

《坐月子，怎么调养》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543952720

编辑推荐

坐月子，妈妈叮嘱，婆婆吩咐，吃喝调养应该怎么做？

这本《坐月子，怎么调养》由易磊、林敬主编，零距离，专家全程指导，教您从零开始做好新手妈妈。

看细节，起居营养、美体塑身、防治调养保健速查速用。

内容简介

“生啦”！伴随新生儿那声啼哭的还有家人热切期待的呐喊。十月怀胎，一朝分娩，一个重要问题摆在眼前：坐月子该怎么“做”？该如何吃？该如何照顾好新生儿宝宝？这本由易磊、林敬主编的《坐月子，怎么调养》在着力回应坐月子该怎么吃的基础上，对产妇的日常起居、疾病防治、塑身保健、宝宝养护等都做了细致说明。

怎么才能坐好月子？不是一顿饭的事儿。坐月子不留“月子”后遗症，也远不是一个人的事儿，怎么办？这本《坐月子，怎么调养》你一定要“看着办”！

目录

第一章 月子期：新妈妈休养生息关键期

第二章 产后第1天：抓紧休息，谨防不测

第三章 产后2-3天：疲倦依旧，谨防感染

第四章 产后1-2周：代谢排毒，愈合伤口

第五章 产后3-4周：调理脏腑，修复组织

第六章 产后5-6周：滋补元气，增强体质

第七章 产后7-8周：健体修身，美容养颜

第八章 远离疾病：站新妈妈健康坐月子

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