

产后恢复150



[产后恢复150 下载链接1](#)

著者:阚国英

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2000-07-01

装帧:

isbn:9787537522540

本书旨在向广大产妇普及有关科学知识，向她们提供一些产后调养、休息、锻炼的好方法，以指导其产后恢复。该书采用问答形式，向读者介绍产后的一般常识及营养、食疗、健身、健美、计划生育等方面的知识。内容丰富实用，针对性强，语言通俗易懂。相信该书出版后，会对众多产妇的产后恢复起到指导作用。

作者介绍:

目录: 综合篇

1、产妇在产褥期身体有哪些变化

2、产后恢复分几个阶段

.....

营养食疗篇

43、产妇为何要特别增加营养

44、乳母每天需要多少热能

.....

健身健美篇

86、产后锻炼的意义何在

87、为什么产后不能只靠静养来恢复

.....

计划生育篇

139、产后恢复与月经复潮

140、为什么要关注产后性功能的恢复

.....

• • • • • ([收起](#))

[产后恢复150_下载链接1](#)

标签

评论

[产后恢复150_下载链接1](#)

书评

[产后恢复150_下载链接1](#)