

# 《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

出版社：万卷出版公司

作者：崔钟雷

页数：156

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](http://www.tushu111.com)

# 《新手妈妈产后饮食调养》

## 内容概要

《新手妈妈产后饮食调养》不仅仅告诉新手妈妈怎么吃，而是要在此基础上帮助新手妈妈们建立一种充满智慧的饮食观念。

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)