组合（配有VCD）、便于理解等显著的特点。

只要产妇仔细阅读本书，按照本书的有关要求去安排日常生活，并能坚持下去，就可以收到良好的效果，就会轻轻松松度过“罗罗嗦嗦”的日子。

《这样坐月子最轻松》

书籍目录

坐月子之前须知篇 “坐月子”的重要性 产妇产后的生理变化 真假阵痛的分辨方法 分娩第一胎所需的时间 “引产”的概念 滞产的出现情况 早产的定义 常见的早产原因 预防早产 流产的概念 流产的危险征兆 流产应该采取的措施 预防怀孕初期流产的措施 临产的概念 家里分娩与医院分娩 产妇入院的时间选择 提前住院待产的判断方法 过期产的弊端 临产前的注意事项 临产前的准备工作 产前应做好外阴清洁 临产前应该排空大小便 临产前的预兆 了解产力 产力的保养 分娩时应积极与医生配合 产程中的营养补充 自然分娩的优点 实施剖宫产的原因 剖宫产的弊端 产后身体养护篇 坐月子生活安排篇 新生儿喂养及护理篇 产后保健篇

《这样坐月子最轻松》

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：www.tushu111.com